Анастасия НОВИХ

Духовни практики и Медитации



Анастасия НОВИХ
Духовни практики и Медитации

Анастасия НОВИХ

ДУХОВНИ практики и медитации



Трета редакция

“ИД Лотос”
Киев

Предлаганите в брошурата медитации от книгите на Анастасия Нових са достъпни за всеки човек, дори за тези, които никога не са се занимавали с подобни духовни практики. Те ще бъдат интересни и за тези, които от по-рано и сериозно са се занимавали с упражнения за усъвършенстване на своите способности. И, разбира се, предоставените тук духовни практики са всъщност един уникален източник за тези, които искат да опознаят себе си и да открият своя собствен духовен път.

Брошурата е създадена като кратко ръководство-помагало за някои медитации, извадени от съдържанието на поредицата книги „Сенсей“ и книга „АллатРа“ в помощ на тези, които вече са се запознали с тях. Но самата брошура не може да даде пълна представа за онова, което е заложено в самите книги. Духовеният път не е просто изпълнение на комплекс от медитации и духовни практики, задоволяващи временно увлечение. Духовният път, това е начин на живот. Медитациите са само един инструмент за това. А самите инструменти, без да се разбира същността на духовния градеж и резултата от него, са безсмислени.

Официален сайт на Анастасия НОВИХ
www.schambala.com.ua
електронна поща - anastasija_novix@mail.ru

Официален сайт на АллатРа в България
www.allatra.bg
електронна поща - info@allatra.bg

© Анастасия Нових 2009
Превод и редакция; Вита, 2015/16

Съдържание

Предисловие..... 4
Вечната мъдрост..... 6
Какво представлява измененото състояние на съзнанието..... 8

Дълбочинните чувства – основа на духовните практики ...17
Медитация „Концентрация на вниманието“.....19
Опознай себе си 29
Духовна практика „**Лотосов цвят**“..... 37
Духовна практика „**Лотосов цвят**„ любов и благодарност.. 56
Медитация „**Стомна**“ 59
Медитация „**Възстановяване на Ка**“ 64
Духовна практика „**Четворка**“ 76
Духовна практика „**Пирамида**“.....116
Комплекс „**Древни техники**“ 127
Техника „**Контрол на заобикалящото ни пространство**“ 134
Техника „**Преместване центъра на тежестта**“.....138
Какво представлява духовният живот.....143
Душеспасителна молитва 147

Предисловие

Личността може осъзнато да се развива

духовно и, съединявайки се с душата, да се

освободи за един живот!

Ригден Джапо

Медитацията се явява един от най-древните начини за опознаване на света и духовното развитие на човека. Независимо, че думата meditatio (размишление) се явява термин с латински произход, самият способ на духовна тренировка е бил известен на Изток още от дълбока древност. В продължение на хилядолетия са се изменяли условията за цивилизациите, вкусовете и предпочитанията на обществата. Но до ден-днешен самия човек е останал непроменен, неговата физиология и духовна съставляваща**.** А следователно не са загубили своята актуалност въпросите за физическо и духовно здраве на човека, съответно ефективните древни способи за неговото самоусъвършенстване.

На съвременния етап на развитие на научно-техническия прогрес учените едва сега пристъпват към изучаване влиянието на медитацията върху човешкия организъм, при това на грубо физическо ниво. Благодарение на съвременната техника вече е фиксирано и отбелязано, че медитацията значително укрепва имунитета, благоприятно влияе на невронната и ендокринна системи и се явява изключително ефективна при лечението на множество заболявания. Някои водещи световни учени са взели на въоръжение древните техники на медитация с цел подобряване здравето на своите пациенти, възстановявайки не само физическо, но и психическото им здраве, възвръщайки тяхното духовно равнове-

сие. Независимо от тези резултати тънкостите на механизмите в медитациите влияещи на човешкия организъм и до ден-днешен остават загадка за науката. И въпреки този факт, това не пречи на хората в продължение на хилядолетия да използват този древен метод за опознаване на света и самите себе си, да постигат благодарение ма медитациите значителни резултати не само в областта на физическото, но и в особено важното за човека - духовно самоусъвършенстване.



Вечната мъдрост

За всички изминали години от излизането на първите книги, се случиха много събития, което още веднъж ме убеди, че искреното желание на един човек да помогне на хората, в съчетание с неговите реални действия и самоусъвършенстване, действително раждат своите невероятни плодове. И работата не е само в книгите, като четиво, колкото до разбирането и практическото прилагане на Знанията, предоставени в тях. Книгата – това е средство за предаване на Знания. Знанията не като „собственост" или „свои умозаключения", а в понятието за Мъдрост Свише, протичаща през вековете. Мъдрост, като Отворена Порта, за навлизане в това удивително висше състояние на одухотвореност, през която идва озарението от Този, който е създал всичко. Мъдрост, която винаги е била, и винаги ще бъде, дори тогава, когато паметта за нейните човешки проводници изчезне в прахта на вековете.

Именно тази Мъдрост, като истинно зрънце, дарява човека с благи пориви, помагайки му да освободи ума си от дълбините на човешките страхове, от тесните сводове на човешките заблуди, да преодолее бронята на материалистичното мислене, да открие за себе си безкрайната сфера на познанието за Истината. Помага му да се извиси над приземената самодостатъчност, да види света от висините на духовното прозрение без превзетост и материалистични пелени. Мъдростта дарява човека с искреност и целеустременост, обогатява с разбиране, повишава отговорността за духовното качество на неговия живот.

Тази вечна Мъдрост за духовния човек е както живителната влага за житния клас, покълващ от добро семе. Тя

позволява да се осъзнае корена на човешките проблеми и да се подобри атмосферата на духовния живот. Дава основните *ключове* за разбиране на сложната реалност за човека и света, служи като *източник* за създаване на уникални условия за сътворяване от човека на съзидателно Духовно общество в жестокият свят на материалния Животински разум. Вечната мъдрост позволява на човек да се преобрази духовно, да прозре скрития смисъл на минали и бъдещи събития. Точно тази Мъдрост е сътвореното от Него съзидателно начало, откриващо на всеки, който Я приеме, пътя към Неговата вечност.



Какво е изменено състояние на съзнанието?

Посредством медитациите и духовните практики човек самос тоятелно опознава света отвъд пределите на триизмерното пространство, при това не чрез своята логика на ума, а чрез много по-съвършения свой инструмент – интуицията или шес тото чувство.

Ригден Джапо

Анастасия: Но преди да преминем към изложението на самата техника за изпълнение на тази уникална медитация, бих искала да уточня с вас няколко съществени за читателите момента, на първо място, касаещи разбирането – какво представлява измененото състояние на съзнанието по време на медитация? Знаете ли, сблъсках се със случаи, когато хората, прочитайки книгите започват да се занимават с медитациите, изпълнявайки ги, меко казано на гола представа. При детайлно обсъждане се оказа, че просто не разбирали, какво всъщност представлява медитацията, какво представлява на практика – измененото състояние на съзнанието, въпреки че са чели много за това. В единия случай хората, мислейки си, че правят медитация, на практика си оставали в привичното за деня състояние на бодърстване, без да се напрягат с превключване в изменено състояние на съзнанието. Ето защо, често по време на това условно занимание, на тях им идвали обичайните мисли за ежедневието, текущите проблеми, бита, отделни преживявания, тоест различни мисли отвличащи

вниманието. Естествено е, че такава медитация теоретично се е провеждала само с голо представяне. В други случаи, вместо медитация, те просто изпадали в сън. Това се е случвало основно, когато били силно изморени по време на работния ден, а след това сядали да медитират. Сънят също, както е известно е вид изменено състояние на съзнанието. И така са го приемали погрешно за медитация, тъкмо затова „волевите усилия“, които прилагали в изпълнението на медитацията въпреки умората след работния ден не носили резултат.

Ригден: Тези хора трябва да разберат какво представлява измененото състояние на съзнанието, какви видове има и по какво се различават помежду си. За такива изменения на състоянието на съзнанието, както същия този сън или медитацията е характерно пълно отпускане на тялото, мислено спокойствие, полудрямка. Но това е само показател за *началното на изменение състоянието на съзнанието,* а след това вече идва разделението: за някои изпадане в медитация (осъзнато управление на тънките процеси в невидимия свят) или просто сън (безсъзнателно състояние).

Анастасия: Да, точно това исках да отбележа. На хората не им достига реално практическо разбиране какво представлява истинската медитация и как всъщност протича.

Ригден: Бих посъветвал тези хора като начало да си изяснят и да разберат какво представлява елементарната автогенна тренировка, да се научат да отпускат тялото си, да контролират своите мисли, да потренират задържайки за известно време своето внимание на едно-единстве-

но нещо, и чак тогава да пристъпват към практикуване на медитация, т.е. в едно по-дълбоко потапяне в измененото състояние на съзнанието. Да усвоят първичните техники на медитация в първата книга „Сенсей“ и другите книги от тази серия, а след това да започват да усвояват вече фундаменталните духовни практики.

Анастасия: Съгласна съм с вас, хората са различни, едни – схващат бързо, а на други е нужно време, за да се ориентират по-детайлно. Но на човека най-вече не му достигат елементарни познания за самия себе си, за общите механизми на работата на мозъка в различните състояния на съзнанието. Зная, че притежавате уникални знания в областта на неврофизиологията и функционирането на човешкия главен мозък. Бихте ли осветили темата за изменение състоянието на съзнанието от тази гледна точка с общодостъпни за читателите сведения или познания, които могат да бъдат огласени.

Ригден: Е, това, което е в рамките на съвременното разбиране на науката за функционирането на главния мозък, за да може на хората да им стане ясно, за какво става дума и в какво направление следва да се водят днешните изследвания. Както е известно, работата на мозъка е свързана с електромагнитните вълни. Мозъкът може да работи в различни режими, на всеки от които отговаря определено психо-физиологично състояние на съзнанието. Човекът като личност, концентрирайки своето внимание, може да управлява няколко такива свои състояния на съзнанието. Във всекидневния живот човек най-често се намира в едно от тези свои състояния на съзнанието, в научните кръгове го наричат „бодърстване“. Провеждайки измерване на активността на главния мозък, учените обозначават **със-**

тоянието на активно бодърстване като бета-ритъм. Той се движи в диапазона от 14 до 35 Hz, напрежение 10-30 μV . Бета-вълните се отнасят към бързите вълни и са с ниско амплитудни колебания от общия (сумарен) потенциал на главния мозък. На електроенцефалограмата формата на тези вълни наподобява триъгълници със заострени върхове. Бета ритъмът бива фиксиран при работата на челните и централни области на мозъка. Когато човек обръща внимание на нещо ново, неочаквано, някаква нова информация, предизвикваща интензивна умствена активност, силна емоционална възбуда, този бета-ритъм нараства и се разпространява към другите участъци на главния мозък. Бета ритъмът е характерен за работата на мозъка при умствен труд, емоционално напрежение, под въздействие на различни дразнители.

Би следвало да отбележим, че за мозъка не съществува понятие като умора. Просто трябва да се разбере как работи и как превключва от един вид дейност на друг, както и да се умее качествено и навреме да се изменя състоянието на съзнанието. Всекидневният живот е постоянно свързан с психологическа само настройка на човека, от която зависи общото състояние на организма. В продължение на деня върху човека въздействат различни фактори като звук, светлина, както и въздействия от страната на невидимия свят. Всички те се явяват ежедневни дразнители, въздействащи върху физиологичните и други процеси от жизнената дейност на организма.

Прекомерното вълнение, гняв, раздразнителност, психологическа умора, се съпровождат от напрежение на мускулите на лицето, шията, ръцете и така нататък. На свой ред напрежението на мускулите се превръща в генератор

на възбуждащи импулси. Задачата на човека, който извършва автогенна тренировка или пък се настройва за изпълнение на медитация, е да ограничи потока на възбуждащите сигнали. Ето защо се настанява в удобна поза, в тишина (изключват се всички звукови дразнители), затварят се очите (изключване въздействието на зрителни дразнители), превключва се вниманието от различните всекидневни мисли, преживявания, вълнения към състоянието на вътрешен покой и тишина (тоест по възможност се изключва непосредственото въздействие на невидимия свят). После се преминава към съсредоточаване върху отпускането на мускулите (изключвайки по този начин още един канал на възбуда) и така се достига до състояние на пълен покой. По този начин, човек пренастройва режима на работа на своята психика, а от тук и на нервната система. Чрез такава само настройка той може да управлява себе си с помощта на точни мисловни заповеди – авторапорти.

Анастасия: Дисциплината на мислите разкрива пред човека големи възможности. В състояние на медитация той може да управлява недостъпните за други състояния (в това число и състоянието на бодърстване) механизми на своята сложна енергийна конструкция. Естествено е, че при правилно изпълнение на медитативните техники при него се наблюдава духовен подем, озарение, развитие на интуитивно знание, също така и странични ефекти като прилив на сила, добро настроение, повишен творчески потенциал, което на свой ред се отразява положително върху общото състояние на човека.

Ригден: Разбира се. Трябва да се разберат всички тези механизми. Вниманието към медитацията е като електрическият ток в мрежата: каквото включиш към нея, това и ще

работи. Ето защо е толкова важно да се задържи концентрацията на вниманието върху главните процеси, протичащи по време на медитацията. Изобщо човека изпълняващ духовната практика, може да бъде сравнен с военен пилот, изпълняващ бойна задача на свръхзвуков изтребител. В началото пилотът отработва на земята до автоматизъм всички действия върху авиационния тренажор – имитиращ полета на самолета. Това е равнозначно на човек, който е в началото на усвояване първите етапи на медитацията. А именно – процесите на разхлабване, отпускане, отстраняване на страничните мисли, потъването в състояние на медитация, първите усещания на равнище физическо тяло, чувство на топлина в областта на слънчевия сплит, леко боцкане в областта на чакрите, движение на енергиите по ръцете и т.н. Този етап може условно да се нарече първичен: от голата теоретична представа за медитацията до придобиване на първите практически навици от нея.

Вторият етап в усвояването на медитативните практики, образно казано е равносилен на получаването на практически опит за пилота непосредствено във въздуха, когато сяда в бойната машина и започва да се тренира по време на полет. И тогава му става ясно, че управлението на самолета в небето не е съвсем същото както да се изпълняват упражненията на тренажора имитатор на земята. Съществената разлика произлиза не от техниката на изпълнение, а от самите усещания, разбирането на процеса на полета, живота в съвсем друго пространство – небето. Подобно на пилота, и медитиращият забелязва съществената разлика между теоретичното знание и практическото, когато осъществява вътрешна работа над себе си и извършва контрол над своето Животинско начало, човек започва да се изменя. Това е и главното, защото самата медитация е просто един инструмент! С други думи, в ежедневния си живот човек започва

да контролира своите мисли, да следи за тяхната чистота, да наблюдава своите психологически реакции, да не допуска негативизма да нахлува в съзнанието му. А когато не контролира своите мисли, всички започват да му бъдат виновни за неговите беди и обиди, той осъжда всички, постоянно недоволства, поучава всеки около себе си, а сам не живее според своите поучения и така нататък. Но когато човек започне да се занимава със себе си, тогава започва да обръща внимание не на външното, а на своите вътрешни причини, защо именно така, а не иначе възприема и реагира на заобикалящия го свят. Започва да разбира защо се поддава на тези външни провокации и как да отклонява своето внимание от множеството свои егоистични желания, обиди, агресията от Животинското начало, научава се да го превключва към Предна си същност, дълбочинните чувства, извиращи от Душата и как да пребивава на духовна вълна. Когато човек ежедневно, така самостоятелно се занимава със себе си, без да позволява на своето Животинско начало да се проявява, тогава в медитативните практики пред него се открива съвършено ново ниво на възприятие. Той започва да разбира какво всъщност представлява медитацията и да вниква в този необичаен процес. Човек се учи да работи и пребивава в съвършено друго състояние на съзнание, различно от бодърстването и съня т.е., на практика да усеща разликата в състоянията на съзнанието, да разбира света посредством дълбочинните чувства, интуитивното Знание, което не се явява продукт на логиката.

И накрая, третият етап е, когато военният летец по време на полета на своя свръхзвуков изтребител изпълнява бойна задача. Тогава той вече не мисли за механизмите на работата в самолета, а просто автоматично ги използва. Неговите мисли не са насочени към необичайната обстановка, която го заобикаля, защото той вече живее с нея. Летецът усе-

ща всяко едно движение на самолета и вниманието му е съсредоточено върху главното – изпълнение на бойната задача. По същия начин е и с човека, който се занимава с духовни практики! На този етап той вече превръща в навик контрола над своето Животинско начало, автоматично включва механизмите за медитация чрез кратки мисловни заповеди и изпълнява медитацията изключително с вътрешните си дълбочинни чувства в отсъствието на каквито и да било мисли. Механизмът на духовните практики (при сериозна работа на индивида над себе си във всекидневния живот) извежда човека на съвършено друго равнище на възприятие, в това число четвърто, пето или шесто измерение от позицията на наблюдател от Духовното начало. Той започва да опознава първичния свят на материята, света на фините енергии, изключително благодарение на дълбочинните си чувства, а не с помощта на логиката и материалните мисли. Та нали мисълта – е материален продукт, нищо повече. А ето, духовните, дълбочинни чувства – са съвършено друго качество на възприятието, съвършено друг диапазон на всеобхватни Знания, онова, което хората наричат просветление.

Анастасия: В това състояние придобиваш удивителна яснота и точност на възприятието за произхождащите процеси. И след медитацията, когато се опитваш да предадеш преживяното на другите хора, разбираш, че е невъзможно да предадеш достоверно, посредством привичните ти образи и асоциации онова, което си почувствал в тази нова страна. Благодарение на това осъзнаваш, че в твоя всекидневен живот има съществена разлика между реалните процеси и игрите на ума – асоциациите, с които оперира логиката от позицията на материалистичното възприятие на света. И когато започнеш да опознаваш всичко това на практика, докосвайки се до истинската реалност, тогава осъзнаваш напълно, колко е важен всеки един твой ден проведен в рабо-

та над себе си и за какви мисли и дела ежедневно изразходваш своето внимание. Та нали всичко това има неизбежни последствия на първо място за твоята Душа и Личност!

(Откъси от книгата на Анастасия Нових „АллатРа“)



Дълбочинните чувства - основата на духовните практики

Когато човек пребивава на духовна вълна, занимава се с работа над себе си, усърдно практикува духовните практики, у него се появява разширено състояние на съзнанието. В тези същите медитации той чувства, че неговото съзнание един вид излиза от обичайните граници на свето възприятие. И най-важното, човек изпитва чувство на щастие, изникващо от Душа навън, все едно дълбоко от вътре, от дълбините на чувства си към външния заобикалящ го свят. Точно това чувство нашият мозък идентифицира като неземно щастие, радост и свобода. Съзнанието става равно и чисто. Всички земни проблеми започват да ни се струват като детска игра в сравнение с това чувство на дома, необятен покой и Вечност.

Ригден Джапо

Ригден: В света учат основно чрез ума, паметта и логическите знания. А при познаването на Истината е нужно да се усвоява възвишеното стъпало на самоусъвършенстването, осъзнатостта и разбирането на тези дълбочинни духовни чувства, които извират от Душата. Та нали духовния опит се намира извън пределите на ума...

...Дълбочинните чувства – са много особен език, различаващ се от човешкия. Когато човек преодолява низостта в себе си, работи над себе си всеки ден, развива се, преобразявайки и превръщайки се в истинско човешко същество, той става просветлен. Когато човек расте духовно, той се сблъсква с въпросите изникващи от своя ум. Опитът от духовните практики му дава осъзнаване, че материалният мозък е ограничен в своето възприятие, защото търси отго-

ворите в тялото, а то е тленно и смъртно. А Душата намираща се в него, е невидимо, но вечно. Той разбира, че опитът на ниво чувства не може да бъде предаден с думи от ума. Та нали духовните практики са – само един инструмент, помагащ за разкриването, опознаването и развитието на човешките дълбочинни чувства, с помощта, на които произтича неговия диалог с Висшите отвъд предела, чийто език се явяват именно тези – дълбочинни чувства. Тъкмо за това божественото не ще обясниш с думи, тъй като всяка мисъл ще бъде просто алегория. Защото божественото – това е *друг* език, непознат за ума, езика на дълбочинните чувства, които разбира всяка Душа. Тъкмо това е и единният език на всички човешки Души. Тъкмо това е езикът на Истината...

...Нека да разгледаме **механизма на зараждане на чувствата.** Първичният тласък на всяко чувство идва от силата дълбоко в нас, силата идваща от Душата. Защото Душата се явява много мощна частица от нематериалния свят, винаги с един вектор на движение, едно желание – да се изтръгне от този свят и да се върне в своя, който хората наричат духовен, света на Бога. Тъкмо този първичен тласък идващ от Душата е и първоосновата на зараждащите се мощни дълбочинни чувства. Ако тази сила се насочи към духовно русло, то тя ще е достатъчна да изведе човека от цикъла на прераждания още в този негов живот, независимо от миналото му...

(Откъси от книгата на Анастасия Нових „АллатРа“)



Медитация „Концентрация на вниманието“

Мисълта е реална сила.
Много по-голяма от колкото човек
може да си представи.

Сенсей

Сега ще направим една най-обикновена медитация за концентриране на вниманието, за да се научим да управляваме енергията Ци. Но първо бих искал да повторя за тези, които дойдоха по-късно. Освен материално, човек има и енергийно тяло. Енергийното му тяло включва аура, чакри, енергийни канали, меридиани, особени резервоари за трупане на енергия. Всички си имат свое название. Ще ви запознавам с тях в процеса на работа, в зависимост от медитацията.

– А какво е чакра? – попитах аз

– Чакрата е мъничка точка в човешкото тяло, през която влизат и излизат различните енергии. Тя действа... Как да ви го обясня по-ясно... Например като блендата във фотоапарата, нали сте я виждали?

Ние закимахме утвърдително с глава.

– Така и чакрата за миг се отваря и моментално се затваря.

– И какво цялата енергия успява да излезе през това време? – учуди се Славик.

– Е, то не е като да излееш кофа вода. Нали – човека все пак е енерго материално същество, където енергията и материята съществуват според своите закони и време, намирайки се в пълна взаимовръзка и зависимост... Има ли още въпро-

си? – всички мълчахме. – Тогава да започваме. Сега вашата задача е да се научите да чувствате вътре в себе си движението на въздуха, движението на Ци. Всички си мислите, че много добре се познавате и чувствате, но съм повече от сигурен, че сега не можете да видите да речем... пръстите на краката си. Защо? Защото нямате вътрешно зрение. А вътрешното зрение също, както вътрешното усещане, се придобива след време, в процеса на ежедневните занимания. Затова ще започнем от най-лесното, от най-елементарното. Ще се опитаме да контролираме мислите и усещанията си: да ги извикваме и да ги ръководим.

И така застанете удобно, отпуснете се... Успокойте емоциите си. Можете да затворите очи, за да не се разсейвате с нищо. Разтворете всичките свои мисли и житейски проблеми в празното пространство.

Щом чух тази фраза, веднага се сетих за куп дребни домашни проблеми. „Ама че нахални мисли – рекох си аз. – Нали ви казах да се разтворите“. Моя милост отново се опита да не мисли за нищо.

– Концентрирайте се върху върхчето на своя нос.

Със затворени очи се опитах да „видя“ върха на носа си, като се ръководех предимно от вътрешните си усещания. Почувствах леко напрежение в очите.

– Бавно и полека си поемаме дълбоко дъх. Първо с долната част на корема, после с корема, гърдите, повдигаме рамене... Леко задържаме... Бавно издишваме... С вътрешното ни зрение се фокусираме единствено върху върхчето на носа... трябва да почувствате, да си представите, да усетите, че върхът на носа ви е като малка лампичка или светлинка, която се разпалва при всяко ваше издишване... Вдишваме... издишваме... вдишваме... издишваме. Светлинката се разпалва все по-силно и по-силно...

Отначало почувствах леко парене и боцкане в носоглътката. Имах усещането, че са ме напълнили с нещо материал-

но, сякаш бях стомна с вода. После ми се стори, че там, където се намира приблизително върха на носа ми, в тъмното, се появява контура на някакво малко пурпурно петно с отделни вътрешни фрагменти. Отначало не можех да го фокусирам ясно. Накрая, когато успях да го фиксирам, то започна да свети отвътре. При вдишване, светлината намаляваше, а при издишването се увеличаваше. Тъкмо свикнах да дишам така, когато отекнаха думите на Сенсей.

– Сега насочете вниманието си към следващата част от медитацията. Повдигнете леко ръце напред, с дланите надолу. Вдишваме както обикновено: през долната част на корема, корема, гърдите. А издишването насочваме през раменете, ръцете, към центъра на дланите, където се намират чакрите на ръцете. А през тях – към земята. Представете си, че нещо тече по ръцете ви, енергията Ци, или светлина, или вода, която после се излива в земята, излиза. Този поток се издига от долната част на корема до гърдите ви, там се разделя на две поточета и през раменете, ръцете и дланите се излива в земята. Концентрирайте цялото си внимание върху усещането за това движение... Вдишваме... Издишваме... Вдишваме... Издишваме...

Мерна ми се мисълта: „Какво значи да дишам през ръцете си? Как така?“. Чак леко се паникьосах. Явно доловил смущението ми, Сенсей се приближи към мен и доближи длани до моите, без да ги докосва. След малко дланите ми се нагорещиха като печки, топлината се разливаше от центъра им към периферията. Но най-чудното беше, че почувствах как по раменете ми строят малки топли ручейчета. В областта на лактите се губеха, но пък усещах как излизат от дланите. Погълната от новите необичайни усещания, дори не забелязах, че Учителят се е отдалечил. „Да, ама че работа! – помислих си и сама си зададох въпроса: – Но как го правя?“ Но докато се чудех, изгубих усещането за ручейчетата. Трябваше отново да се съсредоточа. Изобщо успехът беше променлив. След

поредния си опит отново чух гласа на Сенсей.

– *Събираме дланите пред себе си. Стискаме ги много силно, за да могат чакрите на ръцете да се затворят и движението на енергията да спре. Правим две дълбоки и бързи вдишвания и издишвания... Отпускаме ръце и отваряме очи.*

След медитацията започнахме да споделяме впечатленията си и разбрах, че всеки я е чувствал различно. Татяна например не беше видяла „светлинката“, но пък беше усетила някакво леко движение по ръцете. На Андрей краката му се разтреперили и главата му се замаяла. Костя сви рамене и каза:

– Аз пък не усетих нищо особено, освен някакви тръпки. Но това е напълно нормална реакция на организъм, пренаситен с кислород.

– След третото, четвъртото вдишване – Да – отговори Учителят. – Но отначало мозъкът фиксира мисълта непосредствено преди движението на Ци. И ако човек се концентрира в себе си, отпусне се и дълбоко си поеме въздух, веднага ще усети разпръсване или преминаване на тръпки в главата, т.е. че там започва определен процес. Точно това трябва да разберете, че там нещо мърда, и да се научите да го управлявате.

– А защо при мен не се получи нищо? – раздразнено попита Славик.

– А ти за какво си мислеше? – закачливо отговори Сенсей.

Стана ясно, че Славик е очаквал кой знае какво, някакво чудо. На което Сенсей отвърна:

– Правилно, затова не се е получило, защото си насочил мислите си не върху това да работиш върху себе си, а върху това да очакваш някакво свръхестествено чудо. Но чудо няма да има, докато сам не го сториш... Не бива да очакваш нищо свръхестествено само защото дишаш правилно или се концентрираш върху нещо. Не. **Най-важното чудо си ти, ти**

като Човек! Защото в какво се крие голямото духовно Изкуство? В това човек да стане Човек, постепенно да се пробужда и припомня тези знания, които са му били дадени изначално. Тези медитации са само начин за пробуждане на духовната дрямка и припомняне на онова, което отдавна е скрито и забравено, онова, което човек някога е можел и е знаел как да използва.

– Как така е знаел? – не разбра Славик.

– Например всеки човек може да чете, да пише, да брои, ако е нормален, разбира се, без психични отклонения. Нали така?

– Да.

– Но първо трябва да бъде научен. После той спокойно чете, брои и така нататък. Т.е. вече със сигурност знае, че например едно и едно прави две, че две по две е четири. Това после му се вижда толкова елементарно и реално! Но първо са го научили, макар в действителност той просто да си го е припомнил. Това са скритите подсъзнателни възможности. Или ето друг пример, по-лесен, свързан с физиологичното ниво. Хвърлят човек, който не знае да плува, във водата и той потъва. Докато едно новородено бебе – и това е доказано неведнъж и потвърдено при раждане във вода – когато го потопят в басейна, плува като всяко животинче. Значи при него тези рефлекси са налице, нали така? А после просто се *забравят*. В човека има много неща, за които той дори не подозира.

Но... всичко това работи *само въз основа на положителния фактор*. Ако у човек надделяват някакви меркантилни интереси, например да се научи да отслабва някого или да го напада с енергия от разстояние, или пред очите на всички да огъва лъжици, а те да му плащат, *тогава никога и нищо няма да постигне*. Едва когато се научи да контролира мислите си, когато се превърне в Човек с главна буква, тогава ще може нещо.

– Значи духовните практики – това е начин за пробужда-

не на човека? – попита Андрей.

– Точно така. Духовните практики са само инструмент, с който да ремонтираме разума си. И от начина, по който използваме този инструмент, зависи и резултатът. Т.е. всичко зависи от желанието и умението на самия майстор. А за да се научим да държим в ръцете си този инструмент, трябва да се научим да контролираме мисълта си, да я концентрираме, да овладеем вътрешното си зрение. В нашия случай – да се научим да контролираме дишането си, да чувстваме, че издишваме през чакрите на ръцете. Трябва да се научим да извикваме определени усещания, за да можем после да управляваме вътрешната си скрита енергия.

– Според мен това е халюцинация – обади се Костя.

– Да, халюцинация, ако я възприемаш като халюцинация. Но ако възприемаш енергията като реална сила, тя наистина ще бъде реална сила.

– Странно, защо?

– Защото, още веднъж повтарям, мисълта контролира действието. А енергията всъщност е действие. Толкова е просто.

...По време на дискусията, докато другите слушаха, Славик внимателно разглеждаше дланите си. И чак когато в разговора настъпи дълга пауза, побърза да попита:

– Нещо не ми е много ясно относно чакрите, казахте, че трябва да има отварящи се точки. Но там няма нищо!

По-големите момчета се усмихнаха.

– Естествено – каза Сенсей. – Видимо там няма нищо такова.

Женя, който стоеше до Славик, не издържа, повъртя ръцете му като лекар и попита сериозно:

– Така, пациенте. А да виждате там кости и жили?

– Не – все още с недоумение продума Славик.

Женя премлясна и каза с прискърбие:

– Безнадежден случай!

Другите се разсмяха.

– Чакрите са определени зони в човешкото тяло – търпеливо му обясни Учителят, – където възприятието за топлина е по-високо. Да, те не се виждат, но това реално може да се регистрира с модерна апаратура. За учените въпросните зони също все още са загадка: клетките са същите, връзките са същите, а чувствителността е по-висока. Защо? Защото тук се намират чакрите. А чакрата е нещо, което се отнася към астралното тяло, тоест към друга, много по задълбочена физика. Мислите се явяват връзката между астралното и материалното тяло. Затова е много важно да се научим да контролираме мислите си... Точно тогава ще можеш наистина да извършваш самото движение на Ци по тялото си.

* * *

Разговора премина към обсъждането на други въпроси, включително и медитациите изпълнени самостоятелно у дома.

— А аз отново усетих тези тръпки, — каза Костя. — Това нормално ли е?

— Разбира се. В какво се състои целият смисъл? Трябва да почувстваш тези тръпки, които се появяват при първите вдишвания в твоята глава. Да почувстваш как „бягат“ по ръцете ти, и най-главното как „изскачат“ от центъра на дланите ти към земята. Тоест, трябва да усетиш отчетливо вдишването и издишването. При това не трябва да има никакви странични мисли.

— Тъкмо това е най-трудното. Само да се съсредоточиш на върха на носа, и мислите почват да обстрелват една след друга. И най-интересното е, че дори не забелязвам как възникват.

— Абсолютно вярно. Това показва, че не се осъществява контрол на мислите в ежедневието. Тъкмо за това ни ръководят както си искат оплитайки ни в своите логически вериги. А не контролируемата мисъл води към негативното, тъй като бива управлявана от Животинското начало в човека. Тъкмо за това съществуват различни духовни практики и медитации способни да ни научат на **контрол над мислите ни.**

Поговорихме си още малко за възникналите по време на домашните практики въпроси и пристъпихме към изпълнение на поредната медитация.

— Днес ще съединим двете части на медитацията в едно — каза Сенсей, — за да можете да разберете как трябва да действа тя и да се стремите да го постигнете в индивидуалните си тренировки. Хайде, застанете удобно...

После под негово ръководство се отпуснахме и се насочихме към изпълнението на медитацията. Първо се концентрирахме във върха на носа си, както миналия път. След което Учителят каза:

— Без да разсейвате вниманието и зрението си от върха на носа, вдишваме през долната част на корема, корема и гърдите... Издишаме — през раменете, ръцете и чакрите на дланите към земята. При издишане светлинката става все по-силна и по-силна. Вдишваме... издишваме... вдишваме... издишваме... Концентрирали сме се във върха на носа... Вдишваме...

И точно в този миг аз се обърках напълно. Тъкмо хубавичко се бях съсредоточила върху „ручея“, където явно се долавяше частичното му движение по ръцете, когато изведнъж изгубих контрол над върха на носа си. А щом се концентрирах върху „пламналия“ връх на носа, изчезна „ручеят“. И всичко ставаше в мига, когато ме спохождаха „излишни“ мисли. Като цяло изобщо не ми се отдаваше да съединя всичко заедно. При поредния опит прозвуча гласът на Сенсей, който оповести края на медитацията. Както разбрах после, същото

се беше случило и с приятелите ми.

— Това е естествено — каза Сенсей. — Тук не бива да мислите, а просто да наблюдавате. Тогава всичко ще се получи.

Това ми се стори абсолютно непостижимо. Но ме окуражаваше фактът, че Николай Андреевич и по-големите момчета нямаха никакви проблеми с тази медитация. „Значи не всичко е безнадеждно — успокоих се аз. — Щом те могат, защо да не мога и аз? Просто трябва да се занимавам също толкова упорито. Това е.“ И с изненада открих, че дори мисля с думите на Сенсей. Докато размишлявах някой от момчетата зададе въпрос.

— Значи искате да кажете, че пътят към самопознанието започва от наблюдаването на нас самите, на собствените ни мисли?

— Разбира се. Самонаблюдението и контролирането на мислите се постига постепенно в процеса на ежедневните тренировки. А за целта е необходима елементарна база знания. Това е естествен подход към всяка тренировка – физическа или духовна. Ето един простичък пример. Човек вдига гира от 20 килограма. Ако потренира, след месец спокойно ще вдига 25 килограма и така нататък. Същото е и на духовно ниво. Когато човек е подготвен, много по-лесно овладява по-сложни техники.

— Но на света има толкова много различни медитации и техни модификации. Как да разберем коя от тях води до върха — отново блесна с ерудицията си Костя.

— Върхът все още е много далеч. Всички медитации, съществуващи в световната практика, са само „азбуката“, която никой никога не е криел. А истинските знания, водещи до върха, започват от умението да създаваме „думи“ от тази азбука и да разбираме техния смисъл. Да не говорим за четенето на „книги“, което е, така да се каже, привилегия за избрани.

— Ама че работа! Всичко е толкова сложно – каза Андрей.

— Нищо сложно. Стига да имате желание.

— Ами ако човек има желание, но се съмнява? — попита Славик.

— Ако човек се съмнява, ако трябва да го удряш по главата с някое дърво, за да почувства, че това е дърво, значи е твърде ограничен от материята, логиката и егоизма на своите мисли, на разума си... Ако изобщо има такъв...

Всички се усмихнахме, а Сенсей продължи:

— Когато човек искрено се стреми към самопознание, с чиста вяра в душата, той непременно ще успее. Това е природен закон... Особено ако е духовно развита личност.

Андрей рече замислено:

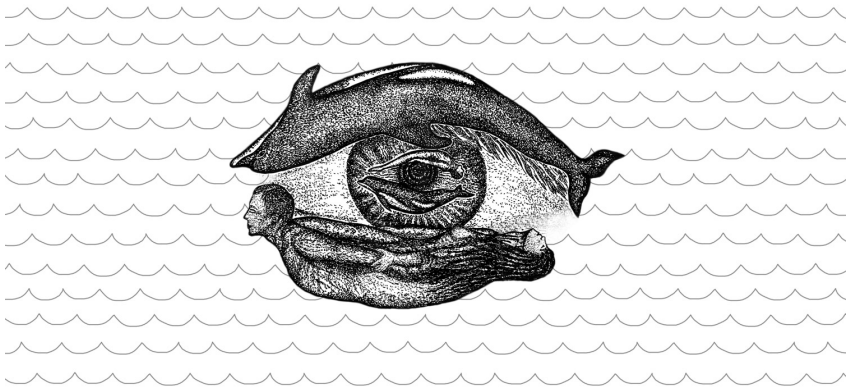
— Добре де, това за „азбуката“ е ясно, но съставянето на „думи“ – не много. И то ли е медитация?

— Бих казал, че е нещо повече — духовна практика, древна първична техника, която ни позволява да си служим не само със съзнанието, но и, което е особено важно, с подсъзнанието. Там текът определени медиации, които ни извеждат на съответното духовно ниво... Всичко е лесно. Важното е човек първо да успее да победи в себе си своя Страж, материалното си мислене с постоянните му желания да си напълни търбуха, да се издокара с някоя парцалка и така, ако успее, да завладее целия свят...

Същата вечна истина и същият вечен препъникамък. Успее ли индивидът да го преодолее, тогава ще стане Човек.

(откъси от книгата на Анастасия Нових
„Сенсей – изконният от Шамбала“)





Опознай себе си

Главното - не са количеството изживени години, а тяхното качество. Как, а не колко.

Сенсей

– ...**Защото законът гласи: Духовното за духовния...** И ако вие се стремите да изучавате Изкуството за материална изгода или за удовлетворение на манията си за величие, деца, — Сенсей поклати глава с угрижен поглед гледайки към нас, — това няма да свърши на добре...

— Защо? — попита Славик.

— На първо място, вие никога по този начин на нищо няма да се научите. И на второ място, ако случайно нещо в началото ви потръгне, то после като следствие ще получите минимум шизофрения.

— Да, жестока перспектива, — с усмивка проговори Руслан.

— Е, тебе това вече не те заплашва, — подсмихна се с поглед към него Женя.

— Но ние никого не се готвим да убиваме — заоправдава се Андрей.

— Физически може би не. Но във вашите мисли има много от звяра. А това е първата крачка към агресия и насилие.

— И сега какво да правим?

— Да контролирате вашите мисли, при това ежесекундно...

И запазвайки мълчание Сенсей добави, гледайки към Андрей:

— Ти някога замислял ли си се над това, кой си всъщност? Изобщо кой се явяваш в своята същност? Замислял ли си се за това как всъщност възприемаш обкръжаващия те свят? Не от гледна точка на физиологията, а от гледна точка на самия живот... Кой си ти? Как виждаш, как чуваш, защо чувствуваш, кой в теб разбира и кой именно възприема? Погледни навътре в себе си.

И обръщайки се към групата Сенсей продължи:

— А вие въобще замисляли ли сте се някога за безкрайността на вашето съзнание? За това какво представлява мисълта. Как се ражда тя, къде отива? Замисляли ли сте се над своите мисли?

— Ами да, — продума Андрей, — аз постоянно мисля, постоянно размишлявам върху нещо.

— Така ти се струва, че именно ти мислиш, че именно ти размишляваш. А ти убеден ли си, че това именно са твои мисли?

— Е чии да са? Тялото си е мое, значи и мислите са мои.

— Поизучавай ги, тези твои мисли, поне един ден. От къде се вземат и къде изчезват? Разрови се в тези твои мисли, и какво, освен простотии ще видиш? Нищо. Едно насилие, една гадост, грижа да си натъпчеш търбуха, да наденеш модни парцалки, разкрасиш, спечелиш, купиш, да възвеличаеш манията си за величие. И това е всичко! Ако се вгледаш сам ще се убедиш, че мислите, породени на равнище тяло, завършват само с едно – материално обезпечение около теб.

Но въпросът е такъв ли си ти вътрешно? Погледни в своята душа... и ще се откриеш прекрасното и вечно, което е твоето истинско „аз“. Та тази цялата тази външна суета наоколо — това са секунди... Осъзнаваш ли го?

— Ето всички вие сте живели по 16, 22, 30 години, е добре де, ти си под 40. Но нима всеки от вас помни как е изживял тези години? Не, всичко на всичко са останали жалки откъси, при това свързани с емоционалните ви изблици.

— Да, — замислено отвърна Николай Андреевич, — животът така излетя, че дори не успях да забележа. В учене, на работа, какви ли не абсурдни семейни безкрайни грижи...

А за себе си, за душата да помисля действително не остава никакво време, винаги изникват някакви спешни дела.

— Точно така — потвърди Сенсей. — Вие мислите за бъдещето, за миналото. **Но всъщност живеете в този миг, който се нарича сега. А какво е това сега — това е безценна секунда от вашия живот, това е дар Божий, който е нужно да използвате рационално. Защото утрешният ден – това е стъпка в неизвестността. И не е изключено той да се окаже вашата последна крачка в този живот, крачка към бездната, към безкрая. А какво ви очаква там?**

Всеки от вас счита, че му е дадено безкрайно време на земята и затова вие не се замисляте за смъртта. Но така ли е всъщност? Всеки от вас може да умре във всяка една секунда поради каква да е причина, привидно независеща от вас, като биологическо същество, от една страна. Но от друга, вие не сте просто биологическо същество, та вие сте Човек, надарен с частичката вечност. Осъзнавайки това, вие ще разберете, че цялата ваша Съдба е във ваши ръце и че много в нея зависи от вас самите. И не само тук, но и там. Замислете се: кой сте вие, съвършен биоробот или Човек, животно или духовно същество? Кой?

— Ами навярно човек — каза Руслан.

— Да, именно, „навярно“. А какво е това нещо човек всъщност, ти замислял ли си се? Позадълбай в същността на този въпрос. Кой в теб чувства, как се движиш в пространството, кой придвижва твоите крайници? Как възникват в теб емоциите, защо възникват те? И не приписвай вината на някого други го, който те е засегнал, обидил или пък обратно, ти си му завидял, злорадствал или сплетничил. Нима в теб говори духовното начало?

Потърси в себе си кристалния източник на своята душа, и ще разбереш, че цялата тази материална действителност — коли, апартаменти, вили, положение в обществото – всичките тези материални блага, за достигането, на които изразходваш целия свой съзнателен живот, всичко това ще се окаже прах. Прах, който в този източник моментално се превръща в нищо. А животът отминава. Животът, който можеш да използваш за своето трансформиране в безкрайния океан на Мъдростта.

Какъв е всъщност смисълът на живота! Някога замислял ли си се? Висшият смисъл в живота на всеки индивид, това е опознаването на своята душа. Всичко останало е временно, отминаващо, накратко прах и илюзия. Единственият път към познаване на своята душа е чрез вътрешната Любов, чрез нравствено очистване на своите помисли и чрез абсолютната твърда увереност, че си способен да достигнеш тази цел, т.е. чрез вътрешна вяра... Докато в теб искри животът, никога не е късно да се опознаеш, да откриеш в себе си своето начало, своя свят, живителният извор на душата. Въведи ред в себе си и ще разбереш кой си всъщност.

* * *

Сенсей каза следното:

— Добър резултат. Да уловиш мисъл от своето животинско начало е трудно, а да се бориш с нея — още повече. С тази категория мисли по принцип е невъзможно да се бориш. Защото насилието поражда насилие. И колкото повече се опитваш да ги убиеш, толкова по-интензивно изникват в теб. Най-добрият начин да се защитиш от тях — това е да се превключиш на положителни мисли. Т.е. в случая сработва принципът на мекото избягване при айкидото.

— А ако тези мисли ме гонят цял ден? Какво тогава? Не мога ли да ги съсека с една твърда дума? — запита Руслан.

— Както и да ги „съсичаш„ все едно, отрицателните мисли ще се натрупват по закона на „действие — противодействие“, „акция — реакция“. Ето защо не бива да се борите с тях, а да ги избягвате изкуствено, развивайки в себе си положителните мисли, т.е. да се концентрирате върху нещо хубаво или да си спомните нещо хубаво. Само по този начин използвайки мекото избягване вие можете да победите вашата отрицателна мисъл.

— А защо мислите биват абсолютно противоположни една на друга? В мен понякога се случва така, че тотално се омотавам в своите мисли.

— Да кажем така, **в човешкото тяло има духовно начало или душа и материално начало или животинско, звяр, както искате така го наречете. Разумът на човека се явява бойно поле между тези две начала. Затова и у вас възникват различни мисли.**

— А кой тогава съм „аз“, ако мислите са чужди?

— Не чужди, а твои. Ти си този, който ги слуша. И на когото отдадеш предпочитанията си, такъв и ставаш. Ако на материалното или животинско начало — ще бъдеш зъл и вреден, а ако следваш съветите на душата – ще бъдеш добър човек и на хората ще им е приятно да общуват с теб. Изборът винаги остава твой – или си деспот или си свят човек.

— А защо при мен се получава така, че моята възхита от укротяването на гнева доведе... до горделивост ли, нещо като разрастване на манията ми за величие. Уж сътворих нещо добро, а мисълта ме отвя в другата посока? — попитах аз.

— Ти се обърна към своята душа и желанието ти се изпълни, но си отслабила контрола над самата себе си, тогава Животинското начало е обхванало твоето внимание, при това абсолютно незабележимо, чрез твоите любими егоистични мисли. Харесало ти е, че те хвалят от всички страни, че си такава умна, разсъдлива и т.н... В теб постоянно тече война на двете начала за самата теб. И от това на чия страна ще застанеш зависи твоето бъдеще.

Замислих се за малко и после уточних: т.е. точно този „измамник“, който ми напомняше за болката и ми пречеше да се съсредоточа е същият, който проектира манията ми за величие...

— Съвършено вярно.

— Та там от тези мисли има цяла камара!

— Да, — потвърди Сенсей. — Те са като легион, затова с тях е невъзможно да се бориш. Това не е просто Кунг-Фу, това е много по-сериозно. Можеш да се бориш с тези, които оказват съпротива, но да се бориш с вакуум е безсмислено. На вакуума на отрицателните мисли може да се противодейства единствено с вакуум на положителните мисли. Т.е. отново да повторя, да се превключите на вълната на доброто, да мислите за доброто. Но винаги да бъдете нащрек, да слушате за какво мисли вашият мозък. Наблюдавайте се. Обърнете внимание на факта, че не се напрягате, а мислите във вас клокочат. И мисълта не е една, наведнъж може да са две, три, а може и повече.

— Това е както казват в християнството, от лявата страна на човек стои дявола, а от дясната – ангела. И постоянно ви нашепват, — отбеляза Володя.

— Съвършено вярно, — потвърди Сенсей. — Само че защо

ли Дявола шепти по-високо, навярно гласът му е по-груб... Това, което в християнството наричат дявол, тъкмо то е проявлението на нашето Животинско начало.

В разговора се намеси Стас, размишлявайки на глас за нещо свое.

— Ако разумът — това е полето на битка между двете начала, както разбрах, а тяхното оръжие – мислите, как да отлича кой кой е? Как в мислите се проявява духовното или животинското начало? Това какво е?

— Духовното начало — това са мислите, породени от силата на Любовта, в широкото разбиране на тази дума. А животинското — това са мисли за тялото, нашите инстинкти, рефлекси, мания за величие, желания, всецяло поглъщане на човека от материалните му интереси и т.н.

— Е не, то тогава въобще трябва да живеем в пещера, — изрази своето мнение Руслан, — за да не притежаваме нищо и да не искаме нищо.

— С такава тиква като твоята и пещерата няма да ти помогне — не пропусна да го жегне Женя.

— Никой не ти забранява да имаш — продължи Сенсей, — Искаш ли, моля, върви в крак с времето, използвай със здраве всичките блага на цивилизацията. Но, да живееш поставяйки за цел натрупването на материални блага по време на своето съществуване на Земята — това е доста глупаво, това е противоестествено на духовното ти начало. Такава цел се явява показател за преобладаващото в човека животинското начало. Разбира се, това не означава да живееш като първобитен човек в пещера. Не. Аз вече ви разказах, че всичките тези високи технологии, които са дадени на човечеството, са дадени за това, хората да имат повече свободно време за тяхното духовно усъвършенстване. Но съвсем не за това, човек да трупа купчини железарии у дома си и с тях да раздува своята мания за величие от притежанието на този прах.

И замълчавайки, Сенсей замислено произнесе:

— Човекът представлява сложен синтез от духовното и животинското начала. Много жалко, че във вашия разум преобладава повече от животинското, отколкото от Бога... Аз тези дни разсъждавах и реших да ви дам една древна практика, която да помогне да уравновесите тези две същности, за да не може „животното“ така да ви притиска. Тя съществува от времето на зараждане на човешката цивилизация. Това е духовна практика не само за работа над себе си, над своите мисли, но и, което е много важно, над пробуждането на вашата душа. По отношение на живота тя може да бъде сравнена с динамичната медитация, доколкото тя самата е постоянно активна независимо къде се намира човек и какво прави. Част от човека постоянно се намира в това състояние, контролирайки всичко, което произтича вътре в него и около него.

(Откъси из книгата на Анастасия Нових „Сенсей – Изконният от Шамбала“)





Духовна практика „Лотосов цвят“

– ...Тази духовна практика се нарича „Лотосов цвят“. *Смисълът й се изразява в следното. Човек си представя, че посява в себе си, в областта на слънчевия сплит зрънце. И това малко зрънце в него покълва благодарение силата на Любовта, формирана в него от положителните мисли. Така, контролирайки отглеждането на това цвете, човек по изкуствен начин се избавя от негативните мисли, които непрекъснато се въртят в главата му.*

— Нима ние непрекъснато мислим за нещо лошо? — попита Руслан.

— Разбира се — отговори Сенсей. — Хубавичко се анализирайте. Човек отделя много време, за да си представя различни бойни ситуации, спомня си нещо негативно от миналото, представя си как се кара с някого, как му доказва нещо, как лъже, как си го връща, представя си своите болести, материални лишения и така нататък. Т.е. непрекъснато държи в себе си негативен комплекс от мисли. А тук човек специално, Благодарение на своя вътрешен контрол се отърсва от

тези лоши мисли. И колкото по-чист успява да запази позитивния образ, толкова по-бързо в него израства зърното на Любовта. Отначало си представяме как то покълва, как се показва крехкото му стъбълце. После то започва да расте, да се разлиства, после се появява малката цветна пъпка. И накрая, подхранвана обилно от силата на Любовта, пъпката разцъфва в лотос. Отначало той е златист на цвят, но колкото повече израства, толкова по-ослепително бял става.

— И колко време е необходимо, за да покълне? — попитах аз.

— Работата е там, че при всеки човек е различно. При един може да порасне за години, у друг за месеци, при трети за дни, а при четвърти е достатъчен само миг. Всичко зависи от желанието на човека, от това колко се старае над себе си. Той трябва не само да отгледа цветето, но и непрекъснато да го поддържа със силата на Любовта си, за да не повехне и загине. Човек поддържа това постоянно чувство на грижа на нивото на подсъзнанието си, или по-точно казано, на нивото на контролираното отдалечено съзнание. Колкото повече Любов човек дава на цветето, т.е. мислено го отглежда, грижи се за него, пази го от заобикалящото негативно въздействие, толкова повече то израства. Това цвете се подхранва от енергията на Любовта, подчертавам, от вътрешната енергия на Любовта. И колкото повече Любов изпитва човек към целия свят, към всички и всичко наоколо, толкова по-голямо става цветето. А ако той започне да се изпълва с яд и злоба, цветето закърнява; ако изпадате в силен гняв, то повяхва и боледува. Тогава трябва да положите максимални усилия, за да го възродите. Това е нещо като контрол.

И когато цветето започне да разцъфва, да нараства, вместо аромат излъчва вибрации, така наречените лептони или гарвитони, т.е. енергията на Любовта. Човек долавя трепета на листенцата му, от който вибрира цялото му тяло, цялото пространство наоколо, и излъчва към света Любов и

Хармония.

— А това усеща ли се по някакъв начин на физическо ниво? – попита Женя.

— Да. Лотосът се усеща в нещо като парене в областта на слънчевия сплит, в разливаща се топлина. Т.е. тези усещания възникват в областта на слънчевия сплит, където според преданията, се намира душата. Оттам тръгва и се отделя топлина. Целият смисъл е, че където и да се намирате, с когото и да сте и каквото и да правите, вие непрекъснато трябва да усещате тази топлина, която, образно казано, сгрява не само тялото, но и душата. Тази вътрешна концентрация от Любов се намира в самото цвете. В крайна сметка, колкото повече човек се грижи за него и възпява тази Любов, толкова по-добре усеща, че израстващото цвете обхваща тялото му с листенцата си и той сякаш се намира в един огромен лотос.

И тогава настъпва много важен момент. Когато човек стигне дотам, че лотосовите листенца започнат да го обгръщат отвсякъде, той започва да чувства два цвята. Един вътре в себе си, който се намира под сърцето му и го сгрява с непрекъснатото усещане за вътрешна Любов. И другият, по-големият, нещо като астралната обвивка на този цвят, която го обгръща, и от една страна излъчва вибрациите на Любовта към света, а от друга – защитава самия човек от негативното въздействие на останалите хора. Тук се задейства законът за причинно-следствената връзка. Ако трябва да се изразим на езика на физиката, извършва се вълнова връзка. Или попросто казано, човек излъчва вълни на доброта, като многократно ги усилва чрез душата си и така създава благотворно вълново поле. Това силово поле, което човек чувства и непрекъснато поддържа с фибрите на своята Любов, влияе благотворно не само на него, но и на околния свят.

Какъв е резултата от ежедневното занимание с тази практика? Първо, човек постоянно контролира мислите си, учи се да се съсредоточава върху доброто. Затова той автоматично

не може да желае никому зло или да бъде лош. Та нали тази практика е ежедневна, ежесекундна. И така цял живот. Тя е своеобразна методика за абстрахиране, защото с лошите мисли не трябва да се борим със сила. Насила хубост не става. Затова трябва да се абстрахираме. Щом се появи някоя негативна, нежелана мисъл, човек се концентрира върху своето цвете и започва да му отдава своята Любов, т.е. изкуствено забравя за всичко лошо. Или превключва съзнанието си върху нещо друго, позитивно. Но чувства цветето си постоянно: когато си ляга, когато става, нощем, денем; с каквото и да се занимава — с учене, с работа, със спорт и така нататък. Човек чувства как Любовта кипва вътре в него, как нейните токове се движат в гърдите му, как се разтичат из цялото му тяло. Как цветето започва да го стопля отвътре с особена топлина, с божествената топлина на Любовта. И колкото повече я отдава, толкова повече тя се заражда в него. Излъчвайки непрекъснато тази Любов, човек гледа на околните вече от позицията на Любовта. Т.е. на второ място, нещо много важно — **човек се настройва на честотата на доброто.**

А доброто — това е успех, късмет, здраве. Това е всичко! Настроението се подобрява и това се отразява благотворно на психиката. А именно централната нервна система се явява основният регулатор на жизнената дейност на организма. Затова на първо място тази духовна практика подобрява здравето ви. И животът на човека започва да се подрежда, защото той намира помирение с всички. Никой не иска да се кара с него, навсякъде е желан. Няма големи проблеми. Защо? Защото дори в съдбата му да настъпват някакви събития, понеже животът си е живот, той ги възприема по съвсем различен начин в сравнение с обикновените хора. Защото в него се появява нов възглед за живота, който му помага да вземе най-оптималното, най-подходящото в съответната ситуация решение. Защото в този човек се пробужда Мъдростта на живота.

И трето, най-важното — **пробужда се душата му, той започва да се чувства Човек, започва да разбира какво е Бог, че Бог е вездесъща субстанция**, а не фантазията на неколцина идиоти. **Той започва да усеща Божественото присъствие в себе си и с положителните си мисли и чувства да увеличава тази сила. Той вече не се чувства самотен на този свят, защото Бог е в него и с него, той долавя реалното му присъствие. Има дин такъв израз: „Който е в Любовта, той е в Бога и Бог е в него, защото Бог е Любов“**. Много важно е също, че човек започва да усеща аурата на цветето, която се намира вътре в него и около него.

— А как се усеща тази аура около тялото? — попита Стас.

— След време започваш да виждаш вибрация около себе си във вид на леко сияние. Въздухът сякаш става по-ярък и по-прозрачен, а светът наоколо – с по-наситени цветове. А най-впечатляващото е, че и хората започват да забелязват промените в теб. Има такъв народен израз „човек сияе“, „свети“. Тъкмо това е и сиянието на вълновото поле създавано от Любовта на сами човек. Околните хора също започват да усещат това поле. На тях им е приятно, че този Човек се намира близо до тях, те започват да чувстват радост и вътрешна възбуда. Много хора оздравяват. На тях им става по-леко само от неговото присъствие, независимо колко са болни. Към този човек се стремят всички разкривайки пред него душата си. Тоест хората чувстват Любовта. Това е разтваряне вратата на сърцето по пътя към Бога. Тъкмо това са говорили всички Велики, това, което е имал предвид Исус, когато казвал: „Позволи на Бога да влезе в твоето сърце“

Тази духовна практика „Лотос“ се е използвала още от самото начало на човечеството. В древността се е смятало, че „Лотоса“ ражда боговете, и че в него се пробужда Бог. В разбирането, че божествената същност — душата — се пробужда в „Лотосовия цвят“, в Хармонията и Любовта вътре в

самия теб. Та нали човек постоянно се грижи за своето цвете, постоянно контролира своите мисли и чувства, за да не повяхва „Лотосовия цвят“

— И там наистина ли израства истинско лотосово цвете? — удивен попита Славик.

— Не. Материално цвете естествено там няма. Това е един вид игра на въображението. Този процес може да се нарече и по друг начин: пробуждане на божествената Любов, постигане на просветление, пълно сливане с Бога — „мокша“, „дао“, „шинто“. Наречи го както искаш. Но всичко това са думи и религия. **Това простичко казано е създаване благодарение на положителната мисъл и чувството на Любов в човека на определено силово поле, което, от една страна, влияе на околната действителност, а от друга – променя вътрешната честота на възприятие на разума на самия човек.**

— А душата? — попитах аз.

— А душата това си самата ти, своеобразен вечен генератор на божествената сила, ако щете, който трябва да задействате чрез постоянните си мисли за Любовта... Някой път ще ви разкажа по-подробно за душата и нейното предназначение.

Тогава се обади Костя:

— Казахте, че тази духовна практика е много древна. Колко точно?

— Вече споменах, че тя съществува, откакто съществува човекът като съзнателен субект.

— Не, колко точно: седем, десет хиляди години?

— Избираш твърде кратък отрязък от време. Човечеството в цивилизования му вариант неведнъж е съществувало и преди, и то с много по-високи технологии от сегашните. Друг е въпросът защо тези цивилизации са изчезнали. Някой път ще ви разкажа и за тях.

— Но щом тази практика е толкова древна, то сигурно и в

нашата цивилизация са останали някакви предания за нея?

— Безспорно. Многобройни древни източници потвърждават, че духовната практика „Лотосов цвят“ е съществувала и преди. „Лотосът“ например е даван на избрани фараони в Древен Египет. И ако намериш литература по този въпрос, ще се убедиш, че в египетските митове и предания се споменава, че дори техният бог на Слънцето Ра е роден именно от лотосовия цвят. Това цвете е било тронът, на който са седели Изида, Хор и Озирис.

В древните „Веди“, най-старите индуистки книги, написани на санскрит, лотосът също се явява една от централните теми. Там по-специално се разглежда въпросът, че Бог има три основни мъжки въплъщения: Брахма Създател, Вишну — Защитник и Шива — Разрушител, споменава се и следното: „От тялото на бог Вишну пораснал гигантски златен лотос, върху който се намирал „роденият в лотоса“ творец Брахма. Хилядолистният лотос растял, а заедно с него растяла и Вселената“.

И до днес в Китай, също както и в Индия, това цвете е символ на чистотата и целомъдрието. С лотоса хората са свързвали най-добрите човешки качества и стремежи. В Китай се смята, че на „западното небе“ има лотосово езеро и всяко цвете, което расте там, е свързано с душата на умрял човек: ако човекът е бил добродетелен, цветето му разцъфва, ако не — повяхва.

В Гърция се е смятало, че лотосът е растение, посветено на богинята Хера. В златна слънчева ладия във формата на лотос е извършил едно от своите пътешествия Херакъл.

Всичко това са легенди и митове, които обаче не са само измислица. Те почиват върху реалните факти на самовъзпитанието на хората благодарение на тази древна духовна практика. Просто по-рано, когато сред повечето хора преобладавало животинското начало, „Лотосовият цвят“ бил даван само на избраници, на що-годе духовно развити ин-

дивиди. И естествено другите хора после възприемали тези хора като богове. Защото отглеждайки в себе си „Лотоса“, пробудилият в себе си душата, всъщност става богоподобен, защото създава чрез Любовта дори само с мисъл.

Когато настанало време за духовно просвещаване на повечето хора, Бодхисатвите от Шамбала дали тази духовна практика на Буда. Именно благодарение изпълнението на техниката „Лотоса“, Сидхарта Гаутама постигнал просветление, седейки под дървото бодхи. С разрешението на Ригден Буда я дал на своите ученици за разпространение сред масите. За жалост след време хората изопачили Учението на Буда и въз основа на дадената духовна практика създали цяла религия. Което довело дотам, изповядвайки тази религия, дори самите будисти представят своя рай като някакво необикновено място, където хората, подобно на богове, се раждат върху лотосовия цвят. Те търсят това място, макар то да се намира в тях самите. Те превърнали в Бог и самия Буда, макар той да е бил просто Човек, овладял истината чрез тази духовна практика. Оттам и лотосът станал символ на будизма, също както и изразът „Буда седи в лотоса“ или „Буда стои в лотоса“. Просто чрез своя примера той показал на хората какво може да постигне човек побеждавайки в себе си своето животинско начало. Той действително направил много за духовното развитие на човечеството, разпространявайки тази духовна практика сред хората в нейния първоначален вид.

Аналогична молитва била дадена от Исус Христос за пробуждане на божествената Любов.

— А молитвата и медитацията – това едно и също нещо ли е? — попита Татяна.

В своята същност, да. Молитвата на Исус „Отче наш“ в своята същност е същото. Просто там всичко е доста по-простичко, хората молят за хляб и тем подобно, но смисъла си остава същият: човек духовно се самовъзпитава, грижи се

за своята душа чрез своя контрол над мислите, желанията, твърдата Вяра и Любов.

Като цяло, Буда, Исус, Мохамед и всички велики притежавали знанията за тази духовна практика, понеже са черпели от един източник. Това им помагало не само да достигат до самите себе си, но и да помагат на другите да достигат до своята божествена същност. Защо около Буда, Исус и Мохамед е било приятно да се намира човек? Защо, както се казва сред народа, „светите хора“ светят? Защо срещайки абсолютно непознати хора не искаме да се разделим с тях? Защото те излъчват тази Любов. Защото постоянно увеличават тази сила, силата на доброто, силата на Любовта, тази божествена проява в човека. За тях говорят: в този човек се намира Бог. И това действително е така.

— И е достатъчно само да се мисли с Любов за това цвете? — попита Андрей.

— Не. Необходимо е не само да се съсредоточаваме и мислим, но и най-важното, да предизвикваме това чувство на топлина в слънчевия сплит и постоянно да го поддържаме със своите добри мисли. При мнозина може да не се получи веднага, защото е нужно да се вникне в смисъла на всичко това, реално да се представи, и отново ще повторя, да се предизвикват всички тези чувства. Защо акцентирам на това вашето внимание? Защото когато човек предизвиква тези чувства, той започва да ги поддържа не само със своето съзнание, а на нивото на подсъзнанието. Това неизменно води до пробуждане на Душата. Тя просто не може, да не се пробуди. И колкото повече я подхранваме със своята Любов, толкова повече тя ще се пробужда, толкова повече ти ще ставаш самият себе си, такъв, какъвто си отвътре, а не във външната си тленна обвивка.

Сенсей помълча малко и добави:

— Животът е твърде кратък, и трябва да успеем да възпеем духовната същност в сърцето си.

Целият ни разнороден колектив бе потънал в размисли от думите изречени от Сенсей. Дори ме полазиха тръпки от обзелото ме внезапно вдъхновение и възторг. Толкова бях впечатлена от чутото, толкова бях шокирана от тази неочаквана информация, че някак не ми се вярваше да я е казал обикновен човек. Имах усещането, че неговите дълбоки според мен знания са от друг свят. Исках да го попитам, но нещо ме възпираше. И подозирах, че въпросното „нещо“ и бездруго знае всичко, защото се стремях към това Същество с всички фибри на своята душа. Но още щом си го помислих, разумът отново започна да спори с мен и да ме уверява, че това е съвсем обикновен човек, който просто е вещ във въпросите на философията, религията, психологията, историята, физиологията, медицината, физиката... „Стоп! Къде отново ме понесе, – помислих си аз. – Нима е възможно човек да побере в себе си толкова фундаментални знания едновременно? А от друга страна, защо пък не? Нали има надарени хора като Ломоносов... Леонардо да Винчи, който въобще изпреварили своето време... Но не си спомням, да съм чела някъде, така ясно да разсъждава за душата... Пък и защо ли си блъскам главата кой е той всъщност. Важното е, че получих отговор на вълнуващите ме въпроси, намерих това, което толкова отдавна търся. Прави са хората, че който търси, намира.“

Радвах се искрено, като дете: „Точно това ми трябваше! Тъкмо това е начинът да стигна до крайчеца на вечността, откъдето съзерцават великите! Това е единственият ми шанс, единствената ми сламка, каква ти сламка, направо цял спасителен ковчег, в който дори физическата смърт не е страшна, с който не ме е страх да отплувам към вечността.“

— Няма ли повече въпроси? — попита Сенсей.

Ние мълчахме гледайки го с възхищение. Само Николай Андреевич, който беше „най-трезвомислещият“ сред нас, каза:

— Е, да предположим, в Бог аз не вярвам, но от гледна

точка на психологията това е един доста интересен вариант. Ще трябва всичко да се обмисли... Информацията е твърде много, тепърва ще си изяснявам нещата. А въпросите после сами ще възникнат.

— Добре тогава — добродушно каза Учителят. — Стига толкова за днес, хайде да си ходим

* * *

Нямах търпение час по скоро да се прибера вкъщи и да посадя своето семенце. Сенсей естествено поясни, че с тази практика човек може да се занимава навсякъде. Но аз все пак реших да се заема с това благородно дело вкъщи в тишина и спокойствие.

След като се прибрах, бързо свърших всички свои домашни задачки. И когато родителите ми седнаха пред телевизора, аз се настаних удобно в позата „Лотос“. Най-накрая настана дългоочаквания момент. Съсредоточавайки се аз си помислих: „Така, започвам със засаждането...“ Но тук изведнъж ме обзе паника. На първо място не знаех как точно изглежда това лотосово семенце. Цвета естествено бях виждала, но семената никога. И изобщо, как изглежда цялото това засаждане, а и в какво е нужно да го засадя? Бях гледала как семената покълват в земята. Но това не ме удовлетворяваше, някак си земя в душата било то и въображаема не пасваше с моето разбиране за вечност. След кратък размисъл, намерих приемливо решение. Веднъж бях видяла как мама кълнеше фасул, поставяйки го в мокър памук. Този вариант ми допадна. „Нека бъде фасул, — помислих си аз. — В края на краищата това си е моето въображение. И главното тук е смисъла, както беше казал Сенсей“.

Съсредоточавайки се отново, аз си представих как поста-

вях вътре в себе си, в областта на слънчевия сплит, в меко и топло местенце малко бобено зрънце. После започнах да изричам на ум ласкави думи, да го обгрижвам с любов. Но не почувствах нищо. Тогава започнах да си припомням всички хубави думи, които знаех. И с удивление констатирах, че добрите думи, са много по-малко от лошите. Тъй като последните, които чувах на улицата и в училище, много по-често попълваха вербалния ми речник, от колкото първите. Моите мисли отново се отплеснаха в обмислянето на някакви странични неща. Осъзнавайки това аз отново се концентрирах над своето цвете. Но нищо не се случваше. След двадесет минути безплодни усилия си помислих, че навярно не правя нещо, както трябва. Накрая легнах да спя, с намерението да разпитам подробно Сенсей за своите грешки.

Но изобщо не ми се спеше. Наоколо цареше тъмнина. Предметите и мебелите бяха загубили своя естествен цвят. Тогава си помислих: „Колко е призрачен нашия свят. На нас само ни се струва, че живеем истински. А реално, както децата сами си измисляме игра и сами играем в нея. Само че за разлика от децата, възрастните не порастват, защото така се вживяват в създадения образ, че започват да смятат цялата тази игра за реалност. Така преминава целия ни живот в измислици и суета. И както казваше Сенсей, „Истинският ти — това е твоята душа, тази вечна реалност, която съществува в действителност. Единствено е нужно да се събудиш, да се отърсиш от илюзията и тогава ще се промени целия свят....“

Колкото повече потъвах в своите размисли за вечното, толкова по леко и приятно ми ставаше. И в този момент почувствах нещо топло и гъделичкащо в гърдите си. По цялото ми тяло се понесоха тръпки, от опашката чак до темето. Обхвана ме такова приятно и умиротворяващо състояние, че ми се прииска да прегърна с душата си целия свят. Пребивавайки в това сладко състояние аз заспах. Спах като къпана, а когато се събудих сутринта, изпитах невъобразимо вдъхновение и

лекота, които никога до сега не бях изпитвала.

* * *

След няколко дни, когато всички заедно отивахме на тренировка, приятелите ми започнаха да споделят впечатленията и резултатите си. Оказа се, че всеки бе разбрал Сенсей посвоему. И покълването на тази вътрешна Любов при всички се случваше различно. Костик си беше представил, че посява семето на лотоса, както той се изрази, „в някаква живителна субстанция на Вселената“. И то едва вчера. А през всичките предишни дни усилено се бе ровил в литературата, за да намери потвърждение на думите на Сенсей. Не е имал никакви усещания, просто си представил целия процес и сега чакал резултата.

Татяна си представила Любовта като раждане на Иисус в сърцето си, защото била възпитана от баба си в духа на християнския морал. Изпитвала радост, вътрешен възторг, топлина и лек натиск в областта на сърцето. Но то започнало да я наболява.

Андрей пък през всичките тези дни целенасочено се съсредоточавал в областта на слънчевия сплит, за да изпита някакви усещания, мислейки за лотоса. Едва на третия ден почувствал едва забележимо затопляне, дори не топлина, а нещо като „гъдел от докосване с перце“. А пък Славик дори не успял да си представи как става всичко това „вътре в органите му“.

Преди да започнем тренировките, нашата компания издебна момент, когато Сенсей не бе зает, и се приближихме към него с нашите въпроси. Започнахме да му разказваме за своите усещания. Татяна изпревари всички ни и му се оплака за болките в сърцето си. Учителят хвана ръката и с профе-

сионалното движение на лекар напипа пулса.

— Да, тахикардия. Какво се е случило?

— Не знам. Започна да ме наболява, след като се съсредоточих върху раждането на Господ в сърцето си...

И заразказва подробно за пробуждането на божествената си Любов.

— Всичко е ясно. Съсредоточила си се върху орган, върху сърцето. Не бива да се съсредоточаваш върху орган. Сърцето си е сърце, то е просто мускул, помпа на организма. Като се съсредоточаваш върху него, нарушаваш ритъма и му пречиш да работи. Когато се научиш да се самоуправляваш, ще можеш да се концентрираш върху функциите на тялото и органите си. А сега само ще им навредиш. Трябва да се концентрираш точно върху слънчевия сплит. Оттук се заражда всичко. Той е основната чакра в Лотоса, наречена „Кундалини“.

— Когато Кундалини се пробужда, все едно някаква змия пълзи по гръбнака. Чел съм го — блесна с ерудицията си Костик.

— Това определение е от йога — отговори учителят. — Хората имат навика с времето да объркват всичко. А изначално в „Лотоса“, Кундалини — е чакрата, която се намира в областта на слънчевия сплит... Това, което ви разказах за лотосовия цвят, отново повтарям, са само образи, нищо повече, начин, по който да разберете и почувствате нещата по-лесно.

— А как изглежда всъщност това, моля ви обясните още веднъж за не особено интелигентните? – шеговито попита Андрей.

— Ами просто протичат фибри, покълва вътрешната сила на Любовта. Как да речем, в теб се заражда такова чувство, все едно очакваш нещо много-много приятно? Например чакаш някакъв жадуван подарък, за който много силно си мечтал. И ето че го получаваш, изпитваш щастие, изпълнен си с благодарност. Чак те побиват тръпки, т.е. изпитваш тези

усещания в областта на слънчевия сплит, сякаш излъчваш нещо прекрасно, хубаво или го очакваш. Ето такова трябва да е усещането ти, което предизвикваш изкуствено, и непрекъснато поддържаш в областта на слънчевия сплит. Накрая то става естествено за теб. И хората започват да го чувстват. Т.е., започваш да излъчваш тази радост... Това е. И няма значение дали там има цвете, или нещо друго. Това са само образи, за по-лесно възприемане.

— А цветето, което се образува около тялото?

— А ти, запознат ли си с понятия като астрално, ментално и други енергийни тела, по-просто казано – с многослойната аура около човека?

— Да.

— Така, когато това силово поле на доброто в теб се разраства, тогава се появява усещане, подобно на множеството слоеве листенца. Чувстваш, че си обвит, защитен, процъфтяващ в лотоса. И същевременно усещаш, че си като слънце над света, сгряваш всичко с топлината на огромната си Любов.

Това е постоянна медитация, независимо къде се намираш и какво правиш, ти извикваш тези фибри, тези усещания, тези потоци енергия. Смисълът е следният: колкото повече се занимаваш, толкова по-силни стават те. Накрая процесът придобива материални свойства и ти вече можеш наистина да влияеш положително на хората. Т.е. ще си способен на това тогава, **когато самият ти се промениш напълно: и вътрешно, в мислите си, и външно, в действията си.**

* * *

През следващите дни отново се опитвах да извикам онези усещания, докато се занимавах с различни неща. Но това

се получаваше добре само когато успявах да се съсредоточа върху „Лотосовия цвят“ извършвайки някаква физическа работа. Нещо повече, започнах поне малко от малко да проследявам мислите си. Веднъж, докато пишех домашните си, се опитах да си спомня за какво съм мислила днес. Но не можах да си спомня не само мислите, но дори и повечето си действия. Всичко беше някак си обобщено, а подробностите едва изплуваха. Най-интересното беше, че добрите дела преминаваха в категорията „така трябва“ и не ги помнех особено. Но пък отрицателните мигове, негативните, емоционални изблици се врязваха в паметта ми до най-малката подробност. Ето тук вече, както се казва, на своята кожа съзнателно почувствах силата на животинското начало. В главата ми сами започнаха да изплуват думите на Сенсей: **„Мисълта е материална, защото се заражда в материалния мозък. Тъкмо затова лошата мисъл гнети. Това е първият Страж, който винаги се опитва да надвие човека.** Някой път ще ви разкажа по-подробно за него, как се зараждат вашите мисли и защо тяхната власт над вас е толкова силна“. Запитах се: „Защо ли Сенсей не ни разкаже всичко наведнъж, а все отлага за някакво неопределено „после“. За някои това „после“ може никога и да не настъпи... Но, от друга страна, имаше огромна разлика в начина, по който възприемах думите му през първите тренировки и сега. Преди просто слушах, а едва напоследък започнах да разбирам някои неща, защото започнах да се занимавам и да работя върху себе си. Появиха се някакви резултати, имах някакъв опит, а следователно, възникнаха и конкретни въпроси. А на конкретните въпроси Сенсей винаги дава конкретни отговори“. И изведнъж ме осени следната мисъл: „Ами че той просто изчаква да види кога ще разберем думите му, така да се каже ще пропуснем информацията през себе си, кога разумът ни ще осмисли всичко сам и ще вземе страната на душата. В противен случай всички тези ценни знания, както се

изразява той, ще останат за нас празен звук в празна глава. Сенсей казва, че трябва непрекъснато да работим върху себе си, защото е скъпа всяка минута от живота, която трябва да използваме като дар Божи за усъвършенстването на своята душа.“ Тези думи ми вдъхваха увереност и оптимизъм. Впоследствие, когато тялото ми изпадаше в апатия, често си ги спомнях

(Откъси из книгата на Анастасия Нових „Сенсей – Изконният от Шамбала“)

* * *

Трябваше спешно да въведа всички свои мисли в ред. В качеството си на „бърза помощ“ се опитах да се съсредоточа върху своя „Лотосов цвят“. От начало не се получаваше нищо, тъй като ту една, ту друга фраза от речта на Ариман постоянно отвличаше моите мисли. И никак не можех да се избавя от тази досада, докато не проумях, че този мисловен поток не *от*вличаше, а *при*вличаше моето внимание. Това означаваше, че аз желаех да слушам всичко това или по-точно не аз, а моето Животинско начало. И в какво е цялата работа? Та нали моите желания са в моите собствени ръце! Осъзнавайки същността на своята грешка, успях много по-ефективно да изпълня медитацията, тъй като всички мои желания и намерения се обединиха в единен поток на концентрация, игнорирайки всичко останало.

Макар и речта на Аринан видимо да бе утихнала, но на някакъв заден план усещах как продължава да се проявява. Да, Ариман си е Ариман! Тогава реших да използвам „ударната артилерия“ и да изпълня отново медитацията „Лотосов

цвят“, на която неотдавна, на едно от нашите занятия ни научи Сенсей, разказвайки за безкрайното многообразие на „Лотоса“. До този момент моите опити за усвояване на новата медитация явно бяха безрезултатни, въпреки че Сенсей нееднократно подчертаваше как всичко зависи от самия човек, от неговата вътрешна същност. Но този път, изглежда, поради чистотата и искреността на моите намерения, „Лотосовият цвят“ се разкри пред мен в съвършено необикновена форма.

Достигайки пределна концентрация върху слънчевия сплит, неочаквано съзрях с някакво свое вътрешно зрение Лотосовия цвят! Именно видях, а не си го представих, както обикновено. Цветето беше прекрасно. Никога през живота си не бях виждала такова! Белоснежните венчелистчета излъчваха ярка, но в същото време мека светлина. А средата на цветето излъчваше златисти тонове. И най-поразителното беше, че това божествено цвете беше живо! Забелязах, че колкото повече му отдавах от своята нежност и любов, толкова повече то отговаряше на моите искрени чувства, трепкайки със своите нежни, чисти венчелистчета. В началото това трепкане бе едва забележимо, но удивително живо, дори бих казала „дишащо“. След това цветето започна да се пробужда и да се проявява все повече и повече. В някакъв момент ми се стори, а по-късно реално дочух изникващ от едно от венчелистчетата приятен звук, подобно на леко припяващ ветрец. След това зазвуча още едно венчелистче, издавайки подобен удивителен звук, неприличащ на никой от звуците, които бях чувала досега. След него трето венчелистче зазвъня в общата мелодия. И буквално след известно време, цялата се потопих във вълшебната Лотосова симфония, състояща се от хармонични, фини на слух много приятни звуци. Тази музика просто пленяваше със своето божествено звучене. И колкото повече потъвах в нея, толкова повече в мен нарастваше чувството на вътрешна всеобхватна радост и безкрайна свобода. Но най-

поразително беше усещането, когато този невероятен звън, извиращ от Лотоса, започна да се превръща в ярка мека светлина, която ме обви от всички страни, изпълвайки ме отвътре със своята изумителна чистота. При това то породи невъобразимо усещане на пълно щастие, в което буквално се разтворих до последната своя частица в неописуемо блаженство. Тогава все едно изчезнах заедно с тялото си. Остана само Лотосът и чувството на огромна неземна Любов.

Излизайки от състоянието на медитация, се почувствах толкова добре, че ми се прииска да прегърна целия свят със своята Душа. Настроението беше отлично. И най-поразителното бе, че в мислите ми цареше абсолютна яснота и чистота на съзнанието.

(Откъси от книгата на Анастасия Нових „Сенсей IV – Изконният от Шамбала“)



Лотосов цвят: Любов и благодарност

(Съсредоточаване върху позитивното)

– Тази медитация също се отнася към „Лотоса“. Тя е много ефективна в такива случаи. И най-главното – достъпна, за който и да било „давещ се“ в океана на Животинското си начало. Нейният смисъл е следният. *В началото, както обикновено се съсредоточаваме върху слънчевия сплит, проявяваме в него лотосовия цвят и концентрираме върху него цялата своя любов, тоест изпълняваме медитацията „Лотосов цвят“. След като успокоиш своите мисли и се съсредоточиш над положителното, започваш да си представяш, че твоето тяло се състои от множество миниатюрни сфери или пък атоми, клетки, като цяло докъдето ти достига въображението. Много е важно да видиш строежа на своя организъм и да си представиш всяка една негова клетка. Виждайки тези конгломерати взимаш всяка една сфера или клетка, както ти е удобно, и визуално изписваш върху нея, една по една всяка буква, изключително силната духовна формула, състояща се от две прости думи: „Любов и Благодарност“. При това не е важно на какъв език пишеш тези две думи, важна е тяхната същност. Тази формула работи на принципа на Граала. Та нали Любовта и Благодарността са единственото нещо, което човек може да даде на Бог.*

По този начин в медитацията постоянно запълваш милиарди клетки от организма със съответните надписи, вследствие на което концентрираш мисълта върху тази мощна формула, оздравявайки своя организъм не само физически, но и духовно. Клетката, върху която сте оставили надписа, завина-

ги остава под защитата на тази мощна формула. Изпълвайки своето тяло с тази формула ти не само се очистваш от мисловната кал, но и един вид проявяваш вътрешната светлина, струяща от тези клетки, все едно се разпалват множество малки лампички и вътре в теб става все по-светло и по-светло... Да, важно е при изпълнението на дадената медитация да си съсредоточен само върху тези две думи и всички странични мисли да бъдат отстранени.

– Страничните мисли? – проговори Руслан, дали отговаряйки на самия себе си или пък задавайки въпрос на Сенсей, макар че се обръщаше непосредствено към Женя.

– Да. Дори когато просто размишляваме, в нас преминават на веднъж няколко различни мисли, прескачащи се една друга. По време на медитация този процес, естествено, се спира, но при всеки е различно. При лоша концентрация неконтролируемите мисли изплуват на заден план, и можеш неусетно по време на медитацията да преминеш към обмислянето на нещо странично. В тази медитация е важно да се съсредоточите така, че да няма никакви излишни мисли.

– Разбрах, – доволно проговори Женя. – значи, трябва добре да се съсредоточим.

Руслан сви рамене, очевидно не съвсем разбирайки същността на тази медитация:

– Хм, и всичко е толкова просто? Превключвам своето въображение и това е всичко?

На което Сенсей отвърна:

– Макар на пръв поглед тази медитация да изглежда съвсем проста, дори наивна, както спомена Руслан „превключвам своето въображение и това е всичко“, то... нещата не са така прости. Заедно с въздействието на тази силна формула, благодарение на човешкото въображение се задейства и силата на мисълта. Силата на мисълта – това е своеобразен тласък към реализацията на определена програма в човека, която се отразява върху неговото духовно и физическо здраве. Колкото

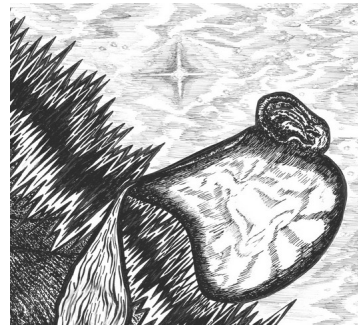
повече хората се намират в периметъра на своето Животинско начало, то сумата от техните проблеми, в това число психологическите и физическите е следствие на първо място от техните лоши мисли. В случая тази медитация е изключително полезна не само за тези, които искат да въдворят ред в себе си, но и за тези хора, които страдат от различни заболявания. Та нали практически 80% от болестите са в резултат на психологически заболявания. Колкото повече човек мисли за болестта, толкова по-тежко я преодолява.

– Да, така си е, – потвърди нашият психотерапевт. – Случва се човек така да се впечатли и постоянно да мисли за своята болест, че после е невъзможно да се отърве от нея, защото дотолкова вкоренява в себе си тази мисъл, че в неговия случай тя става неизлечима. В този смисъл съм съгласен с теб Сенсей. За хората, на които им се тресат нервите, дадената медитация действително ще бъде много по-добро средство от всички съвременни ефективни лекарства взети заедно. Ясно е, че човешката мисъл не може да се излекува с химия. Химията е добра само като бърза помощ за организма, но не повече от това. – и след малка пауза продължи, – М-да, човешкият мозък на този етап все още си остава най-загадъчното вещество, при това почти неизучен – И с усмивка продължи: – Удивително, но в дълбока древност по някои въпроси, свързани с него, хората знаели много повече, отколкото днешното човечество.

– Дори не можеш да си представиш колко повече – уточни Сенсей.

(Откъси от книгата на Анастасия Нових „Сенсей IV – Изконният от Шамбала“)





Медитация „Стомна“

(За пречистване на мислите от негативното)

– Днес ще направим същата медитация, както в предишните занятия, за пречистване на мислите от негативното. За тези, които са отсъствали, ще повторя. И така, застанете удобно с краката на ширината на раменете. Ръцете трябва да се докосват с върховете на разпернитe пръсти на нивото на корема. Връхче срещу връхче, показалеца на лявата ръка да докосва показалеца на дясната и така всички пръсти...

Сенсей ми показа това съединение на пръстите.

— Необходимо е да се отпуснете, да премахнете всички мисли и да се съсредоточите само върху нормалното дишане. След това, когато достигнете напълно отпуснато състояние на всички крайници и усещане за вътрешен покой, човек започва да си представя, че е стомна. Това означава, че горната част на главата му сякаш е отсечена, както при стомната... Мястото на източника на вода се явява душата. Тази вода изпълва цялото тяло и накрая го пре-

пълва, като се излива през края на стомната, стичайки се по тялото и изтичайки в земята. В този процес, когато водата изпълва тялото и се излива в земята, заедно с нея изтичат и всички лоши мисли, всички проблеми, като цяло, всичката мръсотия и безпокойство, които присъстват в човешкия разум. Човек някак си вътрешно се пречиства от всичко това и когато се пречисти, започва да чувства поясно разделението между душата и мислите. При това, душата, намираща се вътре в човека, и душата, намираща се над самата стомна в качеството на наблюдател на този процес. В крайна сметка, при ежедневни занимания с тази медитация, човек се пречиства от своите негативни мисли и с времето се учи да ги контролира, като постоянно поддържа своя разум в „чисто“ състояние... Имате ли въпроси?

— А защо ръцете трябва да се докосват по този начин? — попитах аз.

— Защото по време на тази медитация се получава циркулация на определени енергии вътре в организма, за които ще ви разкажа после. А връхчетата на пръстите затварят този кръг. Освен това се случва раздразнение на нервните кожни рецептори, разположени на върха на пръстите, което има благоприятно и успокояващо въздействие върху мозъка... Има ли още въпроси?

Всички мълчаха.

— Тогава да започваме.

Под ръководството на Сенсей започнахме да изпълняваме тази медитация. Опитах се да си се представя като стомна, но моето въображение формира този образ някак половинчато, защото разумът ми по никакъв начин не може да се съгласи с такова определение. Тогава спях да си доказвам, а просто си помислих, че „съм стомна“ и се съсредоточих над „вътрешния източник на водата“. И тогава възникна едно любопитно усещане, като че ли моето съзнание влезе вътре в мен, в душата ми и се концентрира като точка в областта на

слънчевия сплит. Тази точка започна постепенно да се разширява заедно с въртящата се в нея по спирала кристалночиста вода.

Накрая водата беше толкова много, че преля, изпълвайки със своята приятна разливаща се влага по цялото тяло. Изпълвайки по този начин „съда“, това приятно усещане „преля над ръба“. Вълна от някакви пулсиращи хладни тръпки започна да бяга по цялото ми тяло отгоре на долу, изтичайки в земята. И в един момент се почувствах толкова добре вътрешно, така уютно и толкова щастлива, че не издържах и леко се отклоних от медитацията, благодарейки вътрешно от душа на Бог за всичко, което Той ми е дал в живота и за цялата му огромна Любов към своите чада. В следващия момент неочаквано открих, че моето съзнание, т.е. истинското ми „Аз“ се намираше над тялото ми. А самото тяло съвсем не приличаше на тяло. От неговата „стомнеста“ глава излязоха хиляди тънки разноцветни нишки, които в постоянното си движение отиваха в земята. И в дълбините на стомната блестеше нещо ярко, преобразявайки тези нишки в по-наситени цветове. Красотата, разбира се, беше направо опияняваща. Но в този момент дочух мелодичния глас на Сенсей, достигащ до мен някъде от далече:

— А сега свийте силно юмруци и направете две дълбоки остри вдишвания и издишвания. Отпуснете юмруците и отворете очи.

Бързо дойдох на себе си, но състоянието на тази вътрешна еуфория остана някъде в дълбините на моето „аз“. След това стана ясно, че всеки от нас е преживял това състояние по различен начин. При по-напредналите е било по-добре, отколкото при мен, а при моите връстници всичко се е случвало на нивото на „гола представа“. Но Сенсей им каза, че в началото често се случва така с много хора. Но с постоянни ежедневни тренировки вкъщи, а също и с желанието за подобряване нравствените ни качества, може след известно

време да достигнем до определени усещания, а след това и да се научите постоянно да контролирате своите мисли. Най-важното е да вярваме в себе си, в своите сили и да не ни мързи.

* * *

Дните минаха, като миг. Тази нова медитация толкова ми хареса, че с удоволствие я изпълнявах преди сън, впрочем, както и всички предишни подред. Веднъж попитах Сенсей, дали не е вредно да се правят подред за една вечер. На което той отговори, че даже обратно, много е полезно, защото човек работи повече над себе си именно в духовен план, а „Лотосовия цвят" пробужда и душата. „По-добре да се изпълняват вечер преди заспиване и сутрин, след събуждане. Това са най-простите медитации за работа с концентрацията на вниманието, развитието на вътрешното зрение и контрола над мислите. Те са абсолютно безвредни, затова всеки човек може да ги научи, дори никога преди това да не се е сблъсквал с духовни практики. И в същото време наравно с простотата и достъпността си, тези медитации са изключително ефективни".

* * *

Направихме същата медитация, както и на миналите занятия, за „чистота на нашите мисли". „Водата", преливаща от края на „стомната" вече се усещаше по-ясно, като някакви вълнообразни движения. След занятието Учителя ни напомни постоянно да се учим да контролираме своите мисли и да

„улавяме“ негативните „паразити на съзнанието“. Той също така подчерта да не даваме воля на своята агресия, в случай, че възникне такава. И най-важното е, постоянно да отглеждаме божествената Любов, изпълнявайки „Лотосовия цвят“.

(Откъси от книгата на Анастасия Нових „Сенсей – Изконният от Шамбала“)





Медитация „Възстановяване на Ка“

(полезна за здравето)

– ...изключително полезната за човешкото здраве медитация Ка...

– Полезна за здравето? – подскочи Николай Андреевич и тутакси с подчертана учтивост попита: – Много бих искал да науча за това по-подробно.

– Ама, разбира се, – Добродушно отговори Сенсей.– Разкривайки основите на учението за Ка, Имхотеп... Тоест, ако говорим на съвременен език, учението за човешката енергийна структура, където влизали понятия като биополе, аура, астрален двойник. Така че Имхотеп, посвещавайки човека в основите на Учението за Ка, в качеството на практически упражнения, давал на хората древната медитация за възстановяване Ка, способстваща, така да се каже, за неговото „дозареждане“. И в какво се крие целият смисъл? Ще ви обясня това, използвайки съвременната терминология, за да ме разберете по-добре.

– Човекът – това не е просто химически завод, който постоянно работи и изпълнява сложни многопластови операции всяка секунда. Това е цяла Вселена с проявени различни форми на живот и съответно енергийни и вълнови състояния. И всичко това се намира в постоянна взаимовръзка и взаимозависимост. Химията е много тясно свързана с енергетиката, тоест със задълбочената физика. Простичко казано химическите процеси – са следствие от взаимодействието на енергиите, а самият химически елемент е определен „програмен код“ на фиксираните вълнови състояния на поплътните, материализирани енергии. Тоест ако в тези „програмни записи“ бъдат внесени каквито и да било корекции благодарение на определени сили, то даденият химически елемент просто ще престане да съществува в тази форма и ще премине в друго „програмно състояние“. Благодарение на различните комбинации при съчетаването на химическите елементи, намиращи се в определена взаимовръзка с различните енергии, се ражда „живата“ или „нежива“ материя. Определяща роля тук играят именно видовете енергии, които свързват дадените химически елементи в тази форма.

На пример, едва една десета от основните химически елементи, влизащи в състава на растенията - въглерод, водород, кислород, азот, калий, калций, фосфор, сяра, магнезий, желязо, – карат зеления океан да бушува на нашата планета. Това са основните градивни блокчета. А цялото многообразие от тревичките до гигантските дървета – това са форми на живот, създадени благодарение на видовото разнообразие на различните енергии. Например, както знаете човешкият организъм е съставен от 65% – кислород, 18% – въглерод, 10% – водород, 5 % – азот и 2% остават за другите химически елементи. Като цяло, същите тези блокчета, които вече са свързани и работят благодарение на другите видове енергии, различни от „каркаса“ (основната структура) на растенията. Тоест и в растенията, и в човека са задействани едни и същи

химически елементи, но формите на живот са различни, тъй като енергиите са различни... между другото, относно онзи въпрос, който обсъждахме с теб вчера, – Сенсей се обърна към Николай Андреевич. – Неслучайно в организма на човека и в животните присъстват само ляво странните форми на аминокиселинните молекули, необходими за изграждането на молекулите на белтъка. Тоест имат такава посока. И както стана ясно от нашия разговор, на Земята има много малко природни явления имащи определена посока. Да вземем за пример това същото кръжене на Земята около своята ос или посоката на някои ветрове.

– Какви са тези „ляво странни форми“? – поинтересува се Виктор.

– Аминокиселинните молекули съществуват в така наречените ляво странни и дясно странни форми. С прости думи, те се състоят от същите тези елементи, само че в други комбинации, например както твоята лява и дясна ръка, – поясни Сенсей.

Николай Андреевич на свой ред отговори на Сенсей по някакъв загадъчен начин за нас:

– Да, сега разбирам.

Сенсей кимна и продължи:

– Така че първо определящата форма на самия живот в коя да е жива материална структура се явява енергийният каркас, фантом, астрално тяло, биополе, както искате така наречете това явление. Накратко – това е “матрицата“ съчетаваща определени енергии. И от това, в какво състояние се намира тази „енергийна матрица“ или Ка, пряко зависи физическото състояние на дадената жива форма. Надявам се, че това е ясно...

– Николай Андреевич заедно със старшите момчета кимнаха утвърдително, а лицата на младата част от група изглеждаха озадачени от поднесената информация. Аз също кимнах, макар, че разбрах едва една трета от казаното. Може

би, защото бях повече съсредоточена върху записването на информацията, от колкото на нейното осмисляне.

– Животът, в това число и в нашия организъм, – това е огромен труд на безкрайно количество молекули, които работят благодарение на тънките енергии, – продължи по-нататък Сенсей. – както ви е известно от химията, за да може една молекула да влезе в реакция, на нея и е нужна енергия – вътрешен тласък (езоосмоз), както на един автомобил му е нужна енергия, за да бъде приведен в движение, – сочейки по посока на нашия транспорт. – Даже лекото вълнение, което се случва в нас е резултат от взаимодействие на определени изблици на тънките енергии и съответно работата на организма на ниво химии – на молекулите, отговорни за реакциите в нашия организъм. Човекът сам по себе си се явява генератор на различни енергии и съответстващите им полета. Нарушенията в енергетиката неминуемо води към нарушения и химически блокажи на физическото тяло.

Затова физическото здраве на човека зависи на първо място от енергийното състояние на неговия организъм. Физическото тяло изпълнява защитна функция от механични повреди, от така наречения груб контакт. А пък енергийното тяло, ще го каза така, от нежелателния енергиен контакт, вмешателства и атаки на нееднородни енергии.

Както следите всеки ден за чистотата на своето тяло, правите упражнения, различни профилактични дейности насочени срещу различните заболявания, за да го поддържате в крепко физическо здраве, така и енергийното тяло се нуждае от подобни профилактични действия на своето ниво. При това, за него дори е желателно да се грижим доста по-усърдно, отколкото за физическото си тяло. Защо? Защото много от заболяванията на физическото тяло произлизат именно от блокажите в работата на енергийното, предизвикани от контакт с нееднородни енергии.

За да се поддържат физическото и енергийното тела

здрави и хармонични, още от древността съществува изключително ефективна медитация за коригиране на нашата Ка. При това, тази медитация е достъпна за всеки запознат с основите на медитацията.

– Основите на медитацията? Това „Лотосовия цвят“ ли е? – попита Славик.

– Може и така да се каже, кимна Сенсей. – Така, в какво е целият смисъл? Сядате в поза „лотос“. Навлизате в медитативно състояние, както обикновено го правите: успокоявате своите мисли, поетапно отпускате своите крака, корем, гърди, ръце, глава. Съсредоточавате се върху изпълнението на самата медитация. Смисълът от медитацията се изразява в следното. Изкуствено предизвиквате възбуда от вътрешността на таза, простичко казано от най-долните разклонения на вегетативната система и повдигате тази възбуда под формата на вълна през вътрешната повърхност на опашката, сакрума и гръбначния стълб, тоест долните парасимпатикови ганглии и конската опашка на гръбначният стълб. А понататък възбудата се повдига по симпатиковата и пара симпатиковата система нагоре по гръбначния стълб до древните структури на главният мозък, които вече са ви известни. При това си представете, че тази възбуда протича все едно през вас преминава електрически ток от полюса „плюс“ към „минус“. Дадената, да я наречем „електрическа“ вълна активира древните структури на главният мозък. А това от своя страна предизвиква съответна реакция на Ка. При възбуждане на древните мозъчни структури е много по лесно да бъде почувствана Ка, тоест, тя става значително по-осезаема. След това разпространяваме тази „електрическа“ вълна“ по цялата обвивка Ка, която обгръща човешкото тяло на разстояние от десет до тридесет сантиметра от кожата (при някои хора тази обвивка достига и до петдесет сантиметра). И изпълнявате медитацията, тоест изпращате от долните разклонения на вегетативната система, ускорявате и усилвате новите „елек-

трически“ вълни дотогава, докато вашето поле Ка не стане плътно и еднородно. Трябва да достигнете до такова ниво, където да работите не със своята представа, фантазия или халюцинации, а с реални физически усещания.

Ако практикувате систематично дадената медитация, то тя ще бъде за вас много ефективен помощник във възстановяването на здравето и изразходените сили. Нужно е да се прави поне два пъти дневно, сутрин и вечер. А също така е много препоръчително да се изпълнява след посещение на места с голямо количество хора, особено там, където приоритет са материалните ценности. Тоест, пазари, магазини, обществен транспорт, места с масови мероприятия и т.н. Защо? Защото, когато човек се намира, грубо казано, в тълпата, то той постоянно се сблъсква с чуждите енергийни полета, чужди Ка. Не стига, че сам нарушава личното пространство на другите хора, така наречената „Ка територия“, но на това отгоре и неговото лично пространство се подлага на атака от страна на другите хора, които дори и не подозират за това. Естествено, че се осъществява контакт и взаимодействие на полетата, което често, особено там, където властват материалните ценности, води до нарушаване работния режим на това поле, а следователно и нарушаване на работата на организма. Например, човек отива на пазар в бодро настроение и се връща от там разнебитен, изморен, все едно някой е отнел „всичките му сили“. Появява се главоболие и отпадналост. Тъкмо това е резултатът от взаимодействието с чуждите полета Ка. За да се възстановят силите и работоспособността на организма е необходимо да се възстанови Ка. Това се постига или по пътя на саморегулация, т.е. по време на сън, или чрез значително по-ефективния изкуствен път – по време да дадената медитация.

– Много интересно, промълви Николай Андреевич. – а може ли да опитаме тази медитация направо сега?

– Е, ако имате такова желание, то заповядайте.

– Ако имаме такова желание?! С удивление произнесе Женя. – Сенсей, и още питаш! Та аз вече изгарям от нетърпение да я изпълня!

Групата единодушно подкрепи предложението на Николай Андреевич. Ние седнахме в поза „Лотос“ и под ръководството на Сенсей започнахме да изпълняваме дадената медитация. Аз започнах да си представям, как повдигам въображаема енергийна вълна от таза по гръбначния стълб. Но реално нищо не се получи, никакво движение. И доколкото Сенсей акцентира на това, че е необходимо самият процес да бъде почувстван, аз целенасочено започнах да извиквам тези усещания, както се изрази Сенсей, при когото не се получава, то той трябва да усили концентрацията си в тази точка. Така и направих. И след няколко неуспешни опита най-накрая се получи!

Във вътрешността на таза усетих някакво леко напрежение. С усилията на волята и мускулите си аз подкарах това усещане нагоре. Но тази слаба вълна едва достигнала до върха на опашката тутакси изчезна. Аз увеличих концентрацията си. Вторият път опитах по-настоятелно да предизвикам раждането на новата вълна. Получи се по-добре и вълната се придвижи малко по-нагоре по гръбнака, но усещанията отново изчезнаха. Третият път увеличих концентрацията си още повече и си спомних как на едно от занятията практикувахме медитация за пробуждане на „змията Кундалини“. Затова опитах да издигна следващата вълна по аналогичен начин. И тогава вълната толкова отчетливо премина по цялата дължина на гръбнака до „Хилядолистника“, че дори почувствах с кожата си тръпки оставени по нейния път. Имах невероятното усещане все едно се бе отворила някаква Врата! При следващата вълна тези тръпки се разпространиха по цялото тяло, в това число по краката и корема. Тоест площта на това физическо усещане някак се разшири. И когато дадената вълна достигна до главата, в мен възникна такова

умиротворително състояние на удоволствие примесено с полудрямка, от което още повече се отпуснах и потопих в медитацията. И в този момент за пръв път в живота си неочаквано почувствах своето биополе! И независимо че го усещах частично, присъстваше необикновеното чувство на някаква плътност и лек натиск.

Продължавах да повдигам вълните нагоре, разпространявайки ги все повече върху своята Ка. Не зная, може би от това, че нещата започнаха да се получават по-добре или пък, че приятното чувство на защитеност и умиротворение, което извиквах, благодарение на вълните изливащи се в Ка толкова много ми харесаха, че изобщо не ми се искаше да излизам от това състояние и да приключвам медитацията. Но както се казва, времето настъпи. Завършвайки медитацията, състоянието на умиротвореност не изчезна, а се превърна в нещо добро и вдъхновяващо, и честно да си призная не ми стигаха думите да го опиша. С две думи, супер яко!

– Жестоко! – първи прозвуча Виктор след медитацията.

– Аха! – съпроводи го Женя. Все едно си заредих батерийките!

– По-скоро, все едно ме заредиха мощно количество енергия, – сподели с всички Николай Андреевич. – Много интересно. Действително все едно си починах добре... – И вече обръщайки се непосредствено към Сенсей: Любопитно, почти веднага почувствах някаква импулсна нееднородност на своето поле, и буквално след няколко такива парасимпатикови упражнения почувствах еднородност и възбуда. Все едно усилих това магнитно поле, или както е правилно там да се нарича... И какво още ме порази – това, че общата възбуда на съзнанието ми започна да утихва. Стана ми така комфортно! Потресаващо, чувствам се така все едно се подмладих с петнадесет години!

Женя нетърпеливо се обърна към него:

– Не е учудващо, докторе, че се чувствате отпочинал и

подмладен след почти едноседмична почивка на море сред толкова младежи.

Всички заедно с Николай Андреевич се разсмяха.

– Ти пък, направо ме изкара пенсионер, – с усмивка произнесе докторът. – А моята къде е още, ехе!..

Тогава Женя попита Сенсей:

– А тази медитация не предизвиква ли някакви странични ефекти?

Старшите момчета заедно със Сенсей и Николай Андреевич направо паднаха от смях.

– Нормално, – отговори му Володя. – Аз също се чувствам по този начин!

– Ясно, това означава, че страничните ефекти действат избирателно – само за тези, които са над 30-те. – направи своя извод Женя.

Думите му отново разсмяха компанията.

– Не, ако говорим сериозно, – обръщайки се към Сенсей, заинтересовано произнесе Николай Андреевич. – Такъв мозъчен ефект само в състоянието на медитация ли се случва?

– Разбира се, – отговори Сенсей. – В медитацията, психиката и енергетиката работят съвършено по друг начин, не като в обикновено за човека състояние. Именно в такова полусънено състояние (забележи, не хипноза, не самовнушение или друго подобно състояние, а още веднъж подчертавам - медитация) се случва такава проява на Ка, тоест чрез забавяне процесите в подкоровите структури на главния мозък (младите структури) чрез определена енергия се възбуждат древните мозъчни структури. Това е равносилно на това, все едно с неведом за тебе ключ да отвориш вратата към пулта за управление на своята Ка.

– Любопитно, произнесе Николай Андреевич. – Колкото и да съм срещал най-различна научна информация свързана с изучаването на състоянието на медитацията, та дори и същият този сън, но такъв поразителен ефект практически

никъде не съм засичал. – И, замисляйки се за малко, добави: – Освен..., нещо подобно на съня има в трудовете на Павлов. Помниш ли неговата работа по лечебно-...

Николай Андреевич не успя да се доизкаже, когато Сенсей кимна одобрително и продължи неговата мисъл:

– ...защитния блокаж. Разбира се, че помня. Иван Петрович Павлов бил великолепен физиолог, който достигнал много близо до разбирането колко важни са определени физиологически мозъчни процеси за човешкия организъм и по конкретно сънят. Между другото, благодарение на съня, той успешно лекувал различни психически заболявания, в това число и епилепсията, при това само с традиционни методи. Но ако тогава е знаел за тези възможности за управление на човешкия организъм, то, несъмнено, щеше да постигне много повече в своите изследвания.

В какво е целият смисъл? Сънят е необходим на човека, за да възстанови и балансира именно тази енергийна структура. Та нали нашият ежедневен живот - е постоянно информационно възбуждане, благодарение на контакта с другите хора, животни и т.н. Всичко това се отразява на човешката енергийна структура. По време на съня, когато човешкият организъм си почива, тя се възстановява, все едно „презарежда своя акумулатор“. Тъкмо затова сънят е толкова важен и е крайно нежелателно да се съкращава времето, определено за пълноценна почивка на организма.

Но ако по време на съня тече „автоматично“ презареждане, то в дадената медитация – е изкуствено, тоест „ръчно“, което човек може да регулира. При това подобно „ръчно“ презареждане се оказва много по-ефективно, защото не използва резервните сили на организма, а външни източници.

– Външни източници? А какво представляват тези източници? – запита Николай Андреевич.

– Хъм, – усмихна се Сенсей. – Тези, за които още не се знае. Както в днешно време се използва електричеството, без

дори да е ясно какво всъщност представлява, точно така от хилядолетия в медитациите се използват тези енергии, без да се знае какво представляват. И обърни внимание, това не пречи да се самоусъвършенстваш.

– И все пак, – настоя Николай Андреевич.

– „И все пак“ ще ви разкажа някой друг път, прекалено е дълга темата. – Постигайки своето, Николай Андреевич кимна доволно, а Ссенсей започна да разказва по-нататък. – Така, че за разлика от автоматичното презареждане от собствените резерви, тук вие имате възможност да се зареждате ръчно от алтернативните външни източници. Затова тази медитация при систематичното и изпълнение способства за бързото и ефективно възстановяване на Ка и за изграждането на силно биополе. А това на свой ред означава прекрасно здраве, прекрасен имунитет... Та нали кои да е възбудители на заболяванията, същите тези бактерии, вируси – това са също живи организми, които имат своя полярност и работят на определена честота. Но ако имате силно енергийно поле то нееднородната енергетика просто няма да може да премине през тази мощна защита. И изобщо тук няма нищо свръхестествено. Това са просто закони... да речем така, на задълбочената физика. Освен това дадената медитация е много полезна и ефективна при лечението на различни заболявания. Фактически тя е едно универсално средство. Говорейки на езика на медицината, при нея практически няма никакви противопоказания. На първо място тя възстановява имунитета и вътрешните резерви на организма, влияейки чрез енергетиката на химията на организма. Главното нещо е - пълната концентрация върху медитацията, материализацията на усещанията и систематичното изпълнение на дадената духовна практика. Всичко е толкова просто.

– А при посттравматични състояния помага ли? – поинтересува се Николай Андреевич.

– Безусловно, и при хронически и при посттравматични

заболявания. На това отгоре е и доста ефективна при детски церебрален паралич. Също така много добре помага при хипертония, хипотрофия, способства за ефективното възстановяване на организма след инсулт, инфаркт, понеже се нормализира работата на съдовете. Но най-важното е, че тя отлично възстановява човешкия имунитет, премахва напрежението и възстановява силите. Бих я препоръчал особено не само на тези, които страдат от какви да е заболявания, но и на тези, които лекуват, самите доктори, – каза Сенсей, обръщайки се към Николай Андреевич, – тоест на хората, с непосредствен контакт с болните. Когато човек е болен, неговата Ка е нарушена. Иска или не иска той нарушава Ка полето на здравия човек. Така че съвременната Ка профилактика е изключително полезна. Както е казал Николай Иванович Пирогов: „Болестта е по-лесно да се предвиди, отколкото да се лекува“.

(Откъси от книгата на Анастасия Нових „Сенсей IV – Изконният от Шамбала“)



Медитация „Четворка“

(Запознаване с терминологията)

Човекът, както и другите информационни обекти от материалния свят, започвайки от гигантските звезди и стигайки до най-малките частици, имат определени проекции, свои така да го наречем „огледални“ отражения в енергиен план. Различните народи през различните епохи са ги описвали по различен начин в летописите на тайните знания, свещените текстове и рисунките за невидимата структура на човека. У**словно ще наречем тези живи проекции *„Същности“***, защото те са напълно разумни (при това повече отколкото човек предполага) и имат свои характеристики. Сами по себе си тези Същности представляват енерго – информационни структури, определени локални центрове. В невидимата конструкция на човека, това са такива неотделими части, както например във физически план главата, ръцете и т.н. В центъра на конструкцията (по средата на всички човешки проекции) се намира Душата.

Същностите се явяват енерго – информационни структури и имат важна роля, както в живота на човека, така и в неговата послесмъртна съдба. Те притежават огромни възможности, свързани с другите измерения, където взаимодействието се случва на тънко енергийно ниво. Благодарение на тях, човек може да осъществява влияние върху света от позицията на висшите измерения включително и шестото. **Същностите биват обозначавани в зависимост от тяхното месторазположение около човешката конструкция и се ориентират условно спрямо физическо тяло: Предна, Задна, Дясна и Лява.** Те представляват

основни полета, нека ги наречем „живи страни“ на четиристенната пресечена пирамида в общата конструкция на човека. Те се намират ориентировъчно на разстояние една протегната ръка от физическо тяло и в съответствие със своите наименования се позиционират: отпред, отзад, отстрани (от ляво и дясно).

Още от древността знанията за тях се считат за сакрални. В митологията на световните народи има много различни сведения, започвайки от палеолита, та до наши дни. Тези сведения могат да бъдат намерени в космологическите митове и легенди на народите по света, ритуалните обичаи на маговете, шаманите, жреците, заклинателите. И по-точно, в описанията на последните се говори често за това как човек изпълняващ определен традиционен ритуал, се обръща към четирите стихии или страни на света, четирите духа помощници на човека и т.н. При това в много от случаите, свързващото звено се оказва средата: в свещените предания това е – Душата, центъра на енергийната конструкция на човека, „петия център“ (в други случаи се споменава като „първи център“); а в практическите ритуали това е съзнанието на Личността.

Така че външните действия на такъв човек – заклинател – като правило са или театралничене, разчитащо на публиката, или подражание на загубени знания без разбиране на тяхната същност, или просто тяхно укриване. В действителност основното действие се случва в самия човек, в неговия вътрешен свят. С помощта на определени знания и практики той просто се събира в едно единно цяло и управлява тези Същности. А самата личност се явява „центъра на управление“. Благодарение на такова съединяване, възможностите на човека в невидимия свят се разширяват значително. Обръщам внимание, че тези Същности не се явяват астрални двойници на човека.

Всяка от четирите Същности представлява индивидуално енергийно поле. Образно казано, „енергийна сферична мъглявина“, която може да се превръща във всяка една мислеформа, която човек задава: огледално отражение на самия човек или какъвто и да е образ на животно, дух и т.н. Може да се каже, че при изпълнението на определени медитативни техники, намирайки се в изменено състояние на съзнанието, човек е способен, концентрирайки се с цялото си внимание, да зададе на някоя от Същностите определен мислен образ и тя да го материализира.

Анастасия: Всъщност се случва прехода от състоянието на енергийната вълна към материална частица: веднага след като Наблюдателят се концентрира над Същността, започва процеса на преобразуване на енергията в тънка материя. Която съответно придобива мислеформа (според вложения от човека в нея образ).

Ригден: Да, при това напълно се съхранява нейната връзка с невидимия свят. Както вече казах, всяка от четирите Същности притежава свои характеристики и проявява определена връзка между видимия и невидимия свят.

Предната същност е разположена отпред на една протегната ръка разстояние от физическото тяло на човека. Тя е свързана с живота на човека тук и сега (както в третото, така и в по-висшите измерения), с неговото движение от настоящето към бъдещето. Това е своеобразен вектор, указател на жизнения път. Ако човек избира духовното, то този път има едно векторно, фокусирано направление със стремеж напред, към висшия и краен резултат – съединението на Личността с Душата, тоест духовно освобождение. Тази Същност отговаря за саморазвитието и духовното движение на човека. Тя носи сво-

еобразен емоционална окраска – в посока на горе, духовна любов, надежда за бъдещето. Ако намеренията на човека в духовния път са устойчиви, то тя ще му служи много добре и като защита от външните невидими въздействия на чуждите и агресивни Същности. Нейната активация може да се забележи по състоянието на самия човек: когато се чувства одухотворен, когато в него се наблюдава изблик на позитивни емоции и дълбочинни духовни проявления.

В преданията на народите по света Предната Същност често е била изобразявана като еднорог, стихията (духа) на небето, въздуха, образа на волна птица (също и със сокол или митическата жар-птица – феникс). Символът на птицата е служил в културите на много народи и като обозначение на Душата, божествената Същност, духа на живота, духа на небето, свободата, възхода, вдъхновението, предсказанията, пророчествата, връзка между „космическите зони".

Анастасия: Действително още в епохата на късния палеолит птиците били изобразявани с акцент върху сакралния характер на тези обозначения. В епохата на неолита били рисувани в съчетание със соларни (слънчеви) знаци, поставяни над птиците...

Ригден: Съвършено вярно, това наистина указва на особената значимост на тези рисунки, ако, разбира се, човек притежава знанията за тайните знаци. Така, за Предната същност... Знанията за работата на четирите Същности значително разширяват човешките възможности. Честите загуби на слипери се случват заради отсъствието на базови знания по тези въпроси. Например, повечето слипери действат чрез Предната същност, дори без да предполагат за това. И така извършват голяма грешка, която води до техните ниски резултати в рабо-

та, напразна загуба на време и голям разход на енергия, което често се явява причина за скоропостижния край на оператора. По-опитните слипери действат чрез своята Лява същност. Но за нея малко по-късно.

Анастасия: Малко са тези в обществото, които знаят за слиперите. Това са тайни спецподразделения в структурите на държавната сигурност в цивилизованите страни. Въобще удивително е, че в световното общество масово се провежда политика за „материализация на човешкото съзнание“, осмива се дори беглото споменаване за образование и наука, където да се изучава енергийното човешко тяло, за чието съществуване са знаели още от древни времена. И в същото време, на този фон във всички цивилизовани, конкуриращи се една с друга държави се осъществява усилено развитие на такива спецподразделения. Техните специалисти са способни да получават информацията, без дори да излизат от стаята, да оказват енергийно въздействие на определени личности или да осъществяват охрана на първите лица в тези страни.

Ригден: Защото ключовата дума в този въпрос е „политика“, затова тези знания са недостъпни за народите. Между другото, знаеш ли откъде произлиза този специален термин „слипер“? Както се казва, както кръстиш кораба, така и ще плава. Думата „слипер“ е била заимствана от скандинавската митология, където върховен бог бил *О*дин. Той е бил бог на мъдростта и баща на магьосничеството, магическите заклинания, познавач на рунните символи и преданията, жрец и носител на магическа сила, притежавал е шаманска „интуиция“, хитрост и коварство, бил е „повелител на хората“. По-късно станал и покровител на военните съюзи и сеещ военни раздори. Така, Один е притежавал осемкракия кон Слейпнир (Плъзгащ се). Той е можел мълниеносно да превози своя господар от све-

та на боговете (Асгард) в отвъдния „тъмен свят“, света на мъртвите (Нифелхейм), света на хората (Мидгард), т.е. да се плъзга между световете. Именно със Слейпнир, според легендите, Один е участвал в „конно състезание“ с великана.

Анастасия: Да, в света на хората очевидно нищо не се е изменило, все същите политически, жречески съревнования за сметка на силата и шията на народа продължават и до днес. Просто е жалко за хората, които работят за тази жреческа структура и пропиляват своята уникална сила за едното нищо, заради прищевките на човешкия ум, поробен от Животинския разум.

Ригден: Какво да се прави, хората сами правят своя избор. Както казват на Изток: „Който не знае Истината, чиято мисъл е нестабилна, а вярата му колеблива, то мъдростта му никога няма да бъде съвършена“. Но да се върнем към темата на разговора.

Задната същност е разположена отзад на една протегната ръка разстояние от физическото тяло на човека. Това е своеобразен наблюдател на настоящето и „летописец“ на миналото. Тя е свързана с настоящето и миналото на човека, с натрупаната информация, при това в течение не само на този живот. Миналото за нея – е база от информация, настоящето – е контрол и проследяване на информацията, така да се каже, в онлайн режим, тоест тук и сега. Задната Същност се явява своеобразен портал. Това е „Наблюдателят“, който е свързан непосредствено с епифизната жлеза. Благодарение на този портал, владеейки определени медитативни техники, може да се осъществи „тунелиране“ на всеки момент от миналото. Задната същност обикновено се изобразява с риба, тюлен (например при традиционните народи от севера), гущер, слон, косте-

нурка, стихията на водата, това, което спомага за потапяне в миналото. У сибирските народи са се съхранили митологични сведения за своеобразното противопоставяне на птиците и мамута, а при шумерите – птиците и рибите. Задната същност може също така да се обозначава в качеството си на дух с човешко лице, като символ на човешкото минало.

Дясната Същност се намира на една протегната ръка разстояние от физическото тяло на човека. Това всъщност е една от съставните части на Животинското начало у човека. По-точно казано, Дясната същност има няколко качествено различни функции, проявлението, на които зависи от това, какво доминира в човека: Духовното или Животинското начало. Дясната Същност е много тясно свързана с този свят. Основните емоционални характеристики на нейното проявление при доминиращо Животинско начало в човека са агресия, отчаяние и страх. Ако човек не я контролира по подходящ начин, то често бива изложен на нейните „нападки“. Последните се усещат като поток от лоши или провокативни негативни мисли, внезапно нахлуващо състояние на депресия. При тези атаки е характерно свиване на съзнанието до нивото на дадения проблем, а също така такива емоционални състояния като гняв, депресия, алчност, обида, угризения на съвестта, проява на всякакви фантазии и илюзии, затварянето в порочен кръг от мисли един или друг проблем. Но това се случва тогава, когато човек поддържа тези мисли със силата на своето внимание.

Трябва да се отбележи, че всичките четири Същности просто провокират „раждането“ на едни или други мисли, съответстващи на различни изблици от определени емоционални състояния. Но Същностите поддържат и развиват (особено при доминацията на Животинското начало, изкривявайки ситуацията до неузнаваемост, правейки „от мухата слон“) само

тези мисли, които Личността избира. Човека има избор на кои мисли от своите Същности да отдаде своето предпочитание и внимание, простичко казано, кого ще послуша. Но след като направи своя избор, тоест отдаде предпочитание към кои да е мисли, започва активната работа на една или друга Същност, провокираща появата на дадените мисли.

Анастасия: Между другото, някога споменахте, че процесите на така нареченото тайно влияние, манипулиране на съзнанието, заразяването на масите с идеи, стимулиращи агресия, злоба, отрицателни емоции, са свързани с активирането на Дясната Същност у човека.

Ригден: Така е. Блокирането на Предните същности у хората и активирането на техните странични същности се осъществява от изкусни в тези дела специалисти. Това въздействие е сходно на хипнозата.

В медитацията може да се почувства и проследи въздействието на Дясната същност, да се разбере откъде и как се появява дадения поток: който се усеща като низходящ натиск от дясно (отвън на вътре). Обаче ако човек контролира тази Същност, тоест ако контролира своите мисли, емоции, не допуска негативизъм, ако строго се придържа към Духовното направление, то той ще получи ефективен помощник, който прекрасно се ориентира в света на тънката материя и има многоизмерна връзка със същите Същности на другите хора. При това, повтарям, тази връзка се осъществява извън ограниченията на времето и пространството.

Различните народи в своите свещени рисунки изобразявали Дясната същност най-често с някакъв агресивен или силен тотемен звяр, например, бял тигър (киргизките шамани),

мечка, лъв, леопард, маймуна, или с митически страж, дух и така нататък. Сведенията за това са запечатани в архаичните митично – ритуални традиции, когато става въпрос за агресия, страх или необикновена сила. В качеството си на стихия символизираща дадената Същност, обикновено изобразявали огъня.

Лявата същност се намира на една протегната ръка разстояние от физическото тяло на човека. Дадената Същност е свързана със света на Ариман, със света на сакралните знания от материалното начало. Тя е надарена с множество възможности и функции. Но отново тяхното използване от Личността зависи от това, какво доминира у човека: Духовното или Животинското начало. Характеристиките на Лявата същност при доминация на Животинското начало са хитростта, ловкостта, горделивостта, лъжата и съблазънта. Това е умна и коварна същност, която ще представи всичко в най-красива светлина, само и само да отвлече човека от най-важното – от духовния му път. Ако тази Същност се остави без необходимия контрол от страна на Личността, то именно тя провокира съмнения в човека, отклонявайки го от духовния път. Ако Дясната същност е свързана с тъпа агресия и злоба, то Лявата, точно обратно, може да използва своята логика, да проявява твърдост и яснота на съзнанието в изграждане на логически връзки от Животинското начало. Тя, също както и Предната същност, тласка човека към търсене на нещо ново, но в материална насока, внушавайки, че човек заслужава повече или е позначим в сравнение с другите. Като цяло, мислите свързани с манията за величие и жажда за тайна власт над другите – са основата на нейните атаки към Личността при доминиращо Животинско начало.

Когато подобни мисли посещават човека, в състояние на медитация може да се усети натиск отвън: низходящ натиск от ляво. Ако човек по-често държи контрол над себе си и своите мисли и се придържа стабилно към духовния път, то и Лявата същност също ще се превърне в помощник и личен „информатор“ по сакралните въпроси. В древните трактати Лявата същност обикновено се споменава или изобразява във вид на звяр всяващ ужас, или умно, хитро животно, например вълк, чакал, митическо чудовище, дракон, змей или отново като Страж, дух. В качеството си на стихия се изобразява, като правило, със земята, по-точно праха, като символ на временните ценности в този свят.

Анастасия: Да уточня за читателите, че Предната същност и отчасти Задната същност (в режим на контрол и проследяване на информацията тук и сега) – това са активни помощници в духовното саморазвитие на човека. А странични-те Същности (Лява и Дясна), а също така и Задната същност (с нейната база от информация за миналото) изпълняват повече слиперски функции при работата с едноименните Същности на другите хора, а също така играят водеща роля при активирането на Животинското начало в човека.

Ригден: Вярно. Особено Лявата същност, която е най-информативна, същински шампион по получаване на информация, манипулиране на настроението и желанията на обекта. При нейната активация е сложно да и се противостои външно. Но в същото време тя е също толкова опасна и за този, който я активира, защото може да заблуди и него. Ако става въпрос за агресия, отчаяние или поддаване на страха – то за това отговаря Дясната същност. Но всичко това действа при доминация на Животинското начало в наблюдавания обект. Така че ако хората не искат да бъдат в положението на плячка пред хищ-

ника, за тях е много важно да се научат да живеят пребивавайки на духовна вълна, уповавайки се на своята съвест. Иначе, както се казва, „когато съвестта спи, дяволът шепне“.

Дадените същности са много удобни за изпълнението на определени цели и задачи в невидимия свят. Тези същности са своеобразни „умни, живи инструменти“ на невидимия свят, които помагат на човека в неговото духовно развитие, ако разбира се, умее да ги използва и контролира. Ако обаче човек не осъществява такъв контрол, на първо място свързан с чистоплътността на своите мисли, то тези странични Същности ще започнат да го контролират, тоест ще вземат контрол над него чрез доминацията на Животинското начало. За да се научи човек да контролира и управлява своите странични Същности, като начало трябва да разбере, какво всъщност представляват и как действат. Да проследява в себе си тяхната проява, най-силната активност. Последната, като правило, се проявява във вид на едни или други „мисловни навици“, психологически „кукички“ за Личността, основани на негативен и егоистичен начин на мислене. При доминацията на Животинското начало на страничните Същности им е все едно какви негативни или изкусителни мисли ще активират в съзнанието и какви външни образи ще използват за тази цел (затова при човека в неговите мисловни беди най-често е виновен всеки, но не и самия той). За страничните Същности най-важното е – силата на вниманието на самия човек, благодарение, на което усилват още повече своето въздействие върху него, образно казано, поставят го под тяхна зависимост.

Заради материалистичната пелена на обикновения триизмерен свят повечето хора не знаят и не разбират принципа на работа на своите собствени Същности във всекидневния живот, независимо от факта, че се сблъскват доста често с тяхно-

то проявление. Когато мислим за другите хора, свои познати, приятели, роднини и така нататък (хората, с които сме имали възможност да общуваме лично и съответно имаме контакт с тяхното биополе), ние всъщност контактуваме с техните Същности. Ако мислим в духовна посока, позитивно – във връзка влизат нашите Предни същности, а ако е в материалната посока или негативно то – осъществяват контакт Страничните същности. Как се случва това? В момента, в който човек си помисли или концентрира своята мисъл върху друг човек, се извършва информационен обмен на ниво тънка енергия между едноименните Същности на двамата. Например, само да си помислим за някой човек, който не сме виждали от десет години и той буквално тутакси ни звъни или ни идва на гости в същия ден. Или по време на разговора ни с някой човек се случва предварително да знаем какво ще каже, усещаме неговото настроение и мисловен поток още преди да е казал каквото и да било. Каква е причината за това? Тъкмо това е своеобразното взаимодействие между Същностите. Просто една от нашите същности е осъществила контакт с едноименната Същност на другия човек. Всичко това се случва, защото за Същностите няма нито време, нито пространство, съгласно нашите разбирания те живеят по други закони. Това са своеобразни посредници на Личността осъществяващи връзка с други светове.

Често се случва човек, който не е загрижен особено за чистотата на своите мисли (отворен за външни влияния), зает с някакви свои ежедневни проблеми, без причина, спонтанно да се ядоса или да изпита необясним страх. Причината за появата на такива чувства се корени в информационния обмен. Този обмен може да бъде изключително разнороден, включително и във вид на същите информационни проявления на субличностите, за които вече говорихме, контакта на страничните Същности на човека с едноименните такива на другите хора или по други причини. Това също така може да бъде и

проява на Волята на Животинския разум (по някаква причина, за която човек дори не подозира) чрез своята система за активация на Животинското начало в конкретния индивид или в множество хора, независимо от това къде се намират, познават ли се или не. Затова всеки човек, поел по духовния път, е много важно да знае за тези проявления, да умее да контролира своите мисли и да не допуска вмешателство на чуждата за него воля в своя живот.

Анастасия: В много от случаите хората не разбират и дори не подозират за съществуването на подобни механизми на въздействие от страна на невидимия свят, макар, че самите те не малко страдат от това в своето ежедневие.

Ригден: Да, хората може да не разбират или знаят за това, но именно те избират на кои мисли да дадат предпочитание. А механизмите на въздействие от невидимия свят могат да бъдат най-различни. Ако човек се намира под контрола на Животинското си начало, то на него му е достатъчно да бъде провокиран с помощта на невидимото въздействие на странничните Същности в негативна посока (агресия, страх), за да се открие и да излезе от равновесие. Иначе казано, да влезе в резонанс с него. А след това, използвайки неговата енергетика, да оказва непосредствено влияние върху неговите Странични същности, които реално започват да го управляват. Между другото, така действа и Кандука, за които спомена в книгата „Езоосмоз“. Той провокира хората към негативизъм, след което поема управлението над тяхното съзнание. Тези знания, като инструмент за невидимо влияние над хората, също са се използвали, както от жреците в древността, така и от днешното Архонтско жречество. Но не само Архонтите притежават дадените знания. Някои слипери също използват тези техники в своята работа. Та нали това е само един инструмент. Всичко зависи от това кой, как и за какви цели го използва.

Анастасия: Пояснете, моля ви, за читателите, какво се случва с Предната и Задната Същности, когато страничните са толкова активни?

Ригден: Може да се каже, че когато в човека с доминиращо Животинско начало активно работят страничните Същности (а това е забележимо по проявата на същите негативни мисли или по емоционалния заряд на човека в разговорите му с другите хора), то Предната и Задната Същности, вместо своето истинско предназначение – помощ в духовното саморазвитие на човека – просто биват експлоатирани от страничните Същности за техните цели. А потребностите на Животинското начало, както и всяка друга материя са едни и същи – борба за господство. В резултат на това Задната същност започва да се рови активно в паметта за моменти, отнасящи се до различни жизнени ситуации, в който е налице наличието на борба за влияние, агресия, манипулация, концентрация върху егоизма и така нататък. А Предната същност в това време практически не работи по своето предназначение, само периодически активира чувството на надежда за бъдещето, което с успех се преиначава от съзнанието (с шаблони и материалистичен начин на мислене) на човека в надежда за бъдещото му благополучие в материалния свят. Но виновният за създаването на такава ситуация е самия човек, тъй като сам избира на какви мисли да отдаде предпочитание в своята глава.

Анастасия: А ако у човека доминира Духовното начало?

Ригден: Тогава всичко се случва по качествено различен начин. Човек е съсредоточен повече над контрола на своите мисли, над самовъзпитанието, над духовното си развитие и самоусъвършенстване. В него активно работи Предната същност и, благодарение на дисциплината на мислите, странич-

ните Същности, да кажем така, изпълняват допълнителна функция на своеобразни Стражи. Тогава, дори и да постъпи от вън информация от агресивно и манипулативно естество, която Задната същност разчита, то тя не пречи на човека, защото в него е активирана Предната същност. Той просто мислено игнорира тази информация. А контролираните благодарение на дисциплината мисли от страничните Същности, всъщност, предупреждават за развитието на бъдещата нежелана ситуация, а също така помагат за опознаването на невидимия свят благодарение на своите възможности и взаимовръзки с другите измерения. Затова е важно да бъдеш Истински човек да живееш на позициите на Духовното начало.

Анастасия: Съдейки по себе си и по нашата група, когато хората опознават практически тези Същности, в тях първоначално могат да възникнат различни емоции (от удивление до страх) от срещата, така да се каже, със самия себе си в невидимия свят. Възможно, поради навика от детството да се възприемат от ракурса на триизмерното и идва изненадата да се видят в съвършено друг облик, от позицията на другите измерения.

Ригден: Това е естествено, защото на първите етапи на опознаване на своите Същности, човек все още не е преодолял своя навик, фиксиран в съзнанието, благодарение на житейския опит в триизмерния свят, когато всяко ново явление в него предизвиква борба между две чувства: страха и обикновеното любопитство. Което от тях победи, това и ще бъде резултата от познанието. Подобен род страх не е нищо друго, освен грешен избор, емоция от Животинското начало, в който Личността влага силата на своето внимание и по този начин го материализира. Трябва да се притежава духовна свобода в познанието на света, тоест човек да бъде свободен от подоб-

ни страхове чрез своя устойчив избор, самопознание, стремеж към висшия, духовен свят. По-опитния в духовното познание човек не изпитва страх пред откриващия се пред него невидим свят. Той започва просто да използва тези знания, осъзнавайки, че наблюдаваните Същности са негови съставни части. Всъщност това е самият той, но в различни проявления на сложната реалност.

Анастасия: Да, както казва народът: „ Бог не дава нищо излишно“.

Ригден: Точно така. Наличието на тези същности е свързано с човешкия избор, по-точно със създаването на условия за него, дарявайки Личността с определена свобода. В това е и смисъла на цялата тази многоизмерна човешка конструкция. Ако ги нямаше тези странични Същности, не би имало и свобода на избора между желанията от материалния свят и духовните стремежи, между „доброто и злото“. Тогава човек независимо, че се намира в ограничени условия (заточен в материята), въпреки всичко щеше да чувства Душата вътре в себе си и да върви целеустремено към Бог. А благодарение на тези различни Същности той има избора: да избере злото, агресията, завистта, гордостта и безкрайните желания на материалното или игнорирайки всичко това запазвайки силата на своето внимание, да се устреми в посока към духовното, желаейки само едно – своето духовно освобождение и движение към Бога.

Духовното развитие на човека може да се сравни образно с движението на кола, която от време на време превърта колела. В началото съзнанието на човека често и безконтролно се превключва от едно емоционално състояние към друго. Това е сравнимо със седнал зад волана новобранец, бъркащ още пе-

далите, къде се дава „газ“ и къде „спирачка“. Дисциплината на мислите и контрола над състоянието на съзнанието при човека – е равносилно на опитите му да се самоуправлява, да контролира своите емоции, желания, мисли и да държи твърд курс към целта – своите жизнени позиции и главен избор. Тоест, осъзнато и с пълна отговорност да живее живота си, ориентирайки се твърдо в посоката на духовното и удържайки постоянно своя фокус към него. Образно казано, това е стремежа да се управлява колата към целта, независимо от леките превъртания на гумите. Естествено, колкото по често се контролираш и внимаваш по време на пътуването (а не се разсейваш на страни, отделяйки внимание на мислите и емоциите от страничните Същности), толкова по-висока ще е скоростта на твоето движение (духовното развитие).

Анастасия: Добър пример. Ако поразсъждаваме така, то болшинството от хората прекарват живота си неосъзнато в духовен план, отделяйки внимание главно на мислите от страничните Същности. Така поставят пред себе си дребни житейски цели, например, да натрупат, украсят, купят, утвърдят своята временна значимост в семейството, работата, обществото и така нататък. Образно казано, карат колата в кръг, изразходвайки безсмислено своето гориво (жизнената енергия).

Ригден: Просто изживяват живота си според своя вътрешен избор, всъщност, ограничен, празен живот, който Архонтите са им устроили: да бъдат „роботи“ от сутрин до вечер с ограничено съзнание, тесен спектър от интереси и житейски грижи. Но всичко това са условности, мощно разпространявани и рекламирани в света, за да накарат човека да повярва в тях, да работи за тази измислена система – една от програмите на Животинския разум. Всъщност човек сам се оковава в този материален свят, защото му е по-лесно да бъде роб в тази

система на материалистични ценности, отколкото да добива със своя духовен труд истинската свобода, като личен пропуск за Вечността. Живота на човека е в неговите ръце, в неговото право на избор, в неговото желание да се самоусъвършенства и да работи над себе си.

Анастасия: Да, още повече, че в нашия век на информационните технологии за хората е достъпна най-различна информация от духовното наследство на различните народи, Който търси, винаги ще намери....

(Самата медитация)

...В твоите предишни книги са описани първите стъпки в духовното направление. И преди да представим на читателите следващия етап на по-задълбочена работа над себе си, който се явява медитацията „Пирамида“, следва първо да разкажем за простата, но полезна медитация за познание на своите четири Същности. Тя е била наричана по различен начин сред различните народи в различните времена. Например, в дълбоките старини у славяните, дълго преди появата на християнството и внедряването на дадената религия в съзнанието на този народ, тя се е наричала „Четворка“ и е била една от базовите първоначални практики в процеса на самоусъвършенстване по духовния път на човека...

Анастасия: Имате предвид медитация за осъзнато възприятие на своите четири Същности?! Това действително е силно ефективна медитация, насочена към познание на самия себе си и изява на особеностите на ежедневната работа на своите Същности, тяхното влияние на съзнанието чрез мисли и емоционални състояния.

Ригден: Тази проста медитация, всъщност, се явява първа стъпка към осъзнато запознаване със своите Същности. Усвоявайки я, човек се учи не само да регулира своите емоционални състояния, но и да разбира истинската причина за тяхната поява. Защото, като по правило, в обикновения живот, човек не забелязва и не проследява нахлуващите върху него внезапно като вълна различни, променливи като времето, настроения и емоции: ту злоба, ту агресия, или хитрост ръка за ръка с егоизма, ту възниква страх, неочаквано изплуват спомени за миналото със своя отрицателен товар и така нататък. В най-добрия случай човек идентифицира тези състояния в себе си като явно проявление на Животинското начало, което изцяло завладява съзнанието му. Той започва да страда от този порочен кръг на мисли и емоции и в същото време ги усилва чрез своето внимание. С други думи, човек не следи за първичната провокация от страна на страничните Същности. Дадената медитация способства за придобиването на навици, които позволяват не само да се следи този процес, но и да бъде спиран навреме, т.е. да се прекрати, още преди това състояние да е погълнало изцяло човека. Така че тази медитация е не само ефективна, но и, което не е маловажно, особено за начинаещите, лесна за усвояване, защото е близка до психотехниката.

Целта на дадената медитация: да се научим да разбираме моментите на активация на всяка от четирите Същности, да ги почувстваме, да изкараме наяве емоционалните изблици, съпътстващи тази активация, а също така да разберем характера на проявата на едни или други мисли породени от този процес, влияещ впоследствие за промяната на настроенията.

Медитацията се изпълнява в изправено положение. Медитиращият трябва да си представи, че стои в центъра на не-

голяма четиристранна пирамида, т.е. се намира в центъра на разделеното с наклонен кръст пространство, което условно се разделя на четири части, като всяка част (страна) представлява полето на всяка една от четирите Същности. Ще направя няколко уточнения. Квадратната основа на пирамидата е разделена условно с диагонали, т.е. във вида на буквата „Х“, с наклонен кръст, на четири равни части. Медитиращият се намира в центъра на пресечените линии на кръста, който условно разделя пространството около човека на четири обемни части. С една дума, отпред, отзад и отстрани на медитиращия се намират триъгълно образни пространства. Приблизително така ще изглеждат в разбиранията на човека тези полета на четирите Същности...

Сега ще уточня за местонахождението на центровете на всяка една от Същностите. Ориентировъчно на разстояние малко по-далеч от изпъната хоризонтално ръка във всяка една от четирите страни (триъгълно образните пространства) се разполагат центровете на дадените Същности. Енергийният център на всяка от Същностите условно представлява концентрирана енергия, да кажем така, с формата на топка или малко кълбо, а по състав, нещо от сорта на газова планета. За по-добро усвояване и простота на възприемането на дадената медитация, нека си представим как малкото кълбо е символичен центъра на всяка от Същностите. Всъщност това е сложна структура. Това образно сравнение с кълбото е подобно на възприятието на човешката структура в Първо измерение, което изглежда като точка. Но от висшите измерения човешката структура вече се възприема във всички нейни многоизмерност като сложна енергийна конструкция. Така е и с центровете на тези Същности: за разбирането на жителя на триизмерния свят те са само условни кълба.

И така, успокояваме мислите, емоциите, потапяме се в медитативното състояние. Дишаме спокойно, нормално. Отваряме чакрите на ръцете, които се намират в центровете на дланите. Поемаме въздух, поемайки енергията „Ци“ (енергия на въздуха) през чакрите на дланите и я повдигаме по ръцете до нивото на раменете. При издишане отвеждаме енергията „Ци“ (въздуха) от раменете надолу по страничните меридиани (ориентировъчно по страните на тялото) и съединяваме двата потока в чакрата „Хара“ („свадхистхана“ - намиращ се примерно на разстояние три пръста под пъпа), изпълвайки с тази енергия долната част на корема, като чаша с вода. След като се запълни (при някои на ниво визуализация на първия етап, а при други на ниво усещане под формата на лека тежест низко в корема) придвижваме натрупаната енергия от долната част на корема по гръбначния стълб до главата, в частност хипоталамуса, в продълговатия мозък („древните структури“ на главния мозък, разположени практически в центъра на главата). Това място (центъра на главата) ще бъде своеобразен център, където медитиращият постоянно ще се „връща“ по време на тази медитация.

Анастасия: Тук ми се иска да спомена още два интересни момента, за които сте ни разказвали. На първо място, неслучайно изпълването на чакрата „Хара“ се асоциира често с пълненето на чаша с вода. Думата „Хара“ в превод от японски означава „корем“. А по-рано думата на санскрит „harā“, както казахте, в древноиндийските трактати е въведена в качеството на едно от имената за висшата съзидателна сила на женското начало – богинята Шакти. Водата и чашата в контекста на съкровените знания за човека са имали друг алегоричен смисъл, посочващ действащите в духовните практики сили и процеси. Второ, пряко по отношение на дадената медитация. Тогава акцентирахте нашето внимание, че медитиращият само в нача-

лото се концентрира върху дишането, като обикновен за него процес, до изпълване с енергия долната част на корема. След това просто измества вниманието си на движението на енергията по гръбначния стълб и проследява по-нататъшния процес на медитация, а дишането продължава автоматично. Някога тези уточнения ми помогнаха в разбирането на първите стъпки, свързани с усвояването на тази медитация.

Ригден: Правилно. По време на медитацията дишането трябва да е спокойно и естествено, а цялото внимание да е съсредоточено в протичащите в дадения момент процеси... И така, в началото всички чувства, естествено, както във всяка друга медитация, се намират в уравновесено състояние, в състояние на покой. Съответно всичките четири Същности на човека също са в „неутрално", спокойно състояние. Медитиращият ги усеща едновременно. Центровете на Същностите, като кълба, слънца, планети и тем подобни, на който както му е удобно да си ги представи образно в началото. С времето, натрупвайки опит в тази медитация, човек ще се научи да чувства тяхната работа по своето вътрешно усещане. А придобивайки съответния опит, у човека ще отпадне необходимостта от тези образни представи. Тогава вече ще започне друг етап на работа и самопознание.

Анастасия: Да, забелязах тази особеност, изхождайки от своя начален опит по усвояването на духовните практики: когато слушаш за първи път как се изпълнява нова медитация, възникват „хиляди въпроси" в ума ти, как точно се прави самата медитация. Сега разбирам защо през цялото време давате толкова разнообразни асоциативни сравнения и уточнения по време на обяснението на новата медитация. Това е разяснение за ума, за да може материалният мозък още в началото да разбере нещо, просто да схване общата схема на медитацията.

Т.е. това е опит да се обяснят на човека (съзнанието, на който в дадения момент работи в режим на възприятие на триизмерния свят) явленията, които ще се случват в медитацията, когато неговото съзнание превключи в режим на работа на възприемане на други измерения, по-точно части от неговата конструкция, намиращи се в други измерения. Когато изпълняваш самата медитация, всичко се оказва много просто и ясно, защото я извършваш с дълбочинните чувства при това в изменено състояние на съзнанието, когато започва да се разширява възприятието за света и се отключва типичния самоанализ на триизмерното пространство.

Ригден: Безусловно всички измерения са взаимосвързани и си влияят едно на друго, това се отнася и за шестте измерения, в които се намира „многослойната" енергийна конструкция на човека. За разбирането на явленията, които се случват в по-високите от третото измерения, са необходими медитативен опит и реални промени на човека, да кажем така, поне в неговия базов мироглед и ежедневната работа над себе си. Само тогава ще може да осъзнае, какво представлява самият той в действителност, какво всъщност е света и какви тайни крие в себе си. Когато човек придобие собствен опит, той няма да има нужда от „хиляди думи" или разни пояснения за ума, ще му е достатъчен и намек за проявата на едно или друго явление, за да го идентифицира и да разбере какво и как се случва.

Между другото, ще спомена още нещо в качеството на храна за ума по повод структурата на мозъка, която се задейства по време на дадената медитация. Продълговатия мозък се явява своеобразен колекционер на всички видове чувства. Той участва непосредствено в процесите на регулация на паметта, съня, инстинктивното поведение, психологическите реакции,

в корекцията на различните видове чувствителности и така нататък. А какво всъщност представлява тази подхълмова област от продълговатия мозък – хипоталамуса, с тегло само около 5 грама? В хипоталамуса са разположени най-важните центрове на вегетативната нервна система състояща се от два дяла: *симпатиков и парасимпатиков*, на които, можем да кажем, се държи целият организъм. Хипоталамуса управлява основните процеси на хомеостазата, т.е. поддържа динамичното равновесие на вътрешната среда при промяната на външните условия посредством координирани реакции. Освен това, в продълговатия мозък е разположен и центъра на главния нерв на парасимпатичната нервна система, най-дългия от черепните нерви е блуждаещият нерв (nervus vagus), чиито разклонения участват и във формирането на *слънчевия сплит*.

Но да се върнем към медитацията... *Именно от центъра на мозъка (условния център), от горепосочената хипоталамусна област на продълговатия мозък, през определени точки на главата, медитиращия превежда енергията (която е натрупал в „Хара“ и е преместил през гръбначния стълб в главния мозък) към центъра на всяка от Същностите.* Така човек изкуствено активира своите Същности, като по този начин генерира в себе си различни първични емоционални импулси и ги изучава. **Задачата на медитиращия:** да се научи да разпознава работата на всяка една от своите Същности, чийто резултат се проявява в ежедневния живот във вид на определени емоционални изблици и мисли. Да разгледаме по-подробно процеса на взаимодействие на човека с всяка от своите основни Същности по време на медитацията.

Медитиращият започва да работи първо с Дясната същност. *По време на изпълнението на медитацията енергията „Ци“ преминава от хипоталамусната област на междинния мозък към дясното бадемовидно тяло (амигдала),*

разположено дълбоко в темпоралния лоб на главния мозък. След това чрез точка, разположена над дясното ухо, енергията постъпва непосредствено в кълбовидния център на Дясната същност.

За тези, които не знаят структурата на своя главен мозък, ще отбележа, че в него се намират две бадемовидни тела, разположени от лявата и от дясната страна, това е много интересна субкортикална (подкорова) мозъчна структура, която е свързана с формирането на различни емоции...

Анастасия: Да, днес на науката вече и е известно, че бадемовидните тела отговарят за способността да се чете информация от лицата на обкръжаващите ни хора. По този начин човек подсъзнателно разбира как се чувстват в дадения момент. Но самият механизъм за разпознаването на информацията все още не е ясен до край за учените.

Ригден: Това е разбираемо, имайки предвид, че прочитането, както и много други функции на бадемовидните тела, е свързано с работата на страничните Същности в енергийната структура на човека. Функциите на бадемовидните тела във физическото тяло са свързани с вегетативните емоционални реакции, с подсигуряването на защитните реакции, с мотивацията на условно рефлексното поведение. Нещо повече, днес вече е научен факт, че повреждането на бадемовидното тяло (амигдала) може да доведе до частично изчезване на структури отговорни за яростта, агресията, също така и паметта за опасност. С други думи, това може да доведе до частично изчезване на чувството за страх в човека, като по този начин го излага на постоянна опасност, която той просто няма да осъзнава. В медицината е имало дори опити за лечение на страховете и неконтролируемите изблици на агресия чрез хирургическа намеса в бадемовидните тела. Трябва да се отбележи,

че, невинаги целта оправдава средствата. Победата над самия себе си е много по-ценна от каквато и да е било хирургическа намеса. Още повече, че от всички свои страхове и прояви на Животинското начало, човек така или иначе не може да се избави. Въобще в човешкия организъм, до голяма степен, няма „излишни елементи", така че не си струва да премахваш нещо от него, без да е крайно необходимо.

И още няколко думи за точката над ухото. В тази област също така се намират структури (енергийно свързани с конструкцията на човека), които участват в процеса на възприятието от човека, намиращ се в изменено състояние на съзнанието, чрез пространствените отношения... или по-точно, неговата ориентация в пространствата на различните измерения. Четирите Същности също са задействани в този процес. Въпреки че тук се наблюдава определен феномен. За тези Същности не съществува време и пространство по начина, по който ги възприемат жителите на триизмерния свят. Но именно благодарение на тяхната работа, човека има интуитивно и точно усещане за ориентация във времето и пространството.

Разбира се, по-рано хората не са знаели тези подробности за връзката между енергийната структура на човека и физическата структура на мозъка. И не са били малко тези, които са практикували дадената медитация в далечните времена напълно успешно. Древните хора просто са си представяли, че „диханието на вятъра" от даден етап на медитацията в началото преминавало през центъра на главата, след това през нейните външни точки в конкретните места в пространството, благодарение, на което там са се извършвали определени действия. Например в древноруските духовни практики този процес бил представян, като *развъртането на вихъра,* контакт с господарите на четирите вятъра, които са надарени с *характеристиките на четирите годишни времена: зима,*

лято, есен и пролет (последното е с характеристиките на Предната същности, най-почитано у древните славяни).

Анастасия: Казвате това, защото не е задължително човек да познава задълбочено устройството на главния мозък, за да изпълнява качествено тази медитация?

Ригден: Да, но тези знания са полезни за общото интелектуално развитие... Впоследствие опита натрупан в дадената медитация може просто да се прилага в ежедневието, проследявайки в себе си началните процеси на зараждане на негативните мисли, емоции и съответно, навреме да се предотвратява тяхното нежелано развитие. Този процес на работа над себе си с времето се превръща в навик, например, като ходенето. Нали в началото човек се учи да задържа равновесие, а след това да движи краката си, а след това този процес се превръща в ежедневен навик. В резултат на това той вече не обръща внимание на това как се придвижва в пространството. Той просто използва готовия резултат от своя ранен труд за изпълнение на всякакви ежедневни задачи. Така е и с натрупания опит от дадена медитация. Контролирайки всеки ден зараждането или изблиците на своите емоционални състояния, човек съхранява неизразходваното внимание и жизнени сили за изпълнение на по-важни духовни задачи. А извън този контрол той обикновено несъзнателно пропилява тези свои сили за програмите и волята на Животинския разум, позволявайки доминирането в своето съзнание на отрицателни мисли и емоции.

И така, как протича вътрешната работа с центъра на Дясната същност. Обикновено, в своето ежедневие човек не забелязва как се активира, която да е от неговите Същности, но за сметка на това усеща добре резултата от този процес. Когато започват да работят страничните Същности, на-

строението на човека може изведнъж да се промени, при това без видими за това причини. Съвсем неочаквано той изпада в състояние на печал, отчаяние, залива го чувство на страх, разочарование, тъга, апатия или обратно, агресия, започват да изплуват стари обиди и така нататък. Защо се случва така? Защото се активират страничните Същности, в даденият случай – Дясната. След това Същността провокира образуването на съответните емоционални и мисловни изблици, които приковават върху себе си вниманието на човека. Досущ като изкусен манипулатор тя го улавя в състояние на повишена чувствителност, „предлагайки“ му избор от различни вариации на думи, но в една и съща емоционална тоналност.

С други думи, когато в човека доминира Животинското начало, страничните Същности в своя обичаен режим на работа провокират Личността с подобни емоционални изблици. А какво означават те за мозъка? Това е своеобразен код, активиращ определени блокове на паметта, които пазят полученият от подобни мислени преживявания и емоционални състояния опит. Откривайки тези „хранилища“ в паметта на човека и приковавайки вниманието му към тяхното съдържание, страничните Същности го въвличат в негативно състояние. След това тече процеса на усилване на настроенията и завъртането им в порочен кръг.

В резултат на това самия човек, със своя избор и прилагайки своята сила на внимание, пилее жизнената си енергия за мисли от Животинското начало, подхранвайки по този начин провокиращите с едни или други емоционални изблици Същности. А Същността, на свой ред, усилва своето въздействие над човека за сметка на неговото внимание. Получава се така, че човек, макар и да желае да излезе по-бързо, например, от депресивното или агресивното състояние, реално ни-

как не може да се избави от него. Защо? Защото вече е допуснал в себе си това състояние чрез своя избор – с обмислянето над едни или други мисли, които го вкарват в примката на това състояние. А да излезе не може, защото всъщност не иска да се откаже от тези негативни мисли, да ги игнорира и да не ги допуска занапред. Та нали те задяват горделивостта, манията за величие, чувството за собствена значимост или друг „атрибут“ от колекцията на неговото Животинското начало.

При доминиращо в съзнанието Животинско начало страничните същности се опитват през цялото време да отвлекат вниманието на Личността от най-важното – концентрацията над духовното освобождение. А ако този често повтарящ се процес се приложи в мащабите на целия живот излиза, че тези „дреболии“ на психологическото самосъжаление отвличат вниманието на човека от достигането на основната цел в живота.

Нещо повече, те способстват за това, човек да изпада в илюзията на битието и да не разбира истинската причина: защо живее тук и сега в тези условия и защо е „заточен“ в това временно смъртно тяло. За съжаление, често се случва така, че живота отлита толкова бързо, че човек дори не успява да разбере защо изобщо се е родил, за какво е изхабил силата на своето внимание, за какви дреболии – дрънкулки (празни желания, изясняване на отношения, борба за лидерство и така нататък) е разменил своя ценен резерв от жизнени сили.

Анастасия: Да, преди време при мен също често се случваше такова завъртане на мислите в кръг и тяхното съпреживяване, така незабележимо, насочвайки концентрацията на вниманието над някакви празни житейски дреболии, обиди, разочарования, агресия или удовлетворение на чувство за

собствена значимост, което за дадения момент ми изглеждаше много важно. Но след това разбрах, че най-важното е да познаваш себе се, своята природа, за да разбереш на време, какво именно се случва с теб и как да предотвратиш или контролираш този процес. Някога вашите съвети много ни помогнаха да придобием глобален поглед от гледна точка на Наблюдател от Духовното начало и да се научим да избягваме тези „залитания на битието", също така ни помогна и реалното разбиране за краткотрайността на живота и истински приоритетните въпроси за самите нас, т.е. за нашето Духовно начало.

Ригден: Простичко казано, разширеното състояние на съзнанието... Правилно, а стесненото съзнание е характерно за работата на Животинското начало, така да се каже, „материализацията" му. Например защо възниква депресията? Заради активната работа на Дясната същност. В такива случаи човек се старае да се уедини, да избяга от обществото, както се казва, да си поплаче сам. И ако такова еднотипно въздействие продължи дълго време, това може да доведе и до самоубийство, което, впрочем, използват Кандуците. И никакви антидепресанти няма да помогнат за това! Как може да помогне химията, въздействаща на процеса на грубата материя от триизмерния свят, ако става въпрос за подобно въздействие, случващо се на ниво тънка енергия? Но всеки човек има силата да спре тези явления и това не е толкова сложно да се направи, ако, разбира се, знаеш как.

Но да се върнем към самата техника на медитация... *И така, медитиращият вдишва, а при издишване енергията постъпва от центъра на главата („древната структура" на мозъка) чрез точката над дясното ухо в кълбовидния център на неговата Дясна същност. След това започва* ***въртене*** *на този кълбовиден център на* ***Дясната същност в посока***

обратна на часовниковата стрелка. Обръщам внимание, че движението на центровете на Дясната и Лявата същности се случва именно обратно на часовниковата стрелка. Това е просто физика. Представата на човека, че тяхното въртене се осъществява по посока на часовниковата стрелка е игра на въображението. В началото завъртането на кълбото обратно на часовниковата стрелка се случва на ниво представа, но в последствие медитиращият започва да чувства въртенето на този център и ясното усещане на „кълбото“ на Дясната същност като *плътно и горещо.*

По този начин човек изкуствено активира центъра на Дясната същност. Последният започва своята обичайна работа – тази, която се извършва при доминиране на Животинското начало в съзнанието на индивида. Всеки човек е имал моменти в живота си, когато по време на страх или силно вълнение условно започва да гори или, обратно, започва да замръзва от студ. Физиолозите приписват това на реакцията на вегетативната система. Но природата на произхода на това явление лежи доста по-дълбоко – на ниво физика на невидимия свят.

Така че задачата на медитиращият е да почувства различните емоционални изблици, характерни за работата на тази Същност, за да могат в последствие заедно с всички усещания в ежедневието ни да бъдат разпознати и пресечени още от самото им възникване. По време на дадената медитация човек, все едно отново преживява цялата тази гама от усещания, а от друга – гледа като наблюдател от Духовното начало ситуацията в нейния зародиш, т.е. вижда скритата от него в ежедневието активация на Животинското начало, така да се каже, подготовката към настъпление и атака. С други думи медитиращият проследява ситуацията: какви именно емоционални изблици провокират възникването на гнетящото състояние на

съзнанието, какви чувства възникват, кои мисли пробуждат злоба, агресия, кои епизоди от живота или асоциации изплуват при това и така нататък. Всичко това се случва чрез повторно преживяване на негативното състояние. Разбира се, усещанията няма да са от най-приятните. В началото се появява чувство на лека тревога, след това може да възникне злоба, агресия или страх, състояние на потиснатост, чувства от стари обиди. Колкото повече енергия („Ци“ при дишането) влива човек в центъра на Дясната същност, толкова повече се усеща топлината на кълбото и толкова повече ще се усилват негативните чувства.

Анастасия: Трябва да отбележим, че хората, които тепърва изпълняват тази медитация, често правят следните грешки. Знаейки от какъв характер би трябвало да се проявяват неприятните чувства (а всеки знае какви са „скелетите, скрити в гардероба му“), те на първия етап от усвояването на дадената медитация могат съзнателно или подсъзнателно да блокират тези емоции. В резултат на това често в първите занятия хората практически не усещат нищо, в най-добрия случай топлина или студ от самите кълбовидни центрове при тяхното завъртане.

Ригден: Това е така. Просто, когато човек знае, че отново ще преживее неприятно състояние, той подсъзнателно може да блокира проявата не тези усещания. Животинското начало не обича да издава своите ключови позиции. Но медитиращият трябва да осъзнава това и да се старае въпреки всичко да изпълни качествено медитацията, а не да се занимава с празно губене на време, приспивайки своята бдителност с мисли от рода „та аз съм толкова добър, високодуховен субект, при мен не се случва нищо негативно“.

Дадената медитация се изпълнява за това, за да може човек да успее физически и психически да почувства тези състояния на чувствено емоционални изблици, които поражда всяка от неговите Същности. По този начин той се учи да ги разпознава още в самото начало на атаката на своето Животинско начало – зараждането на тези емоционални изблици, тяхното въздействие и проявление в ежедневния живот. Той започва да разбира „откъде расте корена на злото“ и внезапните нахлуващи негативни състояния. Учи се да улавя и идентифицира това състояние в себе си, и най-вече, да контролира и предотвратява такива атаки, не допускайки развитието и задълбочаването на ситуацията. А ако човек вместо практическо усвояване на тази медитативна техника, вместо реалната работа над себе си бездейства или просто подхранва илюзиите на манията си за величие, то ще му е много трудно в ежедневния живот. По този начин Животинското начало ще е въоръжено до зъби със своя таен арсенал, а човек няма да знае как и с какво да му се противопостави.

Много хора в такива случаи приписват всички тези атаки на разни външни обстоятелства или на други хора, усилвайки по този начин безконтролните действия на своето Животинско начало. Но с времето в техния живот се сменят хората, сменят се обстоятелствата, а атаките остават същите. Защо? Защото всички проблеми са вътре в самия човек. Когато опознае себе си, той се избавя от своите душевни проблеми. Причината не е във външното, а във вътрешното. Познавайки себе си, трябва да се научиш да разбираш и хората около теб, а това означава да се учиш да бъдеш добър.

Анастасия: Това е неоспорим факт: променяш се сам, променя се и твоето отношение към заобикалящият те свят... Да, разликата е голяма между това, което човек очаква в свои-

те представи от ума пристъпвайки към усвояването на медитативните техники, и това, което реално се случва. Това е като примера с лимона. Ако човек си представя лимон, то в най-добрия случай това може да предизвика повишено слюноотделяне, а когато го опита, то у него се появява цяла гама от усещания.

Ригден: Правилно, така е и в този случай: не трябва да си представяме хипотетичното наличие на тези емоции, а реално да ги чувстваме. Но да се върнем отново към самата медитация. *След като медитиращият почувства въздействието на Дясната същност, той отново успокоява своите мисли и чувства. Важен момент, на който трябва да се научи: мислено да спира движението на този въртящ се кълбовиден център на Дясната същност.* На първите етапи от обучението може образно да си представи този процес както му е най-удобно, например, да си представи как мислено спира въртенето с „ръка“ или чрез мисълта си. *След това медитиращият се връща като Наблюдател в своя условен среден център в главата. Там отново усеща състояние на покой и тишина, неутрално положение на всичките четири Същности едновременно.* През това време още могат да се чувстват остатъчни явления, които да се проявяват както физически във вид на фонова неприятна топлина от дясното кълбо (като от огън), така и на ниво чувствено емоционални изблици, например злоба и раздразнение. След известно време този фон бързо изчезва, когато човек целенасочено пренасочва вниманието си към следващите етапи на медитацията.

Анастасия: Да, едно е добросъвестно да завъртим това кълбо, но по-важното е да се научим да го спираме. Зная от практически опит, че в ежедневието, докато човек не е усвоил дадената медитация и не забелязва как започва атаката от

Животинското начало за него е много важно да се научи поне да предотвратява нейното по-нататъшно развитие. Т.е., ако е забелязал в себе си вече явната проява на Животинското начало, то не трябва да съсредоточава своето внимание върху натрапчивите емоции, чувства и мисли. С други думи, да не се вглъбява в този процес, който стимулира Животинското начало, и да не се включва в тази битка против себе си за сметка на собствените си сили и ресурси.

Ригден: Това е вярно. **Всяка битка започва на полето на отбрана в човешкия разум. Който умее да усмирява своя гняв, е като мъдреца, побеждаващ в своето сражение, дори преди да го е започнал...** И така, към следващият етап от медитацията. *След като медитиращият е в състояние на вътрешен покой, той отново насочва вниманието си над дишането и осъществява повторно първоначалната схема на медитацията, т.е. изпълване с енергията „Ци“ „Хара“ (низко в корема) чрез чакрите на дланите. След това отново отвежда енергията чрез гръбначния стълб в древния център на главния мозък (условния среден център). Но сега вече от този център я направлява към лявото бадемовидно тяло, чрез точката над лявото ухо в кълбовидния център на Лявата същност.* ***И вече започва работа със своята Лява същност*** *изкуствено, с помощта на съсредоточаване на вниманието и мисълта, завъртайки центъра на Лявата същност обратно на часовниковата стрелка.* Задачата: да почувствате началото на активацията на дадената Същност, при това какви емоционални изблици се появяват, пораждащи съответните настроения.

По правило, настроенията биват следните: **чувство на горделивост,** себелюбие, съблазън, повишено либидо, желание за власт над някого и така нататък. Могат да изплуват съответстващи изображения, свързани с тези чувства, мания

за величие, слободия, сексуални желания от позицията на доминиращ „алфа самец“ (или „алфа самка“) така наречената похот, примесена с егоцентризъм, ненаситност, желание за притежание на нещо или някого. Ако при развъртането на центъра на Дясната Същност се усеща топлина от кълбото, то при развъртането на кълбовидния център на Лявата същност от него ще се усети нарастващо чувство на хлад.

Преживявайки всички емоционални изблици на Лявата същност, медитиращият отново успокоява своите емоции: мислено спира въртенето на кълбовидния център на дадената Същност. След това отново се връща като Наблюдател в своя условен среден център на съзнанието (в неутрално положение). Концентрира се върху състоянието на покой и тишина и усеща неутралното положение във всичките четири Същности едновременно. Физиологическото усещане на хлад, остатъчните неприятни емоции и чувства, породени от активността на Лявата същност могат още известно време да се усещат.

След това медитиращият пристъпва към изследване на емоционалните изблици, които се пораждат от **Задната същност.** Затова в началото той отново *насочва вниманието си върху дишането и се съсредоточава над процеса на изпълване на „Хара“, след което насочва вниманието си върху движението на енергията „Ци“ от „Хара“ по гръбначния стълб в древния център на главния мозък (условния среден център). Но сега вече направлява енергията „Ци“ чрез зоната на тила (над врата) в кълбовидния център на Задната същност, активирайки я.* Обръщам внимание, че кълбовидния център на Задната същност може да се върти в различни посоки: както надясно (по часовниковата стрелка), така и наляво (обратно на часовниковата стрелка). Това зависи от възникващите (изплуващите в паметта или доминиращите в дадения момент)

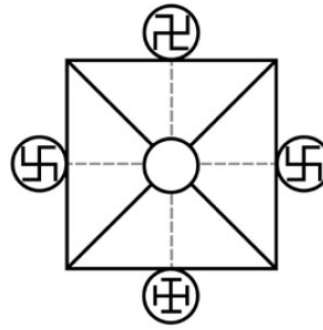
чувства. Те обикновено са свързани с отминал опит, значителен изблик на емоции и чувства при доминацията на една или друга Същност. А този опит се свързва пряко с активацията в отминал момент на определената Същност, често Лявата или Дясната (тогава въртенето на кълбовидния център на Задната същност ще е срещу часовниковата стрелка). Това могат да бъдат чувства от настоящия момент или от миналото на човека, могат да бъдат различни видения в зависимост от силата на отминалите емоционални изблици. Усещанията, предизвиквани от центъра на Задната същност също така могат да бъдат различни: от убийствен студ до гама от приятни и топли усещания.

Впрочем, при силно развъртане на кълбовидния център на Задната същност обратно на часовниковата стрелка се създават... така да се каже, условия за доминирането на материални мисли. Това е просто физика на многомерната човешка конструкция. Практически развъртането обратно на часовниковата стрелка на кълбовидния център на Задната същност винаги носи и чувство за тъга, безизходица, нищожност, скептицизъм, мисли от рода на „ти си никой и такъв ще си останеш до смъртта“, преходността на времето, обреченост. А ако кълбовидния център на Задната същност се завърта по часовниковата стрелка, то това по правило активира опита на емоционалните изблици, породени от Предната същност. Последната, на свой ред, е свързана с Душата и с духовното развитие на човека. В този случай възникват съвсем други усещания, изходящи от Задната същност. Често при дадената медитация, когато медитиращият е в такова „възвишено състояние“, сякаш бива „прехвърлен“ от Задната същност в Предната, и медитацията продължава в съвсем различно русло. Но за сега говорим за стандартната схема. Съгласно която, *работейки определено време със Задната същност, човек спира въртенето на кълбовидния център и се връща съзнателно в своя условен*

среден център на главата. Отново успокоява мислите и емоциите, възстановява състоянието на покой, тишина и неутрално усещане на всички четири Същности едновременно.

След това медитиращият преминава към работа с Предната същност. Това е най-приятната част от медитацията. *В началото, както обикновено, насочваме вниманието върху дишането, повтаряйки схемата на изпълване на „Хара" с енергията „Ци" чрез чакрите на дланите и проследяване на енергията по гръбначния стълб в древния център на главния мозък (условния среден център). Само че сега, енергията „Ци" постъпва от центъра на древния мозък чрез точката, разположена в центъра между веждите в кълбовидния център на Предната същност. Съсредоточаваме се над кълбовидния център на Предната същност и го завъртаме по часовниковата стрелка. В това време ще се усеща ясна взаимовръзка с областта на слънчевия сплит, по-точно с центъра на енергийната човешка структура – Душата.* От чувствата ще се получи прилив на сили, ще възникне усещане за комфорт, приятна топлина, радост, откъсване от материалния свят, съприкосновение с духовния свят. Колкото повече се завърта центъра на Предната същност, толкова повече ще се изпълвате с тези чувства. Това е като своеобразен емоционален отдушник за човека. В тази медитация е важно да се работи с Предната същност именно на края, за да се завърши медитацията с чувството на стабилност, баланс на настроението и духовен тласък. Именно с това всеобхващащо благо чувство в състоянието на разширено възприятие медитиращия не само излиза от медитацията, но и го съхранява в своето обичайно съзнателно състояние. В тази медитация, както и в живота, е важно не само да спираме негативната активация на задната и страничните Същности, но и да се научим да активираме своята Предна същност, същевременно да се превключваме на позитивно състояние на съзнанието и мислите.

Медитиращият завършва дадената медитация както обикновено, с действие на: „вдишване - издишване, със силно стискане и отпускане на юмруците“. Тази медитация отнема 20-30 минути. На първите етапи за някои хора медитацията може да отнеме малко повече време. Може да се прави сутрин, вечер и през деня – както ви е удобно. Тя помага да се контролира потока от мисли и чувства, да разбирате добре себе си и своите състояния. Важно е не само усвояването на самата техника, но и разпознаването на своите спонтанно възникващи емоционални изблици по време на ежедневието. При работата с дадената медитация, нейната ефективност може да се забележи в ежедневния живот. Когато човек се научи да разбира коя от неговите Същности провокира един или друг емоционално чувствен изблик, той ще е в състояние навреме да пресича негативния поток, спирайки активацията на центъра на Задната и Страничните същности преминавайки към Предната същност – към позитивния емоционален тласък със съответните настроения и мисли.



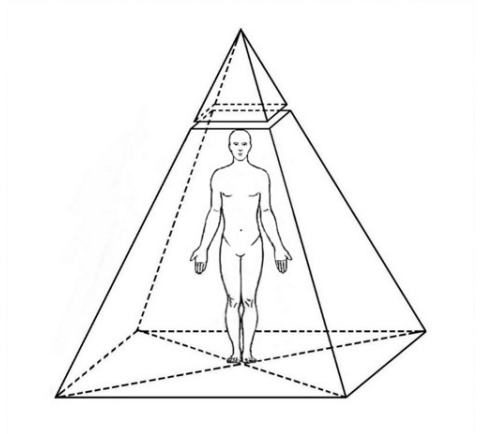
Рисунка 15. ***Символично изображение на медитацията „Четворка“.***

Дадената медитация е като крачка за последващото развитие и достижение на по-значими духовни цели. Това е само

инструмент, чрез който човек се учи да управлява себе си, а не природата на Животинското начало да управлява него. Благодарение на тази медитация той се учи по-лесно да се ориентира в своите усещания, емоционални изблици, подобно на добър музикант, на който му е достатъчно да види нотите и веднага да разбере каква е мелодията и как звучи. Такъв контрол помага в ежедневния живот да се поддържа доминиращо Духовното начало, навика да се живее човешки, по Съвест. Като цяло, както се казва, помага да сте постоянно във форма...

(Откъси от книгата на Анастасия Нових „АллатРа“)





Медитация „Пирамида„

Така се случва в живота. На практика вече неведнъж се сблъсках със случаи, когато човек се опитва да направи цял комплекс от различни медитации, но не иска сам да се промени, не се занимава със себе си, оставайки егоистична натура, желаеща удовлетворение на своята значимост във всичко, налагайки личната си власт над всеки. Такива хора често изпитват съмнения, горделивост и неразбиране на простите истини. Но съм виждала и други хора, които ежедневно се стараят да работят над себе си и резултатът от самите медитации е съвършено различен. Стремейки се всеки ден да бъдат истински Човеци, занимавайки се със саморазвитие и духовни практики, те започват да разбират безмълвното Знание и придобиват истинската вяра. Именно заради тези хора, притежаващи духовно трудолюбие, ми се иска да разкажете за една от фундаменталните медитации – „Пирамида“.

Ригден: По този повод има една древна източна мъдрост, която гласи: ако един човек в своя живот е победил много хора

в сражения, а друг в своя живот е победил единствено себе си, то победата на втория е много по-значима от победа на първия. Така че, за човека е много важно да победи самия себе си, отколкото всички останали.

Надявам се, човек да разбере по-задълбочено медитацията „Пирамида“ имайки предвид изложените знания. И така, както вече казах, от позицията на Наблюдател от висшите измерения структурата на човека изглежда доста по-различно от тази в триизмерния свят (с ръце, крака, глава и тяло). Тя представлява сложна форма приличаща на пресечена четиристенна пирамида с отделен връх, ако, разбира се, я свържем с най-близката асоциация, понятна за начина на мислене на жителя на триизмерния свят. Благодарение на медитацията „Пирамида“ човек може да почувства своята енергийна структура, свързана с четирите Същности, да разшири своето възприятие, но най-вече, да почувства своята Душа.

Желателно е медитацията „**Пирамида**“ да се изпълнява в седнало положение в поза лотос или просто с преплетени крака „по турски“, разполагайки ръцете с дланите надолу върху коленете. Обаче, ако човек, поради някакви причини, няма възможност да пребивава продължително в тази поза, може да изпълнява медитацията, например седейки на стол. Най-важно е изпълнението на вътрешните духовни процеси, протичащи в човека.

И така, затваряме очи, настройваме се, успокояваме се, отпускаме тялото, освобождаваме ума си от мисли, всички преживявания и емоционални изблици. Общо казано, навлизаме пълноценно в изменено състояние на съзнанието – медитация. Бидейки в състояние на медитация, започваме да разглеждаме своята енергийна структура, свързана с че-

тирите ни Същности. Т.е. необходимо е да почувстваме Дясната, Лявата, Задната и Предната същности като „живи страни“ на пресечената пирамида, намирайки се в позицията на Наблюдател в пирамидата. Тези страни ориентировъчно се намират на разстояние една протегната ръка от физическото тяло.

Анастасия: Образно казано, пред медитиращият на разстояние една протегната ръка се намира живо енергийно поле, условно под формата на една от стените на пресечената пирамида, да речем Предната. Същото се отнася за Задната и Страничните стени. Тези полета образуват четириъгълна основа, в средата на която се намира медитиращият, седящ в позата лотос.

Ригден: Да, тези четири Същности са като граници на нашето енергийно поле или, с други думи, на личното ни пространство. Какво представлява *личното пространство*? Между физическото тяло и четирите Същности има пространство, което варира от критическите 7 сантиметра до 1 метър. Личното пространство напомня очертанията на овал (както в древността са го наричали – „яйце“ или „рибен мехур“), което по обем се явява по-голямо от човешкото тяло. По правило, в тайните писания за знаците и символите го означавали условно със символа „овал“.

Ще кажа само, че при всеки човек личното пространство е нестабилно, т.е. постоянно варира в определени граници на своя обем. Това се случва по много причини, дори от промяната на настроенията в индивида. Но хората не забелязват това, естествено и не го разбират, не го виждат с очите си, какво остава да го управляват заедно със своите състояния. Но сега няма да задълбаваме в това. Трябва да отбележим, че разпре-

делението на енергията в пирамидалната конструкция на човека е малко по-различно, не такова, каквото човек го възприема от позицията на Наблюдател от третото и четвъртото измерения – чрез енергийни меридиани на тялото, ръцете, краката. Тук енергията се разпределя по сечението на пирамидата, съгласно физиката и геометрията на пространството от повисшите измерения.

Така че условните страни на пресечената пирамида са нашите четири Същности, като душата е заключена в средата на тази конструкция в своеобразен светъл пашкул. Нейното местонахождение е приблизително в долната третина на конструкцията, а ако се ориентираме по физическото тяло, на нивото на слънчевия сплит и горната част на стомаха. Впрочем, на Изток още от древността *Душата* в пашкула била символично изобразявана във вид на *перла в черупка*. Тя била символа на скритото от очите на човек духовно развитие, дълбоко във вътрешната му структура, чудо на Възраждането. А нейната перлена белота – символ на духовна чистота, мъдрост, съвършенство и съкровено знание. Трябва да се отбележи, че това асоциативно сравнение на Душата с перлата се наблюдава във всички световни религии. При индуистите и будистите перлата е образ на духовно прозрение. При християните „безценната перла от водата на кръщението“ е обединена с понятието за Душа и Богородица и Нейната духовна чистота. В исляма съществува поверие, че перлата се явява едно от имената на Бог и в задгробния свят сферите около праведните души образуват именно перли. Подобни асоциации са отчасти свързани с духовното зрение, доколкото медитиращият по време на изпълнението на определени духовни практики понякога *вижда процесите, протичащи в областта на Душата, които се асоциират със сияние, игра на ярка светлина, произлизаща от Душата, напомняща блясък и преливане на слънчева светлина в седефа на перлата.*

Анастасия: Някога представихте още една добра асоциация, представяйки обвивката на Душата по време на реинкарнация, като сапунен мехур с цветовете на дъгата. Фиксирах тези знания в книгата „Езоосмоз“.

Ригден: Съвършено вярно... Сега, когато се запознахме с общите щрихи от конструкцията на човека във формата на пресечена пирамида, преминаваме към върха, който е отделен от основата. Именно тук, в условния връх на пирамидата, който се намира над главата на човека, се раждат неговите мисли. Ориентировъчно той се намира на половин метър от върха на главата (разстоянието е приблизително, защото при всеки човек е индивидуално). Ето така примерно за разбиранията на жителя на триизмерния свят изглежда енергийната структура на обикновения човек, приличаща на четиристенна пресечена пирамида с условно отделен връх.

Но да се върнем към техниката на изпълнение на дадената медитация... *И така, трябва да почувствате всичките четири Същности*. Чувството е подобно на това, когато се намираш в обкръжението на четири съвсем различни души, намиращи се близо до теб, и ако затвориш очи и се отпуснеш може да почувстваш присъствието им по лекия натиск в личното си пространство. *Чувствайки четирите Същности, преминаваме към върха на пирамидата. Там наблюдаваме първичния процес на „зараждане“ на мислите (които след това се преобразуват чрез центъра на какодемона и агатодемона, за който писа в книгата „Птици и камък“, така да се каже, придобиват материални характеристики), как възникват, пътя и движението им, взаимодействията, блокажите. Разграничаваме се от тяхното въздействие или по-просто казано, проследяваме всички тези процеси, а след това или максимално ги успокояваме, или напълно се абстрахираме от тях.*

След това оставяме върха на пирамидата и се издигаме на горе, излизаме на нивото на откъснат от материалния свят Наблюдател. С други думи, заставаме по-високо от мислите, по-високо от материята, достигаме до състояние на отричане от земното, от всичко, което ни свързва като Личност с материята. Често на първите етапи от усвояването на медитацията помага представата, че медитиращият излиза със съзнанието си от своята пирамидална конструкция, издигайки се високо над нея, наблюдавайки я от птичи поглед. Ако използваме съвременните асоциации, съзнанието ни там горе се намира все едно във вакуум, в безтегловност. Това състояние на Наблюдател от Духовното начало помага да се постигне пълен вътрешен покой, разширено състояние на съзнанието, безпристрастност към наблюдаваните протичащи процеси, позволява да се абстрахираме от материалното тяло и мислите, да изследваме своята енергийна структура от нов поглед. *По нататък, пребивавайки в това състояние на съзнанието наблюдаваме отвън своята пирамидална структура и заключената в нея Душа.*

След това идва най-съществената част от медитацията. *Извършваме максималното възможно директно приближаване на съзнанието (Личността) към Душата, при това осъществяваме това на дълбоко чувствено равнище. Потапяме се (като Наблюдател) през върха на пирамидата към вътрешната енергийна структура на самата пирамида в самия й център – Душата.* При изпълнението на тази част от медитацията, мозъкът често възприема асоциативно това движение като потъване, както при гмуркане във вода, но без характерния при този физически процес натиск. Хората, които по природа са чувствителни към енергийните процеси, особено тези, у които е развито интуитивното възприятие, при това потапяне забелязват дори фазите на постепенното превключ-

ване на режима на работа на своето съзнание към нови, невидими за тях нива на чувствено възприятие.

И така, необходимо е да се приближим максимално към светещия пашкул в центъра на пирамидата, където се намира тази частица от духовния свят. А след това се докосваме до нея посредством дълбочинните чувства. Разбира се, не е възможно да почувстваме изцяло Душата и да разберем нейната духовна дълбочина, докато човек или по точно неговата Личност не узрее духовно и не се слее с нея. Но дори това докосване посредством чувствата поражда състояние, което например будистите наричат докосване до Нирвана, други – благосъстояние, божествено блаженство, постигане на хармония и така нататък.

Благодарение на тази медитация може да разберем подълбоко себе си, своето сложно многоизмерно устройство, да осъзнаем, че многото мисли се появяват и изчезват не по наша „воля“. Но ние имаме възможност да ги наблюдаваме, да им влияем или просто да се абстрахираме от тях. Най-важното е, че с помощта на тази медитация човека като Личност не само ще придобива опит и усещане на божественото присъствие, но и ще усилва връзката със своята Душа, ще изработва навици помагащи поддържането на постоянен контакт с нея, ще осъзнава на практика, че Душата се явява основна и най-важна част от цялата му конструкция. Душата – това си ти, но под това се разбира – твоето истинско Аз. И цялата енергийна конструкция в шестте измерения е изградена около нея. В тази медитация човек получава опит от съвършено различно възприятие на своята действителност, себе познава се от позицията на Наблюдател от Духовното начало.

Времето за изпълнение на дадената медитация е индивидуално, както и при усвояването на всяка друга духовна практика. Съветвам като за начало да се изпълнява 20 минути. Може веднъж или няколко пъти на ден, както е удобно. Но най-важното е да се изпълнява качествено. По-късно времето за медитация може да се увеличи, например, до 30 минути. Но, повтарям, най-важното в този процес е не времето, а вътрешните усещания, духовната работа, дълбоката чувствена връзка с Душата.

Анастасия: Тази медитация действително е уникална. Мога да кажа от личен опит, че има съществена разлика в усещанията между това, когато започваш да усвояваш тази духовна практика и това, когато вече имаш натрупан опит с нея. В началото самата техника ми се стори необикновена, свързана с нови за мен разбирания за изпълнение на духовна практика, да кажем така, в „геометрията на пространството“, защото в нея отсъстваше станалата за мен естествена работа с чакрите, както и усещанията за движение на енергията по енергийните меридиани на тялото и така нататък. Но тя е интересна тъкмо с това.

В началото при мен всичко се случваше на ниво представа, защото тогава все още не умеех да навлизам пълноценно в изменено състояние на съзнанието. Но в последствие в процеса на ежедневна работа с дадената медитация у дома, се появиха удивителни усещания. Например, започнах да усещам момента на превключване на състоянията на съзнанието и дълбокото потапяне, възникнаха необикновени усещания за присъствието на Душата, пред които думите бледнеят. Вие сте абсолютно прав, трябва всеки сам да придобие собствен медитативен опит, за да разбере цялата неописуема гама от усещания.

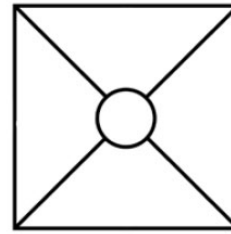
И още няколко забележки по повод усещането за време в процеса на медитацията. По-рано, когато едва започвахме да усвояваме първите духовни практики, за мен бе не особено комфортно да проседя 20-30 минути в медитацията. Сега разбирам, че обръщаш внимание на тялото в процеса на работа тогава, когато се намираш в режим на бодърстване. В това състояние чувстваш добре своето тяло, обкръжаващата обстановка, в главата ти от време на време се появяват странични мисли, които отвличат вниманието ти от медитацията, и самата медитация протича условно, така, както в голяма степен работи въображението ти. Сега, след много години, когато правя „Пирамида“ и действително навлизам в изменено състояние на съзнанието, като че ли спират да съществуват времето и пространството и въобще цялата тази груба реалност на триизмерния свят. Само активирам процеса, и отивам на среща с Душата, започва да се усеща придърпване от другата, духовната страна, активно започва да работи Предната същност...

Това, което се случва на този етап от работа с дадената медитация, разбира се, е несравнимо с това, което се случваше при първите опити на нейното усвояване. При това в тази духовна работа няма еднообразие: всеки път изпълнението на духовната практика дава ново осъзнаване, още по-наситена гама от усещания и явно разбиране на процесите и случващото се на нивото на невидимите измерения. Ти вече живееш с това състояние и когато излизаш от медитацията, все едно напускаш нещо родно, близко и чакаш отново момента да го изпиташ отново. Тогава се появява стремеж и потребност за поусилена работа, тъй като ти се иска да се намираш повече време в това състояние, пребивавайки в него започваш да припознаваш нещо много близко, родно, необикновен комфорт, ясно осъзнавайки дълбочинните процеси, които е невъзможно да се постигнат посредством мозъка в обикновеното състояние на съзнанието. Най-важното е, че когато излезеш от медита-

цията, усещаш съществена разлика между този тънък свят и света на материалното и триизмерното. Много процеси в нашата реалност започват да се усещат като работа на грубите материални енергии. Удивително е, че в състояние на медитация прозираш ясния смисъл на своето съществуване и много от това, което те е вълнувало в светския живот започва да ти се струва празно и смешно. Тогава с пълна сила осъзнаваш, какво представляват истинските жизнени ценности – ценностите за Душата. И този феноменален опит условно поставя своя духовен отпечатък върху живота ти в триизмерното пространство. А това, на свой ред, позволява съхранението на своите духовно - жизнени ориентири, стимулира по-упоритата работа над себе си, проследяването на мислите, състоянията, не допускането на провокации от Животинското начало. Духовният опит помага да разберем в какво се крие истинското щастие, което предизвиква чувство на душевен покой и комфорт, и защо не си струва да препускаме след призрачните илюзии на този свят. Най-важното е, че придобиваш разбиране кой си в същност и какъв е смисълът на твоето съществуване тук, в този свят.

Ригден: Пространството и времето в този свят имат скокообразна (каскадна) природа. Всичко материално – е временно, скокообразното – е самия езоосмоз. Този материален свят е нестабилен и тленен, а света на Бог и духовния свят – е стабилен и вечен. След тази медитация действително, дори в обикновено състояние на съзнанието могат, благодарение на придобития опит, да се усетят тези дълбочинни чувства, произлизащи от Душата, тънката връзка с нея, чувството на безгранична духовна Любов, усещането за роден дом – Нирвана и Вечност.

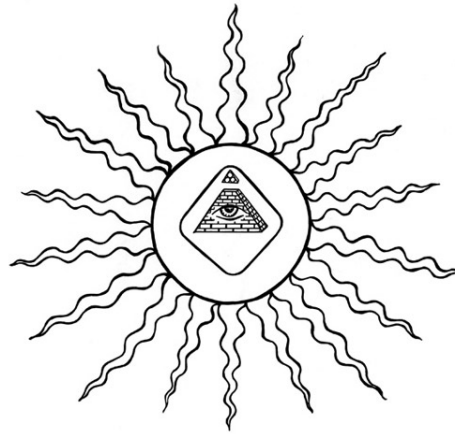
Някога, много отдавна, тази медитация е била общоизвестна техника за самоусъвършенстване в човешкото общество, една от основните техника за работа с дълбочинните чувства и опознаване на връзката на Личността с Душата. Но постепенно, колкото повече се е материализирало общественото съзнание, толкова тази медитативна техника, както и още много от духовните знания, са се забравяли, загубвали, а понякога дори били унищожавани и беглите сведения за нея. Когато истинните духовни Знания присъствали в обществото, те били предавани на следващите поколения във вид на символи, като нещо изключително важно и подразбиращо се от само себе си в мирогледа на човека. Например, медитацията „Пирамида“ била означавана със символа (пълния вариант на символа) квадрат с пресечен кръст и празен кръг в центъра.



Рисунка 68. ***Символично обозначение на медитацията „Пирамида“.***

(Откъси от книгата на Анастасия Нових „АллатРа“)





Комплекс от древни техники

На нашите занятия ще имате възможност да се запознаете със сериозни духовни практики и психо техники. Тъкмо днес ние ще разгледаме цял комплекс от древни техники, които са били използвани не само в качеството си на обезболяващи методи, но и едновременно способстващи на вътрешното духовно саморазвитие и самоопознаване на човека. Тези техники успешно са се използвали в духовните практики на много велики майстори на бойните изкуства и техните ученици. Именно поради своята простота и ефективност те са достъпни практически за всеки човек получил това знание. Както се казва, само да имаш желание. Тъкмо затова, могат да бъдат практикувани с успех дори тези, които днес посещават за първи път нашите занятия. Но преди да пристъпим към самите техники, нека да си изясним, какво представлява болката и как нашият мозък и организъм реагира на нея.

Болката – е осемдесет процента собствена емоция и едва двадесет процента нарушена функционалност на организма. Затова никой до ден-днешен не може обективно да измери

усещането за болка. Болката не може да се фиксира нито посредством кръвното налягане, нито със сканиране, нито с всевъзможни анализи и диагностични методи. Единственото, което могат да направят медиците – това е да изслушат вашите оплаквания и съответно на основата на вашите субективни усещания да поставят предварителна диагноза, да назначат допълнителни изследвания и след това да определят самото лечение.

Как самият организъм реагира на болката? По цялото ни тяло са разположени свободни нервни окончания, така наречените ноцирецептори. Те реагират на всякакви дразнители – налягане, промяна на температурата, електричество и т.н. Такива рецептори няма само в мозъка. Затова самият мозък е лишен от чувство към болката.

Схемата по, която се осъществява сигнала за болка е следната. След раздразнение на нервните окончания сигнала за болка преминава по нервните влакна към гръбначния мозък. От там се предава в таламуса – диспечерският пункт на мозъка. Осъществява се сортиране на входящите и изходящи сигнали. След това тези сигнали постъпват в лимбичната система, в която се формира емоционалният отговор на болката. Тъкмо това е мястото, където е заровено кучето (тези същите осемдесет процента), което лае и жалостно вие при всеки удобен случай. Тъкмо за това нееднократно сте чували моя съвет: за да успокоите силната болка, е необходимо да превключите своето съзнание на нещо друго, да се абстрахирате. Но за много от хората това волево усилие не трае дълго, особено ако болката е остра. За тази цел съществува доста ефективна психотехника техника.

Веднага искам да уточня, че болката може да бъде различна. Едно е просто да се ударите, друго е повърхностна рана или хроническо заболяване. Затова не е препоръчително да се

увличате и ограничавате само с обезболяващия ефект на тези психотехники, които днеска ще ви дам. Трябва винаги да се знае, че коя да е болка – на първо място е сигнал на организма за някакви сериозни проблеми. Блокирайки болката в своето съзнание вие отстранявате следствието, а не причината. Затова ако вашата болка е свързана с някакъв сериозен проблем в организма, задължително трябва да се обърнете към лекар. Ако това са незначителни рани, с които можете да се справите и без намесата на лекар, то задължително е необходимо да изпълните целия комплекс от техники, за които говорихме на тренировките. Имам предвид указването на първа медицинска помощ. Тоест да се спре кървенето, да се почисти и дезинфекцира раната от вторично замърсяване и да се бинтова. А вече след това смело да се обезболява с конкретните психотехники.

И така, комплекса от древни техники се състои от три стъпки или, изразявайки се на съвременен език, три етапа. Първият етап – това е изпълнението на най-обикновена психо техника. Тя се явява своеобразна волева тренировка на съзнанието, подготовка за втория етап – медитацията. Тука не са необходими някакви особени навици или специално дишане. Всеки един човек може да постигне резултат, в това число и да изключи болката. Тук, за разлика от известния ви начин, е важно да се научите не само да се отвличате, а да пренасочвате съзнанието от своето физическо тяло към духовното такова, или както го наричате, енергийно или както ви е удобно. Можете да извършвате какви да е упражнение в каква да е позиция на тялото. Да предположим, че човек седи с отпуснати върху коленете си ръце. Той се опитва мислено, без да повдига своята физическа ръка да повдигне астралната такава и да докосне върхчето на носа си или пък да изпълни други движения: да постави астралните си ръце една върху друга, да ги повдига и т.н. След това може

да се усложни: лежейки в леглото на гърба си повдигне физическата ръка пред себе си, с дланта нагоре. Ето така. След това да съсредоточи цялото си внимание върху астралната ръка и да я постави на леглото или под главата си, както му е удобно. Най-важното е – да се концентрирате до толкова върху астралната си ръка, че да забравите за физическата. Ако искате можете да настроите своя вътрешен хронометър да речем на 5 минути, после на 20 минути, на час и т.н. По късно можете да оставите физическата ръка в такава позиция за цяла нощ. При това сутринта няма да усетите ни най-малка умора във физическата ръка.

– А ако изведнъж изтръпне и кръвоснабдяването в нея се наруши? – прояви своето съмнение пълничък мъж около петдесетте.

– Това няма да се случи, ако изпълнявате всичко, така, както ви казвам. Защото енергийното тяло ще се намира в естествено състояние. А физическото тяло, без астралното – това е просто робот, който можете да програмирате със своите мисли за далеч по сложни неща. Разбира се, ако незапознат човек започне да се самоизтезава, тогава той няма да издържи на такива натоварвания. Реалните физически възможности на нашето тяло все пак имат предел. А за да постигнете горе упоменатия резултат, са нужни преди всичко духовни знания... Така, че в практическия процес на дадената психо техника излиза, че няма да чувствате своето физическо тяло, а енергийното не изпитва болка, там въобще отсъства болката, като такава, това е съвсем друга физика. Ето ви и вашата лична бърза помощ!

По-нататък, втория етап – това е изпълнението на много ефективна медитация. Където и да се намирате, каквито и проблеми да имате – физическа болка, нервно разстройство или пък някакви неприятности на работа, в училище, дома, които изискват решаване в спокойна обстановка

– е нужно точно да си представяте следното. Седите на върха на скала върху много удобна позиция, било то в позата „лотос“, или както ви е удобно, та дори и спускайки краката да висят. Но вие седите върху скалата и наблюдавате своето тяло, което в даденият момент се намира под скалата, например стои върху килима в офиса на началника, или седи на лекции, или тренира в залата, или лежи в къщи на дивана... Вие не просто съзерцавате своето тяло от страни, но и мислено се съсредоточавате върху добрите си мисли. Най-добре е на върха на скалата да направите добре познатата на всички медитация „Лотосов цвят“. Това ще позволи на вашето съзнание да се превключи на положителна вълна. При положително настроено съзнание, а и при даденото медитативно състояние добре сработва интуитивното възприятие. А то знае за света много повече, от колкото вашето ограничено логическо съзнание, тъкмо за това ще ви подскаже най-правилното и оптимално решение на кой да е ваш проблем.

Нещо повече, наблюдавайки физическото тяло от скалата, ще чувате всичко, което говорят на вашето тяло, няма да виждате с физическите си очи и техния ограничен ъгъл на видимост, а обемна, цялостна картина на всички страни. Ще можете да си избирате кое да е място в пространството, да застанете зад раменете на своето тяло или до своите приятели, отгоре, от долу, изобщо както ви харесва. И кое е най-важното – получавайки от вас такава обемна информация, тялото ще бъде много по мъдро. Защото неговите глупави мисли няма да са активни. Защото тялото – това е само тяло. Ако не бъде контролирано, то инстинктите на Животинското начало ще вземат контрола над него. По този начин, също, както в предходната психо техника, където преместваxте своята астрална ръка, в дадената медитация вече се учите да разделяте физическото от астралното тяло. Вашата главна задача е да се научите да усещате себе си върху скалата и да съзерцавате своето тяло отстрани.

И най-накрая, третият етап – същата тази медитация, но вече се учите да управлявате своето тяло намирайки се извън него. Тоест, намирайки се на скалата и наблюдавайки го, решавате да вдигнете, на пример дясната ръка на физическото си тяло. Вие напълно чувствате вашето астрално тяло седейки на скалата, но не чувствате физическото тяло, което се намира под нея, само виждате как се вдига вашата ръка. После по същия начин учите тялото си да ходи и да изпълнява доста по-сложни движения. А след това, вашето тяло потейки се, активно ще тренира в залата, а вие спокойно ще си наблюдавате отстрани цялата обемна картина на тренировката. В крайна сметка, вашето тяло участва в боя, а вие седите върху скалата и наблюдавате боя в удобен мащаб и от всички страни. И не само наблюдавате, но и реагирате по-бързо, задавайки му съответните команди, защото виждате това, което още не са видели другите. Виждате енергийната ръка на противника, който нанася удар, а после след нея как се движи физическата ръка. Тоест предвиждате кой да е удар, нанасяйки моментално контраудар. Енергийната ръка на необучения противник е абсолютно безопасна за физическото тяло. Това е прекалено слаба сила. За физическото тяло е страшна физическата ръка. Тъкмо за това винаги ще успявате да блокирате противника, да нанесете контраудар и вашето тяло ще може да се движи много по-бързо от всеки друг човек. И всичко това нееднократно е доказано, показвал съм ви не един път, че човек намиращ се в това особено състояние е способен да твори чудеса, да реагира мълниеносно, да повдига тежести на много превишаващи собственото му тегло, да се движи десетки пъти по-бързо без никаква вреда за здравето и т.н.

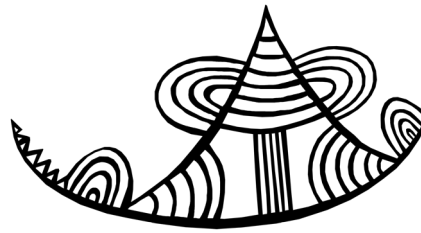
Целият този комплекс от древни техники е много простичък и много ефективен, единствено е нужно да не ви мързи. Това е ежедневна практика. Заедно с работата над „Лотосовия цвят“ нараствайки любовта в себе си, вие паралелно усъвър-

шенствате своя собствен вътрешен свят и физическо тяло посредством духовните тренировки.

Тези древни практики, са полезни не само за тези, които се занимават с източни бойни изкуства, но особено на тези, които физически са лишени от способността да се предвижват – инвалиди, приковани към леглото. За тях това е реален шанс, понеже придобиват съвсем нов живот. Даже и да нямат крайници те могат да се научат да наблюдават всичко каквото поискат, да се предвижват астрално, тоест да преодоляват дори тези препятствия, които не са по силите на физическото им тяло. Нещо повече, инвалидите, парализираните хора, независимо от това, че техните нервни окончания са атрофирали и не функционират, могат да се научат да управляват мускулите си и тяхното тяло да се движи свободно. И никъде няма да се дене! Не съществува сила, която може да оспори силата на Бога или волята Божия. Всичко зависи от вашата искрена Вяра и вътрешен духовен свят. Която и да е болест – това на първо място е резултат от вашата слаба вяра и сила на духа. Ако човек въведе ред в своя вътрешен свят, то на физическото тяло не му остава нищо друго, освен да следва духовното. И ще повторя още един път, тялото е само тяло, транспортно средство. И ти си този, който го управлява. В твоята власт е да приведеш в ред това средство и да му укажеш тази посока, която избереш сам.

(Откъси от книгата на Анастасия Нових „Съдбоносен кръстопът“)





Техника за контрол на заобикалящото ни пространство

(Съсредоточаване върху позитивното)

– Можело ли е там да се предприеме каквото ида било? — разпалено попита командира на баретите Володя. — Налагаше ни се да работим основно през нощта, в пълен мрак, а много често и в различни мазета. Там не само, че не можеш да ползваш фенерче, но не можеш да запалиш и една цигара, моментално ще получих куршум в главата. Колко наши другари загинаха заради това! И започваш да стреляш на всеки малък шум в тъмнината.

— Но нали трябва да имате уреди за нощно виждане, — каза Стас.

— Да бе, това можеш да го видиш само в киното. Всъщност, в „Алфа“ подразделението може и да има, а ние от къде да го вземем?

— А за какво ти е тази специална екипировка? — свивайки с рамене произнесе Сенсей. — Човек е много по-съвършен от коя да е железария.

— Володя се замисли, помълча малко и добави:

— Да си призная какво ли вече не правих. То ли не притисках силно очите в началото, за да може зрението да свиква по-бързо, то ли не опитвахме с момчетата да тренираме в

тъмнината, за развиване на слуха. Но без успех. В повечето случаи сработваше фактора на изненадата, независимо че бяхме подготвени и в очакване.

— Зрението и слуха тука нямат абсолютно нищо общо, — констатира Учителят. – Човекът притежава съвсем друго чувствено възприятие, благодарение, на което можеш да контролираш цялото заобикалящо те пространство на желаното от теб разстояние...

* * *

След тренировката, почти в самия край на допълнителните занятия, ние отново чухме нещо интересно за нас.

— Сенсей, а съществува ли техника за контрол на окръжаващото ни пространство в сравнително простичък вариант? Да речем, да могат да го разберат и изпълнят моите момчета от подразделението, — попита Володя.

Учителят помисли и след лека пауза отговори:

— Да, има такава. Само, че тука е нужен партньор. Най-добре е да се извършва седнал в позата „лотос“... Смисъла на това упражнение се състои в следното. На нивото на главата на едно въженце се закача топка от тенис на корт така, че при залюляването и от партньора траекторията на нейния полет да съвпада с местонахождението на твоята глава. Твоята задача е просто да се научиш да я избягваш, при това изключвайки всички органи за контрол на околната среда, и повече да се осланяш на интуицията. Топчето е нужно да се възприема в духовна светлина. Да се опиташ да почувстваш приближаването на предмета към твоя тил и доверявайки се на вътрешния интуитивен глас да отместваш на време своята глава. Най-главното е тренираността на твоето съзнание. Необходимо е да приве-

деш съзнанието си в абсолютен покой, наподобяващо водите на спокойно езеро. И в тази плътна тишина на твоето съзнание приближаващият се предмет, в твоя случай топката, ще изглежда като камъче хвърлено по повърхността на езерото създавайки концентрични кръгове или следи като от лодка, както искаш така го наречи. То ще разсича твоето пространство. Всичко останало, което се намира по-далече, както например стоящите в кръга хора — това ще бъдат дървета или хора на брега на езерото, както ти харесва повече. А именно ти — средата на това езеро. И си длъжен да улавяш и най-малкото колебание на твоята повърхност, кой да е пробив в твоето пространство, В крайна сметка ще се научиш да усещаш приближаването на чуждия предмет и всичко, което се случва наоколо.

— Андрей, стоящ изправен до Сенсей, както и ние попита:

— А ние можем ли да се тренираме по този начин?

— Ако имате желание, разбира се, тренирайте се на воля, — отговори Сенсей.

— А тук кое възприятие се активира? – попита Володя.

— Почти същото, както и при демонстрацията. Главното тук — е да излезете със своето съзнание отвъд границите на своето тяло.

— А това как да го разбираме? — попита Андрей.

— Ще приведа такъв простичък пример. Всеки един човек, когато спре да мисли, тоест, седне, отпусне се и се опита максимално да успокои своите мисли, започва да чувства, че неговото съзнание се разширява и излиза далече отвъд границите на своето тяло. Съзнанието става обемно. То обхваща огромно пространство. А в този случай ти просто го ограничаваш в определеното място. Примера, които показах беше в спортната зала. Но ако упорито практикуваш, ще можеш да почувстваш, какво се случва и в другия край на квартала. По принцип това не е сложно.

— Тоест главното в упражнението с топчето — е да се придобие пълен покой на съзнанието, както примера с езерото? — попита Андрей.

— Съвършено вярно и да се постараеш нито една твоя мисъл да проникне в това пространство.

— Това е сложно.

— Сложно, но възможно.

(Откъси от книгата на Анастасия Нових „Сенсей I – Изконният от Шамбала“)





Техника за преместване центъра на тежестта

(увеличаване скоростта на движението)

На поредната тренировка, по време на допълнителните занятия, ние с интерес и изключително старание изучавахме новите ката. „Скоростните“ момчета не спираха да ни изумяват със своето майсторство. Със завладяваща красота и мълниеносна скорост те водеха помежду си спаринг. Андрей, за пореден път наблюдавайки техните движения се оплака на Учителя:

— Как успяват да се предвижват толкова бързо? Уж правим едни и същи ката, но колкото и да се опитвам все изоставам, при това сериозно. Те се движат практически почти два пъти по-бързо от мен. Защо?

— Цялата работа е в равновесието. Тъкмо там е целият фокус, – отговори Сенсей.

— Но аз следя за равновесието, както са ме учили преди това, още при първите ми стъпки в карате. Според мен съблюдавам всички правила по разпределение центъра на тежестта. Но при мен не се получава както при тях.

— Защото преместваш своя център на тежестта, а те го следват.

— Това как да го разбирам? — удивен попита Андрей.

— Ами как. В „Хара“, или както още я наричат точката „Дан-Тян“, разположена на три пръста под пъпа, се намира центъра на тежестта. Помниш ли, някога разказах за това. Всички се учат да го държат правилно, при ходене, тичане и т.н. На теб например са ти казвали, че стоящият човек не пада до тогава, до като вертикалната линия излизаща от центъра на тежестта се намира в зоната ограничена от краищата на ходилата; че ходенето това е последователност от падания напред, със своевременно предупреждение за преноса на тежестта върху опорния крак; че бягането това е поредица от подскоци от единия крак към другия със съответния пренос тежестта на тялото и опорната точка. Така ли? Така... Тоест всички разказват и учат да се съблюдава общите правила за пренасяне на тежестта. Но точно тук губят в скоростта. Защото, за да се увеличи скоростта и да се научиш да предвижваш тялото, трябва да се научиш на първо място да преместваш центъра на тежестта си.

— А аз мога ли да се науча на това, или съм безнадежден случай? – с усмивка каза Андрей.

— Безнадежден е само глупакът и ленивият, — отвърна със същата ирония Сенсей. — А така, по принцип, всеки човек може да се научи на това. *Съществува елементарна техника за преместване центъра на тежестта. Тоест това е почти същата тази динамична медитация. В началото трениращ техниката на дишане. По време на кои да е движения, когато изнасяш в страни ръцете си — вдишваш, когато ръцете идват към теб — издишваш; крачка напред — вдишваш, крачка назад — издишваш. При това издишваш с долната част на корема, в „Хара“, подобно на медитацията, когато издишвахте през ръцете. Тоест при издишването концентрираш своето внимание и изцяло се съсредоточаваш върху тази точка от корема, все едно леко се напрягаш именно там, в „Хара“. И в крайна сметка започ-*

ваш да контролираш изцяло своето дишане. И най-главното — да чувстваш това място, да чувстваш своя център на тежестта.

— А какви движения е нужно да се изпълняват, има ли някаква последователност?

— Каквито си искаш, това няма никакво значение. Ако искаш загрявай или прави ката, ходи в кръг или пък прави наклони, все едно. Основната задача я изпълнява твоята мисъл и концентрация... Това е първият етап — да откриеш своя център на тежестта и да го почувстваш правейки кое да е движение.

Вторият етап — е разрастване центъра на тежестта, концентриран в „Хара“. Тоест мислено изпращаш там енергия Ци. И тази точка, благодарение на концентрацията енергията на въздуха се разраства и става кръгла и плътна. Превръща се в малка топка, в каквото ти харесва и до където ти стига въображението. Важното е да я чувстваш все едно е физическа, все едно там нещо се намира, например голямо топче от лагер или нещо подобно.

И третият етап — най-главния. Със силата на своята воля преместваш центъра на тежестта и всичко останало се движи след него. Където и да се намираш, каквото и да правиш, изпълняваш тази динамична медитация.

— Същата, както и „Лотосовия цвят“?

— Точно така. По същия начин. Между другото едното не пречи на другото. Както и да се движиш, където и да ходиш, на първо място със своя разум е нужно да преместваш не тялото, а своя център на тежестта. А по-нататък тялото трябва да се учи да го следва. Това е. Всичко е пределно просто.

Андрей се замисли и започна да се движи, както му беше обяснено.

— Гледай, — Сенсей заостри неговото внимание, — как обичайно се движиш. Изнасяш първо рамото, крака, главата и тем подобно. Тоест в началото изнасяш някаква част от тя-

лото и след това центърът на тежестта. А сега погледни към момчетата... Виждаш ли, те започват всяко движение от точката „Хара“, именно долната част на корема тръгва първа напред и след нея самото тяло, както и да се предвижват, бавно или бързо.

— Аха, разбрах в какво е работата, — подхвана Костя, който също така слушаше внимателно Учителя. — А ние си мислихме, с какво толкова всички вие се отличавате в походката си.

Сенсей разтвори ръце и с усмивка произнесе:

— Навик.

Нашите първи опити завършиха с уморителен смях, защото всички се опитваха да се научат на всичко, при това веднага. И това, което се получаваше – беше походка подобна на пингвини. На което Сенсей отбеляза:

— Приятели, нали ви казах, първо се научете да дишате правилно, да чувствате своя център и чак после да го премествате.

— А как ускоряват своето движение? — попита Андрей, кимайки в посока на „скоростните момчета“. — Нужно ли е после да се прави нещо особено?

— Не. Ускорението се постига само с издишване, тоест силата на мисълта избутваща напред центъра на тежестта... Ето, както движиш ръката си, само помисляйки за това, така и тук, трябва свободно да преместваш своя център на тежестта, мислено изпращайки команда. И едва когато се научиш да го преместваш със силата на мисълта си, тогава ще се движиш толкова бързо, колкото ти позволи физическата ти форма. Ще трябва само да настигаш с тялото си центъра на тежестта.

— Яко! — каза Андрей. — Та по този начин може да се спечели кое да е леко атлетическо състезание.

— Точно така. Ако спортистите знаеха тази техника, тога-

ва щяха да спечелят всичкото „световно злато“, — пошегува се Сенсей?

— А какво, за това никой от тях ли не знае?

— За съжаление.

— И аз никога не съм чувал за това, дори никъде не съм чел, — за наше удивление призна Костя. — А защо?

— Е, това е доста древна техника за развитие на човешките възможности и се явява съкровено достояние на учителите от древните манастири. Те не я разказвали даже на своите ученици и я пазели, като черешката на тортата в едноличното владеене на особените тайни техники. Макар, че до голяма степен тук няма нищо такова. В това няма дори Изкуство. Обикновена техника, достъпна за всеки човек. Вярно, доста по-ефективна от другите — това е...

(Откъси от книгата на Анастасия Нових „Сенсей I – Изконният от Шамбала“)



Какво представлява духовният живот?

Ако човек е преизпълнен с истинска Любов към Бога, с която ***живее*** *във всеки един ден, то в него няма място на съмнения. Той има само една цел – победа в името на свободата на неговата Душа.*

Ригден Джапо

„Какво представлява духовният живот? Животът – това е поредица от събития, където всеки миг е като звено във веригата, като кадър от кинолента, на който са запечатани всички мисли и действия на човека. Случва се, да гледаш хубав филм и да се заредиш от него с положителна впечатления, защото по-голямата част от кадрите в него са светли и ярки. А понякога се случва да гледаш друг филм, който създава угнетено настроение, защото повечето кадри в него са тъмни и мрачни. Затова е важно твоят житейски филм да бъде светъл и ярък, да има в него колкото се може повече хубави кадри. А всеки кадър – това е мигът тук и сега. Качеството на всеки кадър от твоя жизнен филм зависи изключително от теб самия, защото ти правиш живота си светъл или мрачен чрез своите мисли и дела. Изживяния от теб миг не ще изтриеш, не ще изрежеш и втори негов дубъл няма да има. Духовният живот – това е насищане на всеки кадър с Доброта, Любов, благи помисли и дела“.

Най-важното в живота е да поддържаме ясния ориентир в посока на Духовното начало, занимавайки се с духовни практики, разширявайки своя кръгозор с нови Знания, без да се поддаваме на провокациите от Животинското начало, да отглеждаме в себе си чувството на истинска Любов към Бог. И, естествено, по-често да вършим добри дела и да живеем в мир със съвестта си. Това е ежедневен труд и поетапна победа над самия себе си. От всичко това се състои твоят път, който никой не ще измине вместо теб и никой не ще свърши твоята духовна работа вместо теб.

Анастасия: Да, някога казахте такива думи, които се врязаха в моята памет: **„Никой няма да спаси душата ти вместо теб и никой, освен теб, няма да извърши тази духовна работа“**. Разкажете, моля ви, за читателите, какъв трябва да бъде подхода на човека към духовните практики ако искрено търси своето духовно спасение?

Ригден: За човека, стремящ да се слее със своята Душа, е важно да се отнася към медитацията като към най-големия и важен празник в своя живот. Също така при изпълнението дори на добре усвоената медитация трябва да се търси максимално потапяне и всеки път това да се прави със стремеж за достигане на нови нива в познаването и. Тогава човек ще се развива, а няма да тъпчи на едно място, за него всяка медитация ще бъде интересна, нова в диапазона от чувствата си и увлекателна в опознаването и усвояването.

Много хора смятат погрешно, че е напълно достатъчно да се научат да изпълняват една или друга медитация – че с тях трябва да се случи нещо хубаво, като в приказка. Не, това е заблуда. Човек ще се променя към по-добро само тогава, когато постави духовното като главен приоритет в своя

живот, когато ежесекундно контролира своите мисли, следи проявите на Животинското начало, максимално реализира добри дела, живее само една главна цел – да достигне до Бог като зряло Духовно Същество. Медитацията – е само инструмент, с помощта, на който е необходимо да се трудиш дълго, докато направиш от себе си нещо „добро“. Освен това, този инструмент е многостранен. Човек не може да постигне изцяло, т.е. да опознае до край духовната практика „Лотосов Цвят“ – няма да му стигне цял един живот. Всяка медитация е като Мъдростта, нямат граници в своето познание. Медитациите са скучни само за тези, които са мързеливи или се превъзнасят: „Научих тази медитация – искам друга“. Затова повтарям още веднъж, медитацията е само инструмент, и който искрено желае да достигне духовна висота и не го мързи да работи над себе си, може да постигне максимума още в този живот.

* * *

Дори и най-голямото духовно пътуване започва от малкото, първата стъпка. Трябва да се научим на духовно осъзнаване, а не на разбиране посредством егоизма и ума, изпълнен с мечти за постигане на земни желания. Ако човек, желаещ да се развива духовно, се ограничава единствено с желания от сорта „аз искам“, „ще стана“, „ще бъда“, а в своя ежедневен живот не прави нищо и не се променя, тогава няма да се получи нищо. Но ако се занимава със самовъзпитание и самостоятелно развитие, непрестанно и неуморно работи върху себе си с помощта на дисциплината, самоконтрола и духовните практики, тогава с времето се научава да контролира емоциите си, поведението си, мислите си. И едва когато човек усвои новото за себе си изменено със-

тояние на съзнанието и се стабилизира в укротяването на Животинското си начало – само тогава невидимия свят започва да му разкрива своите тайни. Развивайки се в духовна работа над себе си, опознавайки процесите на сложния свят на Вселената от позицията на Наблюдател на Духовното начало, човек се разкрива, като многолистно лотосово цвете, обогатявайки се с Мъдрост и Знание. Когато започне да осъзнава цялата сложност на света, тогава ще започне да разбира и неговата простота в светлината на откриващата се вечна Истина. Развивайки се духовно, човек може да се колебае в избора си дотогава, докато не премине в своето духовно развитие шестото измерение. В седмото измерение, превръщайки се в ново Духовно Същество, в него се изпаряват всички съмнения, остава само Истината и единединствен – духовен вектор на по-нататъшно развитие.

(Откъси от книгата на Анастасия Нових „АллатРа“)

Душеспасителна молитва

(Молитва на Агапит Печерский)

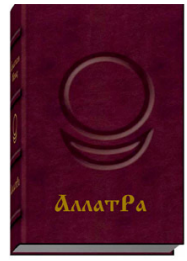
„Безсмислено е да тревожиш Господа с нещо друго, освен със спасението на душата своя.
Не за тялото се молете, не за здраве,
не за стомаха свой се тревожете, —
всичко това е празно и тленно,
в желанията ненаситни.
Защото няма молба по-достойна от молбата
за спасение на душата своя“.

Агапит Печерский

Отче мой Истинни,
На Теб Единен уповавам,
И Те моля, Господи,
Единствено за спасението на душата своя,
Да бъде волята Твоя Свята
В укрепването ми по пътя истинен,
Защото живота без Теб е миг празен.
И само в служенето на Теб е живота Вечен.
Амин.

„Езоósмоз“ произлиза от оригиналната дума на руски - „Эзоósмос“ и означава първичен тласък, който благодарение на силата Аллат (Божият дъх) дарява с живот всичко в нашия материален свят.

Други книги от същия автор

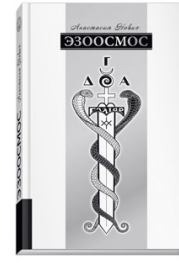


















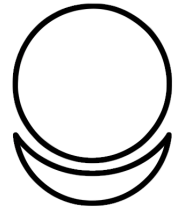
Книгите могат да бъдат свалени безплатно от
http://allatra.bg/library/



Официален сайт на Анастасия НОВИХ

www.schambala.com.ua

електронна поща - anastasija_novix@mail.ru



Официален сайт на АллатРа в България

www.allatra.bg

електронна поща - info@allatra.bg

facebook: Аллатра България

