Развитие сознания.

Оглавление

Начало....1
Что такое развитие и для чего оно....3
Ступени развития....6
Энергии и Эгрегоры....11
Смерть и инкарнация....13
Религии и секты....15
Здоровье....18
Питание....21
Интеллект и Мудрость....22
Конечные цели и результаты разных практик....23
Мужчина и женщина....26
Финансы и материальный достаток....27
Список литературы....28

Сейчас очень модна тема «духовного развития». Настолько модна, что уже вызывает отторжение у мыслящих людей. В этой работе попытаюсь собрать свой опыт на эту тему, но назову ее просто «Развитие сознания» без привязки к духовному)))

Я не буду здесь касаться конкретных практик. Серьезные практики нужно изучать очно, с учителем, а не по книгам. Здесь я просто размышляю на тему «а зачем все это нужно?»)))

З.Ы. Все что я тут пишу основано на моем личном опыте. Я не настаиваю на том что все это истина. Я могу ошибаться)))

Начало

Начну издалека, как я до йоги докатился)))

Жил-был человек...Обычный житель не очень большого города на берегу Камы. Жил как все. В будни работал, в выходные играл в бильярд в друзьями, пил пиво, ходил болеть на стадион за местную футбольную команду И дожил он так до 30 лет, и начал задумываться. Задумываться, как это ни банально звучит, о смысле жизни))

Задумался над тем, что в жизни не хватает ЦЕЛИ. Маленькие цели есть, но они как-то на ЦЕЛЬ ЖИЗНИ не тянули. Например, закатил при игре в бильярд серию из четырех шаров, следующая цель - пять шаров. Или стал уважаемым в узких кругах специалистом по MS SQL, потом по Oracle, а дальше что, DB/2, Pastgress и т.д.? Как-то все оно на цели не тянет, все эти цели достигаются без сильного напряга, и душу не задевают))

В общем, начали его беспокоить такие мысли, когда непонятно чего хочется, то ли пива выпить, то ли книжку почитать. Долго ли, коротко ли, но взглянул он как-то на себя в зеркало и ужаснулся: где былая стройность и подтянутость, где пресс и мышцы?! И решил, фиг с ней, с глобальной целью, приведу-ка я для начала свое тело в порядок. Выложил свою месячную з/п за годовой абонемент в "Планету-фитнес" и пошел туда спортом заниматься. А там... Чего только нет... И тренажеры - красивые, блестящие, и бассейн, и кардиозал, и групповых занятий немеряно - танцы, аэробика, йога, айкидо, бокс, цигун и еще много-много разных непонятных импортных слов)))

Поглядел он на все это дело и решил начать с того, что ему знакомо - со штанги и бассейна. Покачает штангу, поплавает в бассейне, через пару месяцев смотрит в зеркало - аж душа радуется! Уже и мышцы проступать стали, и живот похудел, и организм к физическим нагрузкам приспособился. В общем, пора двигаться дальше)))

Снова посмотрел на расписание групповых занятий и увидел знакомое слово... Нет, это еще не ЙОГА, это слово было ЦИГУН. Вспомнил, как по телевизору китайцев показывали, которые головой бетонные плиты ломали и прочие чудеса крутили. Тут как раз мимо проходил один из инструкторов в китайской одежде, сразу видно - цигунист. Остановил его, начал вопросы глупые задавать. На что инструктор ответил, что лучше прийти на занятие и самому попробовать.

Ладно, решил я, схожу, с меня не убудет. Надо заметить, что мировоззрение у меня начисто материалистическое, абстрактные "внутренние" силы, космические разумы и прочее эзотерическое воспринимается мною скептически. Еще добавлю, что к тому времени у меня был артрит коленного сустава и это колено регулярно доставляло мне довольно много неприятных минут, часов и дней.

Начал я заниматься цигуном, довольно быстро, на второй неделе занятий почувствовал: руки во время занятий становятся какими-то "электрическими". Тут на одном из занятий инструктор показал массаж суставов, в том числе и коленных. Моему артритному колену этот массаж очень понравился, решил этот массаж каждый день делать))

На следующий день, проснувшись, с утра давай колено массировать, а эффект гораздо слабее, чем на занятии... Задумался... В чем же дело... Колено-то болит... Надо что-то делать. На занятии перед массажем мы еще руками махали - как инструктор сказал, набирали энергию и активизировали потоки. Наверное, подумал я, надо тоже сначала руками помахать. Начал махать, как помнил, постепенно почуствовал, что руки стали "электрическими", и этими "электрическими" руками начал колено массировать. И чудо произошло... Колено затихло…

Тут я задумался о том, что все-таки за разговорами о "внутренней" энергии стоит что-то реальное и, как сказал классик, "есть многое на свете... что и не снилось нашим мудрецам". В общем, через пару недель такого массажа колено совсем перестало меня беспокоить. Для надежности еще месяц его массировал, а потом совсем забыл, что меня десять лет артрит мучил. И всерьез занялся цигуном. До йоги осталось совсем немного)))

Надо сказать, что в нашем фитнес-центре йога дается в виде фитнес-йоги, то есть только растяжка, без дыхания и, тем более, медитаций. Поэтому я на йогу серьезного внимания там не обращал.

Но через несколько месяцев моих занятий в фитнес-центре решили провести марафон "АнтиСтресс", где подряд шло несколько форматов: йога, цигун, пилатес, тай-чи, йога-антистресс. По счастливой случайности, или все-таки этот порядок составлял кто-то грамотный, цигун шел сразу после йоги. И цигуновские ощущения в этот раз были гораздо сильнее, чем обычно. Логика у меня всегда была в порядке и два плюс два сложил быстро. Догадался, что это ЙОГА такое усиление ЦИГУНУ дала.

В общем, пошел на занятия йогой. Но составители расписания со мной не посоветовались и не поставили йогу и цигун подряд. Более того, они поставили йогу и цигун в разные дни... (((Но безвыходных ситуаций не бывает, пришлось самостоятельно заниматься цигуном после йоги и йогой перед цигуном))

Позанимался я так пару месяцев и как-то мне в голову пришла мысль. Не может быть, что это я один такой умный, что догадался йогу и цигун соединить. Начал искать и читать книжки по йоге, узнал новое слово ПРАНАЯМА. В книжках писали, что пранаяма ведет к усилению и управлению внутренней энергией, то есть ведет к тем же целям, что и цигун. Но по сравнению с цигуном пранаяма выглядела как-то несерьезно. Например, закрываешь по очереди одну ноздрю за другой и дышишь, что, как обещают книжки, приведет в конце концов тебя к увеличению внутреннего энергетического потенциала и просветлению. Начал я задавать нашим йоговским фитнес-инструкторам всякие вопросы. А они пытаются ответить, но не могут, сами не знают. (((

Но я на полпути останавливаться не люблю, раз наши инструктора не знают, надо искать других инструкторов. Тут опять наш фитнес-центр решил провести трехдневный семинар "Обучение инструкторов йоги Айенгара. 1 курс". Я в инструктора не стремился, но решил

записаться, здраво рассудив, что инструктор, который учит других инструкторов, должен знать побольше))) Скажу сразу, на том семинаре мои вопросы про пранаямы так и остались без ответа, но все-таки этот семинар оказался очень полезным, с точки зрения отстройки асан. Наконец-то я понял, как можно отдыхать в позе "собаки мордой вниз")))

Но вопрос, для чего же нужны пранаямы и как они работают, остался нерешенным. Начал в Инете искать семинары, посвященные пранаяме. И наткнулся на семинар питерской школы "Йога в потоке" в Казани. Казань совсем рядом, съездить туда на три дня не составляет труда. В общем, взял коврик и поехал)))

Семинар вели Вадим Попов и Константин Харьковский. Информации получил очень много, что-то даже в голове задержалось.))) Узнал еще одно новое слово - ЙОГА-НИДРА. Во время йога-нидры на семинаре испытал состояние, как я его называю, "расширения сознания". Для меня это состояние новым не было, периодически во время "стояния столбом" у меня оно и до этого возникало. Но в этот раз я понял, для чего нужны все эти растяжки, асаны, силовые виньясы и т.д. Оказалось, что это все только подготовка к медитативным практикам, вроде йога-нидры.

Затем был ретрит на Ладоге, который дал мощный толчок к моей собственной практике и где я наконец-то узнал, как работают пранаямы))) Про ретрит на Ладоге можно много написать, какая там была природа, лес, озеро, как я пытался отстраивать асаны на песке, как гуляли с камнями на голове и т.д. И, самое главное, какие ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ люди там собрались.

Далее я занимался Рейки, другими направлениями цигуна, в итоге докатился до тибетского буддизма. Буддизм Ваджраяны и является моей основной практикой в настоящий момент.

Но, в итоге, именно йога дала мне вопросы, поиск ответов на которые и сейчас определяет мою жизнь. И в этой работе я и хотел бы поделиться теми ответами, которые нашел.

Что такое развитие и для чего оно.

Сначала неплохо бы определиться, а что скрывается под этим словосочетанием «развитие сознания». Как и для чего оно развивается?

Что такое «сознание»? Наука говорит, что ***сознание*** *— это способность мыслить, рассуждать и определять своё отношение к действительности как свойство высшей нервной деятельности человека*.

В принципе можно согласиться с этим определением. Но если рассматривать не только человека, но и животных. Обладают ли они сознанием? Какая-то способность мыслить и анализировать обстановку есть и у них. И они вполне могут определять свое отношение к действительности. А если рассмотреть компьютер, который по заданной программе реагирует на внешние сигналы. Его тоже можно запрограммировать на довольно сложные алгоритмы. Значит ли это что у компьютера появилось сознание?

Большинство людей, скорее всего скажут, что у животного какое-то сознание есть, а у компьютера нет. И я тоже соглашусь с этим. Я бы сформулировал ***сознание****, как способность ОСОЗНАННО влиять, направлять и изменять свою жизнь.* Действительно, даже животное как-то может влиять на свою жизнь: убежать от опасности или переместиться в район, где больше пищи. А компьютер, по крайней мере на современном этапе развития техники, может работать только в пределах заданной программы и сам, сознательно, выходить за эти пределы не может. Выйти за эти пределы он может только в случае ошибки в программировании, но это ведет только к краху работы компьютерной системы, а не выходу на другой уровень существования.

Т.о. далее я буду исходить из этого определения: ***сознание*** *— это способность осознанно влиять, направлять и изменять свою жизнь.* И ***развитие сознания*** *— это путь повышения этой способности к осознанному действию.* Тут же мне могут возразить, что мы все, как

разумные существа, действуем осознанно, все наши действия как-то обоснованы и обдуманы. На что можно спросить, а какая доля ваших «обдуманных» действий приводит к именно тому результату, на который вы рассчитываете изначально? У кого-то эта доля выше, у кого-то ниже, но, как правило, мы получаем не совсем то, на что рассчитываем. Или совсем не то. Недаром народная мудрость гласит «Хочешь насмешить Бога, расскажи ему о своих планах». Почему так происходит? Обычно, принято в этом кого-то винить: других людей, удачу, правительство, обстоятельство и т. д. Но раз мы виним других в том, что у нас не все так, как нам хотелось бы, то это значит у нас не получается *осознанно влиять, направлять и изменять свою жизнь.* Ну или получается, но не в той мере, в какой нам хотелось бы. Значит, если исходить из определения сознания, описанного выше, наше сознание еще не очень осознанно. И нужно либо смириться с этим, либо все-таки взяться за его развитие.)))

Т.е. по мере развития сознания человек (и не только человек) все больше берет ответственность за свою жизнь в свои руки и сам начинает определять куда и зачем ему двигаться. И перестает винить кого-то другого, если что-то идет не по плану, а задается вопросом, а что он сам мог бы сделать, чтобы все пошло так, как ему надо.

Теперь возникает следующий логичный вопрос. Ну взял я свою жизнь в свои руки, а куда дальше двигаться? И зачем?

Для начала надо понять, что такое человек. Моделей и точек зрения, с которых можно рассмотреть человека довольно много, я для своей практики использую модель из индийской йоги, согласно которой человека можно разделить на пять уровней:

1. Физическое тело;
2. Энергетическое тело;
3. Тело ума;
4. Тело мудрости (чистого знания);
5. Атман, бессмертная душа, самый тонкий уровень тела.

Отличие п.5 от остальных в том, что во время смерти тела 1-4 разрушаются, а 5 нет и переходит в следующую инкарнацию. Вопросы смерти и реинкарнации, также как и тела 1-4, я рассмотрю ниже, а пока примем как данность, что реинкарнация существует.

Есть и 7-уровневая модель, возможны и другие степени детализации, они тоже имеют право на существование, но в контексте моих размышлений важна самая тонкая часть — Атман. Атман важен, т.к. остальные уровни/оболочки тела со смертью разрушаются и что бы ты в них не наразвивал, все в момент смерти все это исчезнет. Поэтому, в долгосрочной перспективе имеет смысл акцентировать развитие именно на Атмане, чтобы в следующих инкарнациях уже возникать с багажом накопленным Атманом. И, желательно, чтобы этот накопленный багаж был полезен в следующей жизни. Зачем в будущее тащить то что там не понадобиться или даже будет мешать)))

Так что же такое Атман и, опять же, зачем его развивать и переносить из инкарнации в инкарнацию?

Согласно той же индийской йогической мысли Атман — мельчайшая часть Прамана Атмана, всеобщей души. Т.е. вся совокупность Атманов и образует всеобъемлющий Прамана Атман.

В других традициях и системах концепция Прамана Атмана может называться по другому: Бог, Космос, Космический Разум, Дхармакая и т. д., но в данной работе я буду придерживаться названия Прамана Атман.

Но для чего это дробление Прамана Атмана на мелкие и гораздо более слабые Атманы?

В текстах я внятный ответ на этот вопрос не нашел, пришлось включать логику. Одним из главным условием развитие является выход за пределы зоны комфорта. Это очень хорошо описано в книге **Н.Талеба «Антихрупкость»**. Действительно, если все комфортно и хорошо, то зачем развиваться, напрягаться. А какой у тебя может быть дискомфорт, если ты всеобъемлющий Прамана Атман? Ты и есть весь мир и можешь его подстроить под себя, как хочешь. Но, видимо, не все так гладко и у Прамана Атмана. И ему на своем уровне нужно

движение вперед и развитие. Но, по всей видимости, сам себя целиком он развивать и напрягать не может.

Вот и пришлось Прамана Атман разделить на мелкие слабые кусочки-Атманы и создавать напряг для каждого отдельного Атмана, чтобы он развивался, тем самым развивая весь Прамана Атман в целом. Подобно тому, как мы тренируем отдельные мышцы и группы мышц, повышая тренированность всего тела.

Отсюда следующая мысль, что подобно тренировкам мышц, мы не один раз их напрягаем, а многократно. Так и глупо Атману давать только одну попытку на развитие. Так же и Атман тренируется многократно из жизни в жизнь, пока не достигнет определенного уровня развития на котором можно его обратно в Прамана Атман принять. Эта стадия возвращения Атмана в Прамана Атман в разных системах может называться по разному «слияние с Богом/Космосом», «познание Бога» и т.д.

В этом смысле теории отвергающие реинкарнацию, на мой взгляд, не выдерживают критики. Абсолютно нелогично давать человеку только один шанс, в виде одной единственной жизни, чтобы он его использовал идеально и без ошибок. Так не бывает. Через ошибки, их исправление, и многократные повторения мы учимся, так же учится и развивается и наш Атман, до уровня, на котором ему можно вернуться в Прамана Атман.

Для пояснения зачем нужно это возвращение я отойду от индийской йоги и перейду к буддизму, т. к. вопрос для чего все это в нем, на мой взгляд, рассмотрен наиболее внятно.

У буддизма терминология немного другая. В буддизме душа, достигая наивысшего состояния развития, состояния Будды, сливается с Дхармакайей, становясь ее частью. Между концепциями индуисткого Прмана Атмана и буддисткой Дхармакайей есть некоторые различия, но для данного размышления они не существенны, поэтому я дальше буду использовать термин Прамана Атман.

Т.о., согласно буддизму, наивысшая ступень развитие сознания — состояние Будды. Не буду останавливаться на описании этого состояния и его характеристиках. Просто примем, как факт, что только на этом уровне возможно слияние с Прамана Атманом (Дхармакайей). Почему невозможно раньше, на более низких ступенях развития?

Будды, хоть и являются одинаково просветленными, но каждый, сливаясь с Прамана Атманом, привносит в него свои характерные черты, законы и правила. Например, Будда Медицины, достигнув состояния Будды, дал 12 обетов, благодаря которым те, кто используют его имя и мантру могут очистить карму, избавляясь таким образом от несчастий в своей жизни. Другой пример, Будда Амитаба, дал 48 обетов, благодаря которым используя ее мантру можно переродиться в лучших условиях, включая перерождение в Чистой Стране Буддв Амитабы.

Т.о., достигнув состояния Будды, вы можете создать в этом мире свои законы, которые будут действовать повсеместно. Например, хочется вам, чтобы голуби летали вверх ногами, становитесь Буддой и внесете данное изменение в наш мир))) Т.о. наш мир развивается и становится лучше и совершеннее)))

И, понятно, что давать такой мощный инструмент для трансформации нашего мира кому попало нельзя. Нужно сначала сдать экзамен на Будду))) А пока экзамен не сдал остаешься не следующие семестры, пока полностью не подготовишься. Неважно сколько миллионов жизней тебе для этого понадобится)))

Представители тестических религий могут в предыдущих абзацах слово «Будда» изменить на слово «Бог». В рамках данной работы это допустимо, смысл не потеряется. Хотя в рамках серьезной практики такое отождествление, на мой взгляд, неверно.

Отсюда же становится понятно, почему из миллиардов представителей основных религий единения с Богом/Дхармакайей достигают единицы. При чисто религиозном подходе, человек сразу предлагает себя Богу. Но при этом Атман этого человека еще совсем незрелый, ничего нового и интересного Прамана Атману он не принесет, не послужит его развитию. Это как первокласник, который начав учить Букварь, требует, чтобы его сделали

директором завода))) По-моему, глупо выполнять данное требование))) Вот и Прамана Атман тоже не дурак)))

Немного с другой точки зрения, но в целом о том же очень хорошо написано в работе Попова Р.И. «Субъективный духовный опыт. Дневник». В этой работе он оперирует термином «Сдача», т. е. человек сдается Богу/Космосу и со своей точки зрения объясняет почему это невозможно для незрелых душ и стадии работы над собой, все равно, не избежать.

А о том как достичь состояния Будды, следующая глава

Ступени развития

Эти ступени достаточно условны. Можно за модель принять Аштанга йогу Патанджали, можно использовать буддисткие модели. Разница во всех этих моделях только в степени детализации каких-то моментов, но в целом, структура развития, что у Патанджали, что в буддисткой Ваджраяне примерно одинакова.

Я предлагаю следующую 4-х ступенчатую модель:

1. Морально-этические нормы;
2. Проработка физического тела;
3. Проработка энергетического тела:
4. Наполнение просветленной энергией.

На **первом этапе** необходимо четко понять что такое **карма** и как ее улучшить или, как минимум, не ухудшать.

***Карма** — это наши причинно-следственные связи*. Любое наше действие, даже мысленное, имеет какие-либо последствия. Эти последствия и возвращаются к нам в виде кармического ответа. Логично, что всем хотелось бы, чтобы эти кармические ответы приносили что-то хорошее и не приносили плохое))) На этом и основаны все морально-этические системы. Хоть 10 библейских заповедей, хоть Яма и Нияма из йога-сутры Патанджали, хоть 10 благих и 10 неблагих буддистких действий. Все они говорят примерно об одном и том же. Любую из них можно взять за основу.

Даже наши мысли имеют свои последствия. Негативные мысли могут вызывать зажимы в теле, выброс тестестерона и другим реакциям организма, которые, если их не убрать, могут привести к различным заболеваниям, вплоть до инфаркта/инсульта.

А если не проработать этот уровень, то нет смысла заниматься энергетическими практиками. Сильная накачка энергии только увеличит ваши внутренние непроработанные психологические проблемы, а если тело в плохом состоянии, то и тело разрушит. Чем больше у человека энергии, тем более сильные кармические ответы к нему возвращаются.

Т.о. первый, морально-этический этап, служит базой для дальнейшей работы. Без проработки этой базы, подобно дому без фундамента, невозможно добиться устойчивого результата.

Я не буду расписывать все морально-этические принципы, за основу, как я сказал выше, можно взять любую зарекомендовавшую себя веками систему. Остановлюсь только на трех: **честность, доброта и терпение**. Позже, когда буду писать главу про материальный достаток, напишу еще и про **щедрость**)))

Честность — основа любой практики развития. В первую очередь, честность перед самим собой. Ведь для того чтобы развивать что-то нужно сначала честно оценить свой начальный уровень, свои слабые места. И, насколько честно мы их оценим, настолько эффективна будет наша практика.

В связи с этим довольно нелепо смотрится любимая мантра современности «Я самый умный, самый красивый, самый самый...»))) С точки зрения здравого смысла лучше честно оценить свои слабы и сильные стороны. Слабые проработать, чтобы они не были слабыми. А сильные максимально использовать. А если ты считаешь, что ты самый умный и

непогрешимый, то, вряд ли, ты сможешь правильно оценить ситуацию и адекватно действовать. Поэтому смешно видеть поклонников такой мантры, которые раз за разом лажают, но всегда у них виноват кто-то другой. Они умные, но им глупые люди мешают добиться успеха.

Если мы хотим реального развития, то ошибки нужно искать в своих действиях. Что мы неправильно делаем. И если работа над ошибками проведена правильно, то успех придет.

Также нужно понимать, что **ложь не решает никаких проблем**, а только закладывает мины, которые рванут в будущем. И рванут они обязательно, все скрываемое рано или поздно выходит на поверхность. А в наш информационный век, вообще, сложно что-то скрыть.

Отдельно придется сказать про «женскую ложь». Почему-то в нашем обществе бытует мнение, что женщинам нельзя/неприлично говорить правду. Это приводит к тому, что 20-30% женщин, вообще, почти перестают говорить правду. Говорить ложь становится уже рефлексом и они лгут не задумываясь, а зачем это нужно и нужно ли. Они получают за это проблемы в жизни, озлобляются, считают что «все козлы», но никак не могут понять, что корень их проблем в нагромождениях их собственной лжи, которыми они свою жизнь заполнили. Карма не смотрит на гендерную принадлежность. «Я же девочка» для кармы не является поводом для индульгенции, карма работает одинаково как для девочек, так и для мальчиков.

Пример из жизни: *Была у меня знакомая, мать-одиночка, которая рекламировала себя как швею, искала заказы на шитье. И, когда в один прекрасный день у меня на флиске сломалась молния, я обратился к ней с вопросом, может ли она заменить молнию. В ответ, да я этим тоже занимаюсь. Купил новый замок-молнию для замены и отдал вместе с флиской и гонораром мастерице. Срок она озвучила «на этой неделе сделаю». Прошло две недели, я позвонил и поинтересовался, «как идут дела?». В ответ «на этой неделе сделаю». И так в течении почти двух месяцев. В начале недели я спрашиваю «как идут дела?», получаю ответ «на этой неделе точно сделаю». На следующей неделе цикл стабильно повторяется))) Длилось это 7 или 8 недель. На восьмой неделе в наши стабильные отношения был внесен новый сюжет. Оказалось она не швея, а только учится и молнии шить не умеет!!! При этом со стороны этой «мастерицы» ко мне сильное раздражение, типа «ну что тебе от меня надо». В итоге, я ничего не получил, флиска моя исчезла в неизвестном направлении. А «мастерица» продолжает себя считать креативным и духовным, имеющим право осуждать других, человеком, пишущим и копирующим «высокодуховные» посты в соцсетях.*

Основная проблема «мастерицы» из данного примера — неумение и боязнь сказать правду. Если нет времени на мой заказ или не хватает мастерства, или еще что-то не устраивает или мешает, ну скажи об этом и верни материалы и я отдам заказ профессиональной швее. Но позиция «яжедевочка» отягощенная позицией «яжемать» не позволила ей действовать честно и адекватно ситуации. И такие примеры не редкость. И та же болезнь начинает появляться и в молодых мужчинах. Печально все это. (((

То же самое и касается людей обличенных большой властью и/или деньгами. У них возникает чувство собственной неуязвимости и безнаказанности. Но если от уголовного преследования им может удаваться уйти, то от кармы никуда не спрятаться.

В настоящее время активно пропагандируется культ личного успеха, личной силы, характерный для западного общества. Т.е. стремление всегда и во всем быть первым, кто не первый, тот неудачник. И на пути к этому первому месту любые средства хороши. Ложь, подставы, мошенничество. Кто честен — тот лох и его как лоха надо «обуть». На внедрение этой идеи направлены многие бизнес-тренинги, тренинги личностного роста и т. д. Но в подавляющем большинстве случаев результатом такой идеологии становится внутренний конфликт между навязанными целями и реальными возможностями. И в данном случае помогает только честно взглянуть на себя и на реальность. Это бывает очень больно, но лечение и не обязано быть приятным.

А в дальнейшем, если ты не лжешь вообще, ни себе ни другим, то твои слова начинают набирать силу. И люди, даже незнакомые, начинают тебе верить. И тебя становится невозможно обмануть.

***Доброта** — умение делать что-то **бескорыстно** для других людей (или не обязательно людей, для любых живых существ)*. Обращаю внимание на слово «**бескорыстно**». Во-первых, это хорошо улучшает карму))) Но, не надо **причинять добро** насильно. Доброта должна быть естественным ответом на какую-то потребность. Если нет этой потребности, то не надо навязывать свою помощь. И, тем более, обижаться, если человек отвергает вашу помощь. А то нередко слышишь от «духовных» людей что-то типа «Я им помочь хочу, а они меня матом посылают … ». Если посылают, значит не нужна им эта помощь. Или ваша «помощь» неадекватна ситуации. Смотрите то что я выше написал про честность)))

Второе, что хотелось бы сказать про разницу в трактовке доброты естественной и, назову так, нью-эйджевой. Нью-эйдж доброта вытекает из слабости. Из посыла «Я добрый, поэтому не обижайте меня, обращайтесь со мной по-доброму». Человек не может быть сильным, поэтому надевает добрую маску. Доброты в таком подходе не больше, чем искренности в «американской улыбке». Это вынужденная доброта, т. к. в ней нет бескорыстия. Человек носит эту маску для защиты от злого окружающего мира. Поэтому такие люди, несмотря на добрую маску, закрыты от мира и блокируют любые возможности своего развития.

Естественная доброта истекает из силы и уверенности. Сильному и уверенному в себе человеку нет нужды с кем-то враждовать, он не считает мир злым. Он находится, если не в гармонии, то в хороших отношениях с миром. И может позволить себе бескорыстные поступки. Он открыт миру и может развиваться дальше.

Но не надо думать, что добрый человек обязан всем помогать. Каждый человек вправе сам решать помогать ему в данном конкретном случае или нет. Доброта не означает, что нужно все и всегда делать за других людей. Если физически здоровому человеку часто требуется помощь, то скорее всего это лень и паразитизм на чужой доброте. Недаром народная мудрость говорит «Если ты дашь человеку рыбу — он будет сыт один день, если ты научишь его ловить рыбу — он будет сыт всегда». Поэтому, настоящая доброта — научить человека самому что-то делать, а не делать за него. Я не говорю, про больных, пожилых и прочие категории ослабленных по какой-то причине людей. Человеку в реально тяжелой ситуации нужно помогать. Но важно различать, когда человек по собственной лени/инфантильности/хитрожопости просит помощи и когда реально помощь нужна.

Также хочется сказать о бесплатности помощи. Как я писал выше, настоящая доброта подразумевает бескорыстную помощь. Но это не значит, что от доброго человека можно требовать, чтобы он работал на вас бесплатно, в ущерб своим интересам. Например, в «духовной» среде бытует мнение, что настоящие духовные знания должны передаваться бесплатно. И такие «духовные» люди часто возмущаются тем, что за семинары/посвящения организаторы собирают деньги, как правило, весьма умеренные.

Таким людям можно возразить с нескольких позиций:

1. Рациональная. Как ни странно, учителям тоже нужно что-то есть, где-то жить, как-то одеваться. Все это стоит денег. Если им не платить за учения, то им придется на жизнь зарабатывать другим способом, тогда им не до обучения будет. И учить вас будет некому. К тому же, если группа обучающихся больше 10 человек, то нужны организационные затраты на помещение, раздаточные материалы, вода/чай и т. д. Эти затраты тоже должны откуда-то покрываться. Надо понимать, что ничего бесплатного не бывает. И, если формально, вы не платите, значит расходы оплатил кто-то другой. Если у вас нет ответа на вопрос, где взять деньги на организацию семинара, то не нужно требовать, чтобы для вас что-то организовывалось бесплатно.

2. Психологическая. Как показывает практика, то что человек получил бесплатно, он не ценит. Я и сам неоднократно сталкивался с тем, что если научить человека, по его просьбе, бесплатно, то он не использует эти знания/умения. Так зачем, как сказал классик, «метать бисер перед тем, кому это не нужно»? Сейчас в бесплатном доступе есть море информации.

Но для того чтобы человек начал применять эту информацию на практике, нужно достичь определенного уровня готовности. Одним из показателей достижение этого уровня — готовность заплатить за эту информацию. Просто так человек платить за то что ему не нужно не будет. Если он готов заплатить, значит ему эта информация нужна и он будет пытаться ее использовать. Поэтому, плата за вход — фильтр, отсеивающий праздношатающихся бездельников)))

3. Энергетическая. В серьезных системах важна связь «Учитель-Ученик». И эта связь двусторонняя. Как от Учителя идет энергия к Ученику, так и в противоположном направлении. И, если ученик сильно нарушает дисциплину/самаи, то от этого и учителю хуже становится. Поэтому, большинство серьезных учителей так просто в ученики не берут. Лучше пусть будет меньше, но более качественные.

Большое количество учеников может быть серьезным препятствием в развитии самого учителя. Многие, слишком рано начавшие учить других, сначала это не понимают, радуются, что они несут «свет, любовь и духовность» людям. Но когда учеников становится много, такой учитель начинает понимать, что теперь его жизнь ему не принадлежит. И он не может реализовывать свои собственные планы, т. к. все время и силы отнимают ученики. И, в данном случае, в проигрыше оказываются обе стороны, Учитель — из-за того что не может сам развиваться и Ученики — потому что пошли за учителем среднего уровня, а могли бы и за более серьезным учителем пойти.

Поэтому и с энергетической точки зрения нет смысла раздавать серьезные учения/посвящения направо и налево, в т.ч. бесплатно. А тем кто ищет халяву хотелось бы напомнить местоположение бесплатного сыра)))

Терпение — *можно рассмотреть с двух сторон:*

1.Умение переносить что-то трудное и/или неприятное неподконтрольное нам.

2.Умение доводить начатое дело до завершения.

Обе эти стороны терпения важны для развития сознания. Процесс развития сознания связан с разгребанием «авгиевых конюшен» нашего сознания и подсознания. Не верьте тем, кто говорит, что духовное развитие — приятный и легкий процесс. Те кто такое рекламируют — либо мошенники, либо недалекие люди, практикующие какой-либо способ одурманивающего сознание антистресса.

При настоящей работе над собой мы работаем, в том числе, и с самыми темными и неприятными сторонами нашей личности. Без проработки этих сторон никакое развитие невозможно. Будет, в лучшем случае, топтание на месте «шаг вперед, шаг назад», а в худшем случае, человек начинает затуманивать свое сознание иллюзиями и перестает адекватно воспринимать реальность. Поэтому и так мало тех, кто может похвастаться какими-то ощутимыми результатами практик. Люди предпочитают из практик брать то, что легче или приятнее. А неприятные или тяжелые вещи игнорировать или практиковать по-минимуму. При этом теряется целостность системы и, как следствие, результаты далеки от декларируемых.

И важно доводить начатое дело до конца. Современная информационная среда приучила людей ожидать быстрого результата. Нажми на кнопку — получишь результат и твоя мечта осуществится))) Съел таблетку — боль прошла. Сходил на тренинг — стал успешным бизнесменом. И даже после многочисленных неудач большинство продолжает искать легкие и быстрые пути к достижению своих целей и удовлетворению потребностей. Но, как показывает практика легко и просто ничего не дается, для достижения любых целей нужно прикладывать силы и тратить время. То же самое касается и развития сознания. Большинство, побывав на каком-то семинаре или посвящении, решительно начинают практиковать. Но этого запала хватает на 1-2 недели. «Я уже неделю медитирую и до сих пор просветления и сверхспособностей не достиг. Наверное, эта практика мне не подходит. Или учитель неправильный». Или человек просто, исчерпав начальный запал, перестает практиковать, переключившись на повседневные дела. При этом человек продолжает считать себя практиком, что-то знающим и умеющим))) Любит поговорить на «духовные» темы,

подискутировать на форумах. Большинство участников «духовных» интернет-форумов именно такие. Любители поболтать, но не любители практиковать. Да и на самом деле, у того кто серьезно практикует нет времени постоянно в интернете трепаться.

Говоря о терпении необходимо также и сказать о терпимости к окружающим, которые не обязаны разделять ваши взгляды. Часто «духовные» люди начинают с различной степенью агрессивности осуждать или учить жить друзей, родных и близких. И на это осуждение окружающих тратиться больше сил и времени, чем непосредственно на практику. В итоге, друзья и родные начинают избегать такого человека, он остается один либо с небольшом кругу единомышленников. У него возникает неприятие окружающих, социофобия. Человек замыкается и уходит в свой иллюзорный мир. И, вместо развития, получает деградацию (((

Пример из жизни: *Жил один парень. Назовем его Шамиль. Занимался каким-то бизнесом. Потом занялся йогой. Сначала хатха-йогой. Потом на тему йоги попал в секту ИЖ. Начал практиковать их крию. А т. к. парень амбициозный и активный практиковал по серьезному. Через некоторое время почуствовал что-то в своей голове и решил, что он достиг просветления. А раз так, то пора и других просветлять. Начал убеждать других просветлиться с его помощью. Но что-то люди не оценили предоставившуюся им возможность и не хотели просветляться. Видя нежелание людей Шамиль начал активнее их убеждать. Вскоре эта активность приобрела черты агрессивности. Шамиль ждал, когда у его знакомых инструкторов йоги заканчивается занятие и выходящих после занятия людей начинал навязчиво убеждать просветлиться. От него начали отворачиваться его друзья и весь его круг общения. Шамиль озлобился на людей. «Я вам добра желаю, а вы меня даже слушать не хотите». Закончилось все очень печально. Шамиль повесился.*

Вот так, выбрав мошенников, которые обещали ему легкий путь к просветлению, хороший и адекватный парень сначала стал социофобом, а затем и самоубийцей.

Про секту «Искусства Жизни» я подробнее расскажу после, в главе «Религии и секты». Шамиль не единственная их жертва (((

Проработка физического тела нужна для дальнейшего развития по разным причинам. Во-первых, это полезно для здоровья. Если у вас плохое здоровье, то о каком развитии может идти речь, нужно здоровье поправить.

Во-вторых, если плохо проработан первый этап и вы, все-таки, периодически испытываете негативные эмоции, физические нагрузки хорошо помогают избавиться от них и их последствий. А если ваши физические нагрузки включают и вытяжения, типа хатха-йоги, то снимая зажимы в теле мы раскрепощаем и разум, постепенно избавляясь от негативных эмоций.

В-третьих, для работы на следующем этапе, с энергией, необходимо сильное, но не зажатое тело. Как минимум, прямой и здоровый позвоночник.

Те кто практикует медитацию, энергетические и визуализационные методы без проработки тела, часто получают т. н. «растройство ветра». Это термин из тибетский медицины, означающий повышенную эмоциональную и психологическую подвижность и чувствительность. Человек за несколько минут может переходить от радости, к слезам и обратно к радости. Может также нарушаться сон, появиться панические атаки. А интенсивные физические нагрузки один самых простых из способов «заземления ветра».

Но в случае, если от практик вы наблюдаете симптомы «расстройства ветра» необходимо также прекратить медитативные практики до восстановления нормального психологического состояния и, если есть возможность, посоветоваться с более опытными людьми.

На мой взгляд, самым оптимальным, в данном случае, видом физической активности является хатха-йога. Проблема только в том, что под видом йоги сейчас чего только не дают (((Очень многое в йоге зависит от грамотности инструктора. Неправильными занятиями можно не улучшить, а ухудшить свое здоровье.

Из моего опыта, тем кто хочет начать заняться йогой рекомендую начинать с йоги Айенгара. Инструкторов этого направления довольно хорошо учат. И в йоге Айенгара хорошо проработан вопрос травмобезопасности. Единственное, что мне не нравится в этой

школе, чрезмерная любовь к приспособлениям и невысокая интенсивность тренировок. Я предпочитаю более интенсивную практику))). Но для первого знакомства с йогой это направление, на мой взгляд, одно из лучших.

Из других направлений можно отметить другие стили, вышедшие от Кришнамачарьи — Аштанга-Виньяса и Винни-йога. Также, традиционные стили Шивананды, Р.Гамельтхаллера и Б.М.Сингха. И школы, возникшие на территории СНГ: Универсальная йога А.Лаппы, Ишвара-йога А.Зинченко, Питерская школа Yogaflow, школа йоготерапии А.Фролова, Yoga108. Наверняка есть и другие хорошие стили хатха-йоги, но я тут перечислил те, с которыми я сам работал и убедился в их адекватности.

Не рекомендую кундалини-йогу Йоги Бхаджана, Шри-Шри-йогу, сахаджа-йогу, Агни-йогу Рериха. Эти направления к традиционной йоге отношения не имеют.

Проработка энергетического тела ставит перед собой две цели. Во-первых, выпрямление и очищение каналов энергетического тела человека. Для беспрепятственного течения энергии в теле. Во-вторых, энергетическая тренировка и «прокачка» тела, чтобы человек смог нормально воспринимать и использовать сильные энергии на четвертом этапе. Если энергетическое тело не «натренировано», то следующий этап вызовет заболевания, вплоть до раковых.

Конкретно о методиках работы с энергией на этом этапе говорить не буду. Такие методы нужно осваивать под присмотром грамотного инструктора. Я для работы с энергией использую в своей практике Чжун Юань Цигун и буддисткие методы.

Наполнение просветленной энергией высвечивает все «темные» уголки нашего сознания, которые необходимо вычистить. Подробнее о различных видах энергий я расскажу в следующей главе. Здесь только отмечу, что основное свойство просветленных энергий — вынос наружу из подсознания всего нашего мусора, что мешает нам адекватно воспринимать мир и видеть все таким каким оно является. Если на этом уровне предыдущие этапы не проработаны, то мусора оказывается очень много, что приводит в физическим и психологическим заболеваниям.

Источники просветленной энергии могут быть как внутренние, так и внешние.

Внутренний источник — сердечный центр человека, который является естественным входом/выходом в шуньяту(о шуньяте также в следующей главе) в теле человека. Поэтому все религии так или иначе говорят о сердце и сердечности.

Внешним источником может служить просветленные люди, Будды, Бодхисаттвы, Иисус (для христиан) и т.д. Т.е. те кто достиг просветления. Тут важно не принять лампочку за солнце))) Т.е. не ошибиться в выборе учителя. Тут могу только порекомендовать не практиковать новоделы, а изучать только те практики, которые прошли проверку временем. Для адекватной проверки нужно, как минимум, 3 поколения учителей в рамках данной школы. А новоделы живут только пока жив их создатель. Со смертью создателя новодела умирает и их ученье. А если ученье реально рабочее, то оно живет дальше.

Я для данного этапа использую Буддизм. Он, своей многовековой историей, доказал свою состоятельность.

Энергии и Эгрегоры

Дальнейший разговор невозможен без пояснения того, что такое энергия.

В моей классификации, не претендующую на абсолютность))), энергию можно классифицировать следующим образом:

1. Прана
2. Шуньята
3. Жизненная энергия
4. Эгрегориальные энергии

Прана — основная энергия нашего мира. В переводе с санскрита слово «прана» имеет значения «дыхание» и «жизнь». Т.е. это то, что оживляет неживую материю. Официальная наука отрицает наличие подобной энергии, даже в виде концепции или гипотезы. Проблема в том, что пока не изобретены приборы, основанные на принципах современной науки, измеряющие или еще как-то взаимодействующие с праной. Но мой опыт энергетических практик и опыт других людей, практикующих Ваджраяну, цигун, Рейки и другие энергетические практики говорит о том, что отрицание наукой существования праны не мешает получать от ее использования вполне практичные о осязаемые результаты)))

Некоторые «физиологи йоги» связывают понятие «праны» с воздухом. Типа, пранаяма (санскритское «управление праной») — это дыхательная практика и все эффекты от пранаямы это результат дыхательных упражнений. Но главная пранаяма — кевала-кумбхака, т.е. ненасильственная, естественно возникшая, задержка дыхания. Которая может длиться минутами, часами и, скорее всего, еще дольше. У меня самого возникала в результате практики кевала-кумбхака до 10 минут. В то время как в обычных условиях я могу задержать дыхание только до полутора минут. При обычной задержке в 10 минут, я бы просто помер бы, а так вполне спокойно вышел из задержки. Поэтому, на основе своего опыта, я бы не стал напрямую связывать прану и воздух.

Прана окружает нас везде, т.е. мы просто живем в океане праны. Но как и в различных частях океана вода может отличаться по своим характеристикам, так и качество праны в разных местах может отличаться. Наиболее чистая «питательная» прана в местах с чистой незагрязненной природой, в лесах, горах. В городах качество праны хуже, в промышленных зонах совсем все плохо.

Для работы с праной наиболее доступны такие системы как цигун («ци» - китайский аналог санскритского «прана»), йоговская пранаяма, буддисткая Ваджраяна. Основная проблема только в том, чтобы найти знающего и опытного учителя в этих практиках.

Я сам начинал изучение работы с энергиями в цигуне, в основном в системе Чжун Юань Цигун. Базовые знания и навыки, полученные в этой системе помогли мне в дальнейшем лучше понять и йоговскую пранаяму и буддисткую Ваджраяну.

Научиться работать с праной не так уж сложно. При этом вы получаете заметное улучшение своего самочуствия и работоспособности, возможность быстрого восстановления работоспособности своего организма, уменьшение необходимого для сна времени, укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма внешним негативным факторам и многое другое.

Шуньята. Довольно сложно объяснить, что такое **прана**, но еще сложнее объяснить, что такое **шуньята**. Но попробую))). Шуньята, в переводе в санскрита означает «пустота». Но в данном случае пустота не означает отсутствие всего, а та пустота, из которой все возникает. Которая лежит в основе всего в нашем мире.

Современная квантовая физика вплотную подошла к фактам, близким к шуньяте. С точки зрения физики можно объяснить только 4% вещества/энергии/материи нашего мира, остальные 96% наука зарегистрировать и объяснить не может, но уже понимает, что эти 96% в нашем мире есть))) По основной существующей в современной физике гипотезе эти 96% разделены на 22% темной материи и 74% темной энергии.

Я думаю эти 96% как раз и связаны с шуньятой.

Шуньята является гораздо более тонкой энергией, чем прана. И взаимодействовать с ней гораздо сложнее. Полноценно это могут только те, кто достиг просветления. По сути просветление — это и есть выход на уровень шуньяты. Будды к нам являются также из шуньяты.

Из доступных систем с понятием шуньяты работают только буддизм, даосизм и адвайта. Также мастер цигун Сюй Минтан дает работу с «трансцендентальной энергией», которая по описанию очень сильно похожа на шуньяту.

Просветленные практики тем и отличаются от непросветленных, что просветленные работают с уровня шуньяты, а непросветленные работают с праной.

Для развития сознания имеет смысл работать только с просветленными практиками.

Жизненная энергия(санскрит «оджас») — особый вид энергии, основанный на пране. Мы получаем ее от родителей и постепенно, в течении жизни эта энергия тратиться. Когда она заканчивается, заканчивается и жизнь. Скорость потери этой энергии зависит от образа жизни. Ускоряют утрату — различные злоупотребления: алкоголем, наркотиками, переедание, сексуальные излишества. Также недостаток праны или каких-то питательных веществ заставляет организм компенсировать его за счет жизненной энергии. В главе о вегетарианстве я подробнее расскажу, как крайние режимы питания, типа сыроеденья, могут ослаблять жизненную энергию.

Также жизненную энергию могут забирать непросветленные эгрегоры в качестве платы за свою помощь. Ниже, в главе про секты я объясню это подробнее.

Восполнить потерянную жизненную энергию крайне сложно. Я знаю только одно даосское упражнение для этого и пару буддистких практик. Поэтому, лучше ее не терять, чем потом думать, как восстанавливать.

Эгрегор — энерго-информационное поле, обладающее собственной волей и разумом. Эгрегоры обладают своей **эгрегориальной энергией**. По сути эгрегориальная энергия — это один из видов энергии плюс информация. Если эгрегор просветленный, то это шуньята плюс информация, если непросветленный, то это прана плюс информация.

Воздействие эгрегоров на человека может быть, как положительным, так и отрицательным. Просветленные эгрегоры способствуют развитию человека. Примеры таких эгрегоров — эгрегоры мировых религий: буддизма, хрисианства, ислама, даосизма, также эгрегоры некотррых других практик, например, Рейки. Непросветленные эгрегоры чаще всего используют людей в своих целях, в т.ч. выкачивая из них жизненную энергию, удачу (которая также является одним из видов энергии). Примеры непросветленных эгрегоров — различные тоталитарные секты, такие как Дианетика, Искусство Жизни, Симорон, различные магические школы и т. д.

Если у человека нет связи с просветленным эгрегором, то он легко попадает под влияние непросветленного. И, как правило, это для человека заканчивается печально. Один из примеров я привел выше, историей Шамиля. Подробнее о негативном влиянии непросветленных эгрегоров я расскажу в главе «Религии и Секты»

Долго думал стоит ли смысл писать в этой главе про энергию **Кундалини**, но решил, что все-таки не стоит. Работать с кундалини нужно строго в рамках какой-то проверенной веками системы, под присмотром опытных практиков. Самодеятельность тут приводит к проблемам со здоровьем и, возможно, к летальному исходу.

Смерть и инкарнация

Тема смерти в нашей культуре считается «закрытой», ее мало кто готов разумно и внятно обсуждать. Эта закрытость происходит из убеждения, что после смерти ничего нет, умирая мы перестаем существовать. Но как я уже писал в главе «Что такое развитие и для чего оно», нелогично все ставить только на одну попытку-жизнь и требовать, чтобы человек свою единственную жизнь прожил идеально.

Тем более, что представление об этом «идеально» в разных системах и религиях сильно разнятся и даже могут противоречить друг другу. Тем более, что реально об этом «идеально» из всего многомиллиардного населения знают только несколько десятков человек. И те не очень стремятся общаться с другими людьми, прекрасно понимая тщетность такого общения.

Поэтому приходится, в очередной раз включать свой мозг и логику)))

По-моему, те силы, которые запустили всю эту вселенскую систему, никак не могут быть глупее нас с вами. Никакой здравомыслящий человек не посадит, например, за руль автомобиля того, кто не обучился вождению и управлению автомобиля, понимая, что любому

делу сначала нужно научиться, путем многократных повторений и только потом применять свои знания и навыки в реальной ситуации.

А с самым ценным и сложным, что у нас есть — жизнью — почему-то считается нормальным требовать идеальности с первого раза. Ну не смешно ли? Абсолютно неадекватное требование.

Поэтому для меня абсолютно логичной выглядит как раз идея многочисленных инкарнаций, в течении которых Душа-Атман учится и совершенствуется. И абсолютно странной и нелогичной видится гипотеза об единственности жизни.

А смерть — это только экзамен по итогам прожитой жизни. Проверка, чему твоя Душа научилась. Глупо бояться обсуждать тему экзамена. К экзамену лучше готовиться, чем бояться и закрывать на него глаза. Мы все в своей жизни сдавали какие-то экзамены, с разной степенью успешности. Но, даже не сдав экзамен, жизнь для нас не заканчивалась. Мы либо пересдавали его, либо уходили туда, где более низкие квалификационные требования.

Так и со смертью, если сдал экзамен — уходишь на повышение, в более высокие миры. Если не сдал, то остаешься либо на повторный «год обучения», либо переводишься в более низкие миры.

Описывать эти миры я не буду. Они вполне внятно описаны в буддизме, индуизме и даосизме. Поговорю лучше о самой процедуре смерти и что во время нее надо делать.

В процессе смерти, **в первые полчаса** вся энергия тела начинает собираться в центральный канал, а затем в сердечный центр. Продвинутые йогины могут брать этот процесс под свой контроль и, собрав энергию в сердечном центре, осознанно покинуть тело и самому выбрать как он будет перерождаться и будет ли снова перерождаться.

Если человек не является продвинутым йогином, то **в следующие трое суток** (для разных людей это время может варьироваться) начинается распад всех тел-оболочек, кроме Атмана, бессмертной души. После чего Атман покидает тело через одно из отверстий — анус, половой орган, рот, нос, точка межбровья и макушка (т.н. «отверстие Брахмы»). В зависимости от того из какого отверстия вышла душа, определяется в каком из миров человек переродиться. Правило здесь простое — каким отверстием человек пользовался при жизни активнее, туда душа и устремляется. И, чем выше это отверстие, тем более высокое перерождение его ожидает. Например, из ануса душа отправляется в нижние миры, а через точку межбровья — в миры богов. Поэтому, довольно печально выглядят перспективы любителей анального секса, которые сейчас активно рекламируют свои наклонности. Впрочем, их во всех религиях предупреждают.

Также печальна судьба повешенных или повесившихся (опять напоминаю историю Шамиля). Петля на шее блокирует выход души через отверстия в голове, остаются только анус и половые органы, т. е. адские миры или животные (((

Также перерождение зависит от психологического состояния в момент смерти. Если человек в гневе, озлоблен, то его перспективы не очень хороши. А если человек умирает легко, спокойно, то это повышает его шансы на хорошее перерождение. В этом смысле наш страх перед смертью нам мешает (((

Так как же можно улучшить наше перерождение, если человек не является продвинутым йогином? А продвинутому йогину мой текст не нужен, он и так знает, что делать)))

Во-первых, как и на любом экзамене, хорошо помогают связи с членами экзаменационной комиссии))) Для буддистов — это наработанная при жизни сильная связь с каким-либо Буддой или Бодхисаттвой или другой сущностью, вышедшей из цикла перерождений и способной помочь. Универсальным для буддистов является Будда Амитаба. И умирая, направить свой Атман в сердечный центр «своего» Будды. Христианам можно посоветовать использовать для этой цели образ Христа, но тут я не уверен сработает ли такой метод.

Во-вторых, для буддистов Ваджраяны при жизни можно изучить практику Пховы. Там точно и четко объяснят что делать. Либо попросить мастера, умеющего делать Пхову для других людей, чтобы он помог. Пхову еще полезно пройти, т.к. она освобождает от страха

перед смертью. Любые страхи блокируют какие-то части нашего сознания. И страх смерти — самый сильный из наших страхов. Освобождение от этого страха высвобождает значительную часть ресурсов нашего сознания. В этом я на своем опыте убедился)))

В-третьих, в любой религии есть ритуалы, связанные со смертью. И они не пустое сотрясание воздуха. Они реально помогают при перерождении, даже если сама религия, как ислам или христианство, отрицает реинкарнацию. Парадокс, но так и есть))) Поэтому, если человек при жизни придерживался какой-либо религии, то для него лучше провести все необходимые посмертные ритуалы из этой религии. Или буддисткую Пхову, ее можно проводить для людей всех религий)))

Определяется, как человек переродиться, примерно до сорокового дня. Кто-то раньше, кто-то до сорокового дня тянет. В этот период и надо провести все возможные мероприятия, которые могут облегчить человеку перерождение.

Ну а если человек не подготовился к смерти и (или) не обзавелся связями в «экзаменационной комиссии», и для него не проводили никаких вспомогательных мероприятий, то на какую успешную сдачу экзамена можно надеяться? Нужно было готовиться, для этого у него вся жизнь была.

Пример из жизни: *Расскажу свой «околосмертельный» опыт. В один не очень прекрасный пятничный вечер после медитации я чувствовал себя не очень хорошо, знобило, ломота в суставах. Решив, что это что-то простудное, сделал себе Рейки, чуть полегчало, и лег спать. Но вместо того чтобы заснуть у меня что-то странное с телом творилось. Руки и ноги совсем замерзли, ощущение потоков от них к центру тела. Потом я, вообще, перестал чуствовать руки и ноги. А сознание мое переместилось куда-то в центр грудной клетки. Тут я вспомнил, что нам про процесс умирания Оле Нидал на Пхове рассказывал. И с ужасом понял, что процессы в моем теле очень подозрительно соответствуют всему что я слышал от Оле Нидала. Но куда деваться, если не можешь предотвратить что-то, то это надо возглавить. И начал пробовать Пхову делать.*

Но тут у меня в голове раздается сильный и уверенный голос «Рано тебе еще Пхову делать». Этот голос прояснил мое состояние и я снова начал воспринимать окружающий мир. Вижу, надо мной Будда Медицины и от него энергия в меня вливается, возвращая постепенно жизнь в мое тело. А рядом со мной стоит Махакала и не подпускает ко мне какую-то темную личность, у которой явно читались плохие намерения в отношении меня.

В итоге, Махакала удалил эту темную личность. Энергия Будды Медицины, постепенно наполняя меня, снова проникла от грудной клетки в руки и ноги. Они потеплели и я снова начал их чувствовать и вышел их этого состояния в нормальный мир. Потом была очень сильная слабость, субботу и воскресенье я провел в постельном режиме, делая себе Рейки и читая мантры Будды Медицины и Тары. В понедельник вышел на работу, но еще несколько дней чувствовал слабость.

Комментировать эту историю не буду, пишу как есть. Может это был болезненный бред, но я так не думаю. Ум у меня логико-математический, мое воображение довольно слабое и не склонно к фантастическим картинкам.

Религии и секты

Религии можно разделить на 2 вида:

1. Религии веры, теистические, в которых есть главный Бог, его существование не подлежит сомнению и от него все зависит;

2. Религии опыта, в которых нет жестких догматов, которые больше акцентируются на личной ответственности самого человека.

Первый вид гораздо более многочислен, к нему можно отнести — Христианство, Ислам, Индуизм, Иудаизм и т.д.

Ко второму виду я могу отнести только Буддизм и Даосизм.

И, рассуждая о религиях, лучше разделять эти две группы.

Вообще, любая из мировых религии являются полноценными системами духовного развития. Проблема только в том, что при массовом применении происходит упрощение и деградация самого учению. Упрощают для того, чтобы любой не привыкший к сложным философским концепциям человек мог практиковать эту религию. Но, к сожалению, это приводит к формализации религиозных практик. Их выполняют формально, придерживаясь внешней формы, не задумываясь, а потом и забывая, что же скрывается за внешними ритуалами. Хорошо, если в рамках религиозной системы остаются люди, которые понимают просветляющее/развивающее зерно данной религии. Но в наш научно-атеистический век таких людей становится исчезающе мало. И религии рискуют выродиться в какой-то театральный перформанс.

К недостаткам **теистических религий** я бы отнес следующие:

1. Мнение о собственной исключительности, т.е. правы только они, кто не с ними - еретик и грешник. И, как следствие, мы видим многочисленные конфликты на религиозной почве.

2. Постоянная ссылка на бога уменьшает возможность рационального/логического мышления, поиска рациональных причин происходящего, что блокирует возможность дальнейшего развития человека.

3. Для масс скрыто настоящее зерно этих религий. Просветляющее/очищающее начало есть во всех этих религиях, но знания о нем доступны лишь небольшому числу избранных. А остальным остается только слушаться этих "избранных"

4. Теистические религии тяготеют к сохранению формы, теряя суть, тем самым выхолащивается то хорошее, что есть в этих религиях. И, как следствие, сильно религиозные общества приходят к застою, прекращается развитие. И данное общество уступает более «технологичным» атеистическим цивилизациям.

5. То же самое и про сильно религиозных людей можно сказать, они очень часто замыкаются на своей религиозности, не видя, что застыли в таком состоянии, а потом и начинают деградировать.

При этом нельзя не отметить, что в целом религиозные нормы стремятся поднять человека с животного уровня, гуманизировать человеческое общество. Но межрелигиозные споры сводят почти на нет эту гуманизацию (((

Если говорить про **религии опыта**, то лучше всего их дух показан в последних словах Будды: «… И теперь не верьте всему, что я сказал, только потому что я Будда; но проверяйте все на собственном опыте. Будьте сами себе путеводным светом. »

Сюда также можно добавить слова одного из современных учителей Дзонгсар Кхьенце Ринпоче: «...В буддизме много учений о нравственности и этике. Важно понимать, что в буддизме эти вещи второстепенны. Мудрость и поиск истины стоят на первом месте, это самое важное. Освобождение - это само по себе открытие истины.

От практиков и обучающихся академическим путем, от интересующихся зрителей мне приходят вопросы о буддизме, и каждый раз решение уже принято - он связан с нравственностью. И это начало ошибочного общения. Это как спросить ученого: «Вы как ученый что думаете о чесноке - нам не надо его есть?» Типа того.

Было бы проще, если бы Будда сказал - ладно, никакой курятины буддистам, раз в жизни съездите в Бодхгаю, всем буддистам носить носки, - каким простым был бы буддизм.»

Т.е. данный вид религий не ставит во главу угла исполнение религиозных догматов, он как раз направлен на поиск истины и развитие человеческого сознания. Поэтому, на мой взгляд, тем кто нацелен на развитие лучше обратить внимание на данные религии. Но их даже религиями назвать сложно, это ближе к науке)))

Но все мировые религии, в т.ч. и теистические несут в себе просветленные энергии и, следовательно, несут в себе развивающий потенциал. Т.е. человек даже если чисто механически бубнит Намаз, «Отче Наш» или ОММАНМПАДМЕХУМ, все равно какие-то

минимальные очистительные процессы в нем происходят. Конечно, когда человек бубнит не механически, а осознанно, то эффективность этих процессов выше. Также, эффективность религиозных молитв/мантр сильно зависит от того, кто тебе передал их. Если тот кто тебе их передал сам достиг высокого уровня развития, то и у тебя они эффективнее работать будут. С этой точки зрения преимущество и систем с хорошей и непрерывной линией передачи.

Совсем другое дело **секты**, которых сейчас развелось неимоверное количество. В самом понятии «секта» нет ничего страшного. Это может быть просто клуб по интересам. Плохо, когда это **тоталитарная секта**.

Большая энциклопедия «Терра» выделяет следующие признаки тоталитарной секты:

— наличие выдающегося харизматичного лидера («гуру», «учитель») (рассматривается в качестве «просветлённого», «святого» или посредника между Богом и людьми);
— недолговечность существования (в среднем полтора поколения, пока жив лидер и лично общавшиеся с ним приближённые);
— отсутствие разномыслия и критического мышления;
— внутренняя непрозрачность структуры и идеологии;
— обман рядовых членов путём умолчания, сокрытия и цензурирования информации;
— навязчивая пропаганда для привлечения новых членов;
— контроль над личностью (промывание мозгов) (изоляция адептов от внешнего мира, запрет на свидания с семьёй, чтение книг, газет, просмотра телевизора, прослушивания радио);
— психологическое давление;
— провозглашение внешнего мира злом;
— использование рядовых членов для совершения преступлений (массовые самоубийства, террористические акты);

Я бы выделил среди этих признаков главные: запрет на инакомыслие и критическое мышление, тотальный контроль над личность, противостояние внешнему миру и недолговечность существования. Если в какой-то «духовной» общине/тусовке видите эти признаки, бегите оттуда быстрее.

Все тоталитарные секты контролируются непросветленными эгрегорами. И, следовательно, хоть и могут помочь решить какие-то вопросы в краткосрочном плане, в долгосрочной перспективе никакого развития человеку не дают. Хуже того, чаще всего они разрушают жизнь и (или) личность человека.

Просветленным эгрегорам от человека ничего, кроме стремления к развитию, не нужно. Другое дело непросветленные. Им, как правило нужна жизненная энергия человека, что приводит к ухудшению здоровья человека и сокращению продолжительности его жизни, или действие человека в интересах данного эгрегора. Образ жизни и мыслей человека, попавшего в секту, загоняется в жесткие рамки. И попытки выхода за эти рамки быстро пресекаются. Подавляется свободная воля человека, что, конечно же, блокирует любые возможности его развития, несмотря на то что зачастую такие секты как раз и провозглашают цели «духовного развития».

Тут можно только посоветовать не терять здравомыслия и критичного отношения ко всему. Все идеи, которые вам толкают, обязательно подвергать строгой критике, если не вслух, то хотя бы в уме. В т.ч. и все мысли, которые я на этих страницах излагаю)))))

Здесь можно еще упомянуть, что просветленные энергии имеют гораздо более тонкую структуру, чем непросветленные. Поэтому непросветленные энергии ничего не могут сделать с просветленными. А просветленные, наоборот, могут рассеять непросветленные.

Т.е. для защиты от непросветленных энергий — сектантских, магических, колдовских, экстрасенсорных и т.д. — хорошо подходит любая из мировых религий. Если у вас хорошая связь с каким-либо просветленным эгрегором, то никакие колдуны/маги/экстрасенсы и просто психи с мощной энергетикой не смогут вам всерьез навредить.

Пример из жизни: *Жил-был бизнесмен Айрат (это не я, просто имена совпали). Кроме бизнеса он интересовался и темой духовного развития. Пробовал и практиковал разные*

системы, пока не дошел до «Искусства жизни» (далее ИЖ) Шри Шри Шанкара. Т.к. Айрат был бизнесмен он свои духовные поиски и методы пытался и для бизнеса применять. С «Искусством жизни» это вполне получалось. Вроде, вот она мечта — совмещение духовного пути и бизнес-успеха. Но есть один ньюанс, о котором учителя ИЖ не говорят, скорее всего, большинство «учителей» ИЖ и сами не знают об этом. Помощь от эгрегора ИЖ в делах дается не бесплатно, а в обмен на жизненную энергию. Запас которой у человека ограничен. И трата этого запаса ведет к сокращению срока жизни и ухудшению здоровья. Что и произошло с Айратом. Сначала, т. к. у него жизненной энергии для обмена стало меньше, его бизнес развалился. Затем он перенес инсульт, с трудом восстановив хоть какую-то работоспособность. В настоящее время, по слухам, торгует разливным пивом в ларьке. Довольно странное занятие для «духовного» человека.

Ранее я писал про Шамиля, у которого тоже после знакомства ИЖ крыша съехала. Были еще несколько человек из ИЖ в нашем городе, странно и неожиданно умерших. Ко мне несколько человек, после ИЖ, обращались за помощью в восстановлении здоровья и психики. Руководители этой секты в нашем городе говорят о здоровье, учат как быть здоровым, но сами выглядят очень неважно. Им самим нужна помощь в восстановлении здоровья., но т. к. их мозг жестко отформатирован, критическое мышление отключено, они не хотят видеть факты, указывающие на губительность их пути.

Печально все это. Но, надеюсь, на примере ИЖ я показал как работают тоталитарные секты и почему от них нужно держаться подальше.

Здоровье

Здоровье имеет непосредственное значение к теме развития, как минимум, по двум причинам:

1. Если со здоровьем проблемы, то сложно чем-то серьезно заниматься, нужно здоровье в порядок приводить. Расшифровывать это, я думаю, не нужно. Любой здравомыслящий человек с этим согласится.

2. Проблемы нашего здоровья являются сигналом, что мы что-то в этой жизни делаем не так. И хорошо бы понять каковы причины, из-за которых возникли эти проблемы и устранить их, решив проблемы со здоровьем. Поиск и анализ путей устранения этих причин сам по себе дает большую пищу для дальнейшего развития и понимания себя, своего окружения и нашего места в этом мире.

Поддерживать здоровье можно двумя основными путями:

1. Правильным образом жизни не допускать возникновения проблем со здоровьем

2. Лечить возникшие проблемы со здоровьем.

Первый путь наименее затратный, но требует постоянства и регулярности. Для хорошего здоровья нужны:

1. Достаточный сон.

2. Правильная физическая активность.

3. Питание, соответствующее образу жизни.

4. Отсутствие или минимизация психологических стрессов, негативных эмоций и вредных привычек.

5. Интересное занятие, наполняющее жизнь смыслом.

С необходимостью **достаточного сна**, думаю, никто спорить не будет))). Хронический недосып — массовое явление нашего времени. Необходимая продолжительность сна для разных людей может быть разной, но в среднем это 8-9 часов. Если вам этого времени не хватает, чтобы выспаться, значит ваш организм не в порядке. У человека серьезно занимающимся энергетическими и медитативными практиками продолжительность сна может уменьшаться до 4-6 часов и еще меньше. Это не пустые слова, у меня самого в результате практики продолжительность сна летом стала 4-5 часов, зимой 5-6 часов.

Во время сна происходит отдых и восстановление нашего тела, перезагрузка нашего мозга и эмоций. И, если мы спим недостаточно, то эти процессы не успевают полностью отработать. Т.е. наше тело и мозг следующий день начинают не до конца восстановленными. Если и дальше мы не высыпаемся, то этот эффект накапливается, приводя к заболеваниям тела, неэффективной работе нашего мозга и нестабильности наших эмоций.

Чтобы повысить эффективность сна очень хорошо перед засыпанием расслабить тело и успокоить сознание. В йоге эту процедуру называют **Шавасана** или **Йога-нидра**. Подробно об этих техниках тут говорить не буду, тема достаточно хорошо раскрыта в других источниках. Также, хорошо способствуют хорошему сну какие-либо формы **физической активности** после работы, но за 2-3 часа до сна. Во время физической нагрузки сглаживаются или совсем уходят стрессы и негативные эмоции, полученные в течении дня, а также активизируются обменные процессы в теле, что приводит к лучшему восстановлению тела в период отдыха. Также перед сном можно использовать успокаивающие **дыхательные упражнения**.

Ухудшают эффективность сна — негативные эмоции, напряжения в теле. Советы в предыдущем абзаце как раз и направлены на устранение этих факторов. А также обильный прием пищи непосредственно перед сном, т.к. организму, вместо восстановления, приходится тратить ресурсы на пищеварение.

Правильная физическая активность должна включать в себя не только прокачку мышц, но и развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и упражнения на вытяжение и расслабление.

Почти идеальной, с этой точки зрения, является практика хатха-йоги. Правильная практика хатха-йоги формирует необходимый мышечный корсет, не создавая при этом мышечных блоков и зажатостей в теле. Если практика интенсивная, то хорошо развивается и сердечно-сосудистая и дыхательная система. А **Шавасана** в конце практики помогает расслабить тело и успокоить сознание.

Если по каким-либо причинам хатха-йога не подходит, то хороши также бег или другие виды аэробных нагрузок. Только в данном случае в конце желательно добавить упражнения на вытяжения и расслабление.

Также хороши различные системы кроссфит-тренировок. Пример простейшей кроссфит-тренировки из 3 упражнений:

1. Отжимания — 10 раз;
2. Приседания — 10 раз;
3. Скручивания на пресс — 20 раз
4. Перерыв 30-60 секунд
5. Переход к п.1.

Количество циклов, количество повторов в одном упражнении и время отдыха между циклами можно варьировать в зависимости от состояния тренированности. Я делал до 8-10 таких циклов.

При таких тренировках за 15-20 минут высокоинтенсивного тренинга, 3 раза в неделю, можно поддерживать свое тело в хорошей форме.

Про **питание** я подробно расскажу в следующей главе. Во-первых, питание должно полноценно снабжать организм необходимыми для жизни ресурсами. Во-вторых, не должно быть переедания, приводящего к возникновению лишнего веса. Лишний вес:

1. Увеличивает нагрузку на все системы организма — дыхательную, сердечно-сосудистую, опорно-двигательный аппарат и т.д. Что приводит к сбоям в их работы и повышенному их износу. И, как следствие, к различным заболеваниям.

2. Ухудшает обмен веществ в организме. Что приводит к ухудшению вывода отработанных веществ, продуктов метаболизма, из организма. Они остаются внутри организма, ухудшая его работу, что также способствует развитию различных заболеваний.

3. И это просто неудобно. Постоянно таскать с собой 20-40 и более совершенно ненужных килограммов. Вроде, никто в здравом уме не таскает везде с собой 20

килограммовый мешок картошки или цемента. А мешок жира, в виде лишнего веса, зачем-то таскают.

Методов борьбы с лишним весом всего два:

1. Уменьшение калорийности питания

2. Увеличение физических нагрузок.

Нет никаких чудодейственных пилюль, аппаратов, препаратов, которые бы сжигали лишний вес без применения одного или обоих этих методов.

Про влияние **стрессов** и **негативных эмоций** я писал еще в части про сон. Сюда можно добавить, что стрессы провоцируют в организме выработку «гормона стресса» адреналина. Что приводит к напряжению мышц, учащению дыхания и сердцебиения. Это организм делает для того, чтобы лучше ответить на опасность. Исторически этот ответ — убежать от опасности или убить источник опасности. Но в нашем обществе убийство не поощряется, а убежать не всегда есть возможность. Поэтому выброс адреналина не получает адекватной реализации в виде всплеска физической активности и остается неизрасходованным. И человек так и остается с повышенным сердцебиением, давлением, с мышечными зажимами и т.д. В первую очередь тут страдает сердечно-сосудистая система, а вслед за ней и остальные.

Нейтрализовать влияние стрессов можно с помощью физических упражнений, дыхательных и медитативных практик, позитивного отношения к происходящему.

Вредных привычки на то и вредные, чтобы вредить здоровью))) Это в первую очередь различные излишества, например — курение, алкоголь, переедание, сексуальные излишества и т.д. И откровенно вредные вещества, такие как наркотики. Также различные формы психологических зависимостей, например, игромания — чрезмерное увлечение компьютерными или азартными играми. Обо всем этом написано очень много и в каждом случае рецепты могут быть разными, поэтому не буду тут место занимать повторением всем известных фактов.

Интересное занятие, хобби, наполняющее жизнь смыслом, приносит в жизнь человека позитивные эмоции, заставляет хоть как-то развиваться, включать мозг и творческий потенциал. Еще лучше, если есть коллеги по интересам, с которыми можно поделиться успехами, сравнить достижения, включиться в здоровое соперничество.

Понятно, что я тут говорю не про занятия, типа «каждую пятницу я в говно». Оно хоть и интересно конкретному человеку и коллег по интересам можно найти. Но развивающего смыслового наполнения в этом занятии я не вижу.

Это может быть серьезные занятия спортом, коллекционирование, разгадка каких-то неразгаданных задач и т.д. То что включает у человека мозг, творчество, приносит ему положительные эмоции и не приносит вреда для окружающих.

Если посмотреть вокруг, то большинство окружающих нас людей живут в цикле «Дом-Семья-Работа». И каждодневная рутина настолько однообразна, что тут даже мозг перестает включаться, человек живет как робот. И если какой-то из этих элементов выпадает из его жизни, это становится поводом для глубокой депрессии и, возможно, полного разрушения жизни человека. Но мозг человеку для того и дан, чтобы он мог приспосабливаться к изменяющимся условиям. А хобби — один и путей поддерживать мозг в форме.

Но если все-таки здоровье не выдержало и мы заболели, то организм надо лечить. Тут часто встречаются две крайние точки зрения:

1. Современная медицина может все. То что она отрицает — это вредные суеверия.

2. Современная медицина не лечит, а калечит. Лечиться нужно «народными» / китайскими / индийскими и т.д. методами.

Здравомыслящий человек понимает, что крайность истинной быть не может. Истина посередине)))

Надо понимать, что современная медицина очень хорошо справляется с острыми состояниями, снимает болезненные симптомы, возвращает какую-то работоспособность, но плохо справляется с хроническими болезнями или состояниями, которые являются следствием неправильного образа жизни. Современный человек так привык, что любую

болезнь можно вылечить приняв выписанную врачом таблетку, что перестал думать о сохранении здоровья. И, даже когда он сталкивается с тем, что медицина ему помочь не может, ему сложно принять мысль, что нужно изменить свой образ жизни на более здоровый, он продолжает искать ту «чудодейственную» таблетку, которая ему поможет.

Восточная медицина (традиционная тибетская, китайская, индийская) хуже справляется с острыми состояниями, но в них хорошо проработана зависимость здоровья от образа жизни и питания. А также еще сохранились «энергетические» методы лечения, к которым официальная медицина относится с большим подозрением. Поэтому восточными методами хорошо сохранять здоровье и лечить хронические заболевания, которые официальная медицина считает неизлечимыми.

Надеюсь, в будущем, все-таки удастся совместить эти два подхода и неизлечимых заболеваний не останется совсем))) А пока желательно разумно использовать оба подхода. Например, если у вас аппендицит или воспаление легких — бежать к врачу. А если хронический гастрит, поискать хороших специалистов восточной медицины.

Я сам в последний раз болел гриппом в 1996 году. С тех пор никаких поводов обращаться к врачам, кроме стоматологов, не возникало. Если в теле возникают какие-то болезненные или нездоровые ощущения я их на самых ранних стадиях исправляю либо йоготерапией, либо «энергетическими» методами цигун или Рейки.

Питание

Изначально я назвал эту тему «Вегетарианство», т.к. хочу поговорить тут не о питании, а о странных и опасных заблуждениях по поводу питания очень распространенных в тусовке «духовноразвивающихся».

Питание должно полноценно снабжать организм необходимыми для жизни ресурсами. Также, наше питание обусловлено нашей генетикой. Если наши прямые предки питались гречкой и ржаным хлебом, то за поколения их обмен веществ приспособился наиболее полно получать необходимые вещества именно из этих продуктов. И, если начитавшись советов о «здоровом питании», мы резко переходим на питание манго и авокадо, то для организма это стресс, к которому нужно приспособиться. Научиться полноценно переваривать это манго, которое он видит впервые. Не говоря уже о том, что в нашей полосе, Центральной России, качество этих самых манго и авокадо совсем не то что в Индии или Тайланде.

Поэтому, если уж экспериментируете со своим питанием, то нужно делать это постепенно, внимательно прислушиваясь к состоянию своего организма. Проблема в том, что негативные последствия неправильного питания могут начать сказываться через годы. И обычно человек эти последствия не связывает с питанием. Ведь сколько лет так питаюсь и все было нормально. И ищет причины недомоганий в другом.

Пример из жизни: *Я сам 4 года был вегетарианцем, но на четвертую зиму у меня начались проблемы со здоровьем. Я стал мерзнуть и простужаться, что для меня просто нонсенс. Каждое утро у меня уходило по 30-60 минут чтобы с помощью цигун или Рейки заставить свой организм нормально функционировать. Примерно тогда же у меня в голове стали появляться мысли о сале. Прямо рисовались в голове картины, как у меня во рту тает кусок сала))) В итоге, я купил это сало, поел и у меня сразу же пропали все простудные явления и я перестал мерзнуть. Так я перестал быть вегетарианцем)))*

Сейчас в теплое время года мое питание ближе к вегетарианскому. Летом мясо и не хочется, хочется более легкой пищи. А с наступлением холодов в моем рационе обязательно регулярно присутствует мясо. Один вегетарианец пытался мне объяснить, что вегетарианское меню надо обязательно рассчитывать по таблицам. Но, взглянув на горы этих таблиц, я решил что не стоит вопрос питания того, чтобы только на расчет продуктов тратить по 1-2 часа в день, лучше это время потратить на решение более важных вопросов))) Достаточно только следить, чтобы в рационе были и белки, и углеводы, и клетчатка, и витамины с минералами. А в холодное время года и про жиры, в виде сала, не забыть)))

Если вы ярый приверженец вегетарианства, то это ваше право. Но не надо навязывать свои пищевые пристрастия другим. Отвечайте только за свое здоровье. Не берите на свою карму проблемы со здоровьем людей, которых вы за вегетарианство сагитировали. Если ваш обмен веществ хорошо заточен под вегетарианство, то это совсем не значит, что так будет у всех. Люди сильно отличаются по генотипу и, как следствие, обмен веществ у них под разные типы пищи заточен.

И, тем более, нет никакой связи между духовным развитием и вегетарианством. Наоборот, среди вегетарианцев я наблюдаю заметно более высокий уровень агрессии и нетерпимости по отношению к тем, кто не разделяет их взгляды. Достаточно вспомнить, что один из самых известных вегетарианцев — А.Гитлер.

Но, тем не менее, вегетарианство с использованием молочных продуктов и меда является боле-менее сбалансированным питанием.

Но радикальные формы вегетарианства, такие как веганство или сыроеденье, в условиях нашего климата наносят прямой вред организму. Такие диеты хороши в течении 2-4 недель в теплое время года, для очистки организма, детоксикации. Но в более длительной перспективе они приводят к проблемам в суставах, т.к. в пище нет необходимого им каллогена, ухудшению мозговой деятельности, т.к. для нормальной работы мозга необходимы аминокислоты, и уменьшению жизненной энергии, которую крайне трудно восполнить. Именно из-за уменьшения жизненной энергии в «йогических» и «духовных» тусовках постоянно слышатся призывы помочь кому-то из собратьев заболевших раком или другими тяжелыми заболеваниями. К сожалению, почему-то такие сторонники «здорового питания» не хотят видеть связи между веганством-сыроеденьем и повышенной ранней смертностью в их среде. Хотя, казалось бы среди ведущих «здоровое питание» такие случаи должны быть исключением, а не правилом. Возможно это следствие снижения умственной активности у них из-за недостатка аминокислот в пище.

В общем, я предлагаю каждому бережно относиться к своему организму. И, если в следствии каких-то диет вы стали больше мерзнуть и чаще простужаться, болеть, это первые признаки снижения жизненной энергии, прекращайте эту диету, начинайте питаться полноценно. Питание не является фактором развития, это лишь вспомогательный фактор поддержки здоровья организма.

Интеллект и Мудрость

Развитие сознания напрямую связано с развитием ума. Думаю, с этим никто спорить не будет. Но, говоря о работе ума, необходимо отличать **интеллект** и **мудрость**. В моей интерпретации, **интеллект** — умение находить и строить логические конструкции на основе имеющихся знаний. Интеллект мы развиваем в процессе обучения, в школе, ВУЗе, самостоятельно. И, потом, с разной степенью успешности применяем его в жизненных ситуациях.

Мудрость — умение находить ответ там где у нас нет знаний, чему нас не учили.

Интеллект развить проще, он хорошо применим в обычной жизни. Но он заставляет нас действовать в рамках заложенных в процессе обучения шаблонов. Выйти за рамки этих шаблонов могут очень немногие. Их мы называем гениями, именно они, в основном, и двигают нашу современную цивилизацию вперед. У них, как раз, интеллект перешагнул в мудрость.

Мудрость развить сложнее. Для этого нужно выходить за рамки заложенных в нас шаблонов. Научиться смотреть на проблему не под одним строго заданным углом, а со всех сторон. Для развития мудрости есть как прямые способы, например медитативные или работа с умом, как в буддизме. Так и косвенные. Например, попадание в очень непривычные, даже опасные, для себя условия. Это могут быть какие-то серьезные жизненные испытания. Или контролируемый стресс, например, когда городской житель попадает в дикую природу на достаточно длительный срок. Наработанные в городской среде шаблоны тут неприменимы

и мозг начинает работать в условиях отсутствия шаблонов. Хорошо, если рядом есть кто-то более опытный в этой среде))) Но, даже если есть кто-то опытный рядом, это все равно может привести человека к переосмыслению многих жизненных принципов, которые он считал незыблемыми. И, как следствие, влияние шаблонов в целом ослабевает, раскрепощая ум человека. И, вернувшись обратно, в привычную среду, он может снова вернуться к привычным шаблонам или взглянуть на свою жизнь под другим углом и начать строить жизнь по другим принципам. А может и вернуться к старым шаблонам, не взяв урока из жизненного испытания, т. е. не увеличив мудрость.

С моей точки зрения, интеллект развивать необходимо, как естественную ступеньку перед развитием мудрости, но с точки зрения развития сознания важнее именно развитие мудрости, а не интеллекта.

Человек интеллектуальный, но не мудрый, часто впадает в «правильность». Т.е. у него в голове заложен определенный шаблонный набор правил, как все должно быть. И, если он видит что-то несоответствующее его представлениям, у него это вызывает рефлекторный конфликт/отторжение. Но окружающий мир не обязан соответствовать чьим-то правилам. Мир больше и многограннее. В результате, такой «правильный» человек находится в состоянии постоянного конфликта с «неправильным» миром. Сам себя загоняет в стресс / депрессию / социофобию. Но правила этого человека не позволяют ему даже подумать о том, что он делает что-то неправильно. Как он может делать что-то неправильно, если он правильный? Вот и получаем современно общество с повышенным стрессом, агрессивностью и депрессией.

Выход тут только один, не загромождать свою жизнь искусственными правилами. Но для того, чтобы все-таки понимать, как действовать, стараться развивать мудрость, а не только голый интеллект.

Конечные цели и результаты разных практик

Мне кажется бардак в сфере т.н. «духовного развития» в значительной мере обусловлен тем, что мало кто представляет конечную цель этого «духовного развития». И без понимания, что же должно быть в итоге, не может быть внятного ответа на вопрос «Что делать?». В этой главе я бы и хотел как-то прояснить этот вопрос.

Сначала определим с какими основными целями люди идут в «духовное развитие»:

1. Исполнение своих желаний, улучшение жизни с помощью сверхъестественных сил.
2. Решение проблем со здоровьем.
3. Богатство, решение финансовых вопросов.
4. Решение проблем в личной жизни.
5. Общественное признание, выделиться из толпы, стать выше других.
6. Любопытство, попытка разобраться в теме, каким все является.
7. Бегство от скучного обыденного мира.
8. Поиск единомышленников.

И т.д. Здесь только п.6 реально имеет отношение к развитию. Остальное — просто решение личных и меркантильных задач. При этом редко когда человек честно для себя признается в его реальных целях. Чаще всего он даже себе врёт о своих «духовных» устремлениях.

И из за этого вранья самому себе выбирает не те методы, которые могли бы ему помочь. Например, в п.1, люди чаще всего ищут каких-то магических способностей. Но кто видел реального мага, решившего все свои проблемы с помощью магии? Я не видел, хотя искал. Я видел только «продавцов» магии или магических курсов.))) По сути наживающихся на лохах. И если этот лох потерял только деньги, то он легко отделался. По сути за любыми магическими школами, если это не полное шарлатанство (что еще чаще встречается), стоят вполне определенные магические силы, которых раньше называли богами или демонами, а сейчас чаще называют словом эгрегор. Боги и демоны — одни и те же энергии. Если на

вашей стороне, то боги, если против вас, то демоны. А суть у них одна — непросветленные сущности, имеющие большие возможности. Но цель у этих сущностей не в помощи человеку, а в получении от человека того, что им нужно. Чаще всего это жизненная энергия. Отсюда и жертвоприношения, когда такому богу подносили жизненную энергию жертвы. В обмен на эту энергию этот бог выполнял просьбы, если подношение соответствовало просьбе. Сейчас, в цивилизованном мире, кровавых жертвоприношений делать не принято, хотя в Индии, например, они до сих пор широко практикуются. Но раз вы не приносите этому богу жертву, то чьей жизненной энергией вы расплачиваетесь за их услуги? Правильно, своей собственной. Или, если у вас своя секта и вы во главе этой секты, то энергией рядовых членов секты. А чем чревата неумеренная растрата жизненной энергии я писал выше.

Жестко, но в этом вся суть современных школ магии. Получение каких-то благ за счет жизней других людей. Что, конечно же, неблагоприятно сказывается в кармическом плане. Но пока эти кармические последствия созреют, у мага, в среднем, есть от 5 до 15 лет почувствовать себя Гари Потером.

И еще — не бывает «белой» магии. Магия либо «черная», либо «серая». Серая — использует природные энергии, но они заметно слабее, поэтому серый маг легко чернеет или бросает это дело, убедившись, что таким путем свои проблемы не решить.

Точно так же глупо пытаться с помощью «духовных» практик решить свои финансовые проблемы или проблемы в личной жизни. Учиться решать финансовые вопросы нужно у тех, кто умеет зарабатывать и зарабатывает, а не у тех кто только лапшу на уши вешает.

В личной жизни нужно понять, а что в тебе самом мешает строить личные отношения. И убирать эти свои внутренние препятствия для отношений.

Но вопросы финансов и отношений я подробно расскажу в следующих главах.

Если нужно решить вопросы здоровья, которые не может решить официальная медицина, то тут восточные энергетические практики могут помочь. Единственное, нужно найти человека, который реально что-то умеет. Здесь тоже больше пустозвонов, чем реальных специалистов.

Стараться прославиться, выделиться из толпы, с помощью «духовности» еще глупее, чем заниматься магией. Реальные «духовные» достижения могут оценить единицы, их не сфоткаешь и не выложишь в инстаграмм))) И чтобы быть замеченным толпой придется лгать про свои достижения, а это уже совсем не «духовность». Но во все времена таких персонажей хватало. Да и сейчас таких «духовных клоунов» полно)))

Сбежать от обыденности в «духовность» можно. Но такие люди чаще, вместо настоящей практики начинают строить иллюзии. И, чем дольше они этим занимаются, тем более сильны их иллюзии. Таких людей много во всех системах. И в реально работающих тоже. Просто человек вместо реальных целей пытается реализовать иллюзорные. Конечно же, безрезультатно.

Ну и наконец, рассмотрим случай, когда человек реально хочет разобраться во всех этих «духовных» штучках. Что ему предлагает современный духовный рынок:

1. Религии веры — Христианство, Ислам и т.д.
2. Религии опыта — буддизм, даосизм.
3. Йога всяких разных видов.
4. Различные школы работы с «энергиями», в т.ч. цигун, Рейки, космоэнергетика и т.д.
5. Магические школы.
6. Всякие школы претендующие на «древние знания наших предков».
7. Прочие школы, тусовки и секты, кучкующиеся вокруг одного харизматичного лидера.

Начнем по порядку.

Что нам обещают **религии веры** — Христианство, Ислам и т.д.? Райскую жизнь после смерти, когда мы можем лежать, ничего не делать и у нас все будет. Мусульманам еще бонус в виде 72 девственниц каждому. Насчет мусульманских девственниц не знаю, но райская жизнь в следующей инкарнации вполне возможна. И в рамках данных религий вполне

достижима. Но согласуются ли эти цели с путем развития? На этот счет у меня есть сильные сомнения))) Тем более, что есть подстава, о которой не говорят. Жизнь в райских мирах не вечна, а ограничена накопленной хорошей кармой. Т.е. карма — это, можно сказать, наши накопления для следующей жизни. Но любые накопления, если их не пополнять, постепенно заканчиваются. Если просто лежать под райским деревом и развлекаться с предоставленными девственницами, то кармические накопления не будут пополняться, а будут тратиться. Как накопленная карма закончится — следующее перерождение и снова в этом мире людей. И дальше по этому кругу))) Можно провести аналогию с отпуском. 11 месяцев в году пашем, 1 месяц отдыхаем. Пропорции в раю скорее всего такие же или еще хуже.

Религии опыта — буддизм, даосизм с этой точки зрения более честны. Внятно рассказывают и о верхних райских мирах и о нижних адских. И говорят что нужно делать или не делать чтобы попасть в эти миры. Буддизм при этом еще и предлагает путь совсем из этого цикла выйти. У даосизма с полным выходом не так четко сказано, он акцентируется чтобы максимально долго и комфортно жить в этих мирах. Но у даосов очень хорошие знания о физическом и энергетическом телах. Что с ними делать, чтобы достичь максимального здоровья и долголетия.

Йога всяких разных видов. Хотя йога-сутры Патанджали, главная книга индийской йоги, описывает полный путь развития, в настоящий момент не видно тех школ йоги, в рамках которых этот путь реализован на практике. Последний полностью реализованный индийский йог, упоминание о котором я смог найти, **Рамалинга**, жил в середине 19 века. Более поздних свидетельств полной реализации я не нашел. Но и в наше время сохранилось очень хорошее наследие — хатха-йога. Это лучшая, на мой взгляд, система работы со своим телом. Но тут, опять же, хороших специалистов гораздо меньше, чем посредственных. Как я писал выше из своего опыта могу отметить направления вышедшие от Кришнамачарьи — Аштанга-Виньяса и Винни-йога; а также, традиционные стили Шивананды, Р.Гамельтхаллера и Б.М.Сингха; и школы, возникшие на территории СНГ: Универсальная йога А.Лаппы, Ишвара-йога А.Зинченко, Питерская школа Yogaflow, школа йоготерапии А.Фролова, Yoga108.

Как совет, в мире йоги в наше время лучше ориентироваться именно на школы хатха-йоги, в которых хорошо работают с телом. Всякие кундалини, шри-шри, сахаджи и прочее не имеют никакого отношения к традиционной йоге и не способствуют реальному развитию сознания.

Что касается **различных школ работы** с «энергиями», в т.ч. цигун, Рейки, космоэнергетика и т. д. Тут нужно прежде всего определиться с какими энергиями в данной школе работают просветленными или непросветленными. С просветленными есть шансы на какое-то развитие. Я сам практикую методы Чжун Юань Цигун и традиционного Рейки Микао Усуи. Эти школы могу рекомендовать, но, хоть они и хороши для поддержания здоровья, они не являются полноценными системами развития. Но также как и в йоге под видом цигуна могут давать все что угодно. Например, нашумевшую историю со школой цигун Фальгун. Когда под видом школы цигун была жесткая тоталитарная секта. То же самое касается и Рейки, под видом Рейки могут маскировать все что угодно. Тут уже надо при выборе школы проявлять здоровый скепсис и осмотрительность

Про **магические школы** я написал выше. Единственный совет — не заниматься магией.

Всякие школы претендующие на «**древние знания наших предков**». Хотелось бы чтобы среди них были реальные носители древних традиций. Но из того что я видел доверия никто не вызывал. (((

Прочие школы, тусовки и секты, кучкующиеся вокруг одного **харизматичного лидера**. Проблема этих школ в том, что даже если их лидер что-то знает и умеет в них нет систему передачи этих знаний и умений. И с уходом этого лидера такие школы постепенно рассыпаются. А если лидер реально ничего не умеет, а только создает иллюзии, то тут совсем все печально.

Поэтому, чтобы доказать свою живучесть, способность передать знания и соответствие заявленным целям в школе должно смениться, как минимум три поколения мастеров. И если

через три поколения школа еще живет и ее ученики достигают поставленных целей, то это настоящая школа, которая доказала свое право на существование. А в основном все новоделы являются пустоцветами, т. е. даже если и выглядят привлекательно не приносят реальных плодов. И исчезают, как только лидер школы перестает ее поддерживать.

Поэтому так важно определиться со своими целями и уже исходя из этих целей искать школу, которая эти цели способна реализовать.

Мужчина и женщина

С точки зрения энергетики, мужчина характеризуется активной энергией, энергии действия. А женщина — эмоциональной энергией, энергией состояния. Именно поэтому исторически во всех обществах сложилась модель, где мужчина работает снаружи, вне дома, добывает/обеспечивает ресурсы для жизни, а женщина, в основном, внутри дома, грамотно распределяя ресурсы и обеспечивая «погоду в доме».

В практиках развития мужская, более активная, энергия толкает мужчин на более опасные, рискованные эксперименты. А женщины тяготеют к более традиционным формам, чаще всего религиозным. В итоге, мужчины чаще получают по башке за свои рискованные практики. А у женщин чаще реальная практика вырождается в формальную внешнюю практику.

В 20м веке, после Второй Мировой Войны из-за нехватки мужчин женщины массово «вышли из дома» и стали полноценными членами индустриального общества. Также повышение уровня механизации и повышение комфорта и безопасности жизни резко уменьшили потребность в чисто мужских качествах как в обществе, так и в производственной и деловой сфере. Что привело к социальному выравниванию статусов мужчин и женщин.

Но с изменением социума энергетические законы, к сожалению не изменились (((Это привело к плохой работоспособности традиционной модели семьи в наше время, и не привело к появлению жизнеспособных новых моделей.

Мужчина сейчас не единственный добытчик в семье, женщины тоже в большинстве своем работают, а часто и зарабатывают больше. Но при этом на женщине по-прежнему остается большая часть домашних обязанностей. Мужчина работает на работе. Женщина на работе и дома. И такой дисбаланс вполне справедливо вызывает недовольство у женщин. Которое выливается в ссоры, упреки, скандалы и, часто, развод. Думаю, такая картина всем знакома.

Но в энергетическом взаимодействии мужчин и женщин есть еще одна сторона, о которой мало кто знает. Как я говорил выше, мужская энергия — это энергия действия. А женщина своему любимому мужчине дает энергию удачи. Если отношения в паре гармоничны, то у мужчины дела идут в гору, чем бы он не занимался — изобретением космических кораблей, бизнесом, творчеством и т. д. Но если женщина его постоянно пилит, скандалит, вечно им недовольна, то удачи этому мужчине не видать. За что бы он ни брался все будет идти вкривь и вкось. Это я и на себе испытал (((А современная социальная модель мало способствует возникновению такой созидательной гармонии между мужчиной и женщиной.

Сюда также включается и современные бизнес-интересы. Т.к. женщины более эмоциональны, то и на рекламу они реагируют гораздо активнее, чем мужчины. Поэтому в последние десятилетия бизнес очень хорошо научился подогревать потребительские инстинкты у женщин. Даже в «духовных» группах мы часто слышим, что лучший способ для набора женской энергии — шопинг))) Это все следствие того же развития потребительства в обществе через женщин. Все-таки, тот кто реально хочет развивать сознание должен уметь видеть, когда его на бабки разводят, независимо от гендерной принадлежности.

И у мужчин, чтобы они стали лучшими потребителями, начинают культивировать женские шаблоны поведения. Отсюда и бородатые женщины на Евровидении, требование всяких гей-парадов и прочее. Что еще больше разрушает традиционную семейную модель.

Так что же в данном случае делать тем, кто видит все эти тенденции, но не хочет им следовать? Ответ только один — очень внимательно относиться к выбору партнера.

Мужчинам нужна женщина, с которой его дела не пойдут под откос. Если с этой женщиной дела у вас получили «второе дыхание», то это ваша женщина, берегите ее)))

Женщинам лучше выбирать мужчин не по наличию каких-то материальных благ, а именно сердцем. С кем бы вы хотели жить вместе. Кто у вас не вызывает раздражения. А если вам достался цветущий перспективный молодой человек, а через несколько лет он превратился в ленивого пузатого любителя лежать на диване или играть в компьютере, то это либо не ваш мужчина, либо вы не его женщина.

И обоим надо учиться слышать друг друга и находить устраивающих друг друга решения через диалог, а не через конфликт, попытку продавить партнера. В наше время, когда господствует западная идея личного успеха, это сложно и мужчинам и женщинам. Но, при обоюдном желании, это вполне реально.

Финансы и материальный достаток

Говорят, что духовный человек должен быть нищим)))

Я с этим даже согласен))) Если этот духовный человек живет в теплом климате, где крыша над головой не обязательна и бананы растут везде)))

Но в наших реальностях ресурсов для выживания нужно побольше, да и бананы у нас не круглый год. За бананами в магазин идти надо)))

А если есть семья, то тем более, одними бананами не обойдешься. Поэтому часто «духовные» практики соседствуют с разного рода «денежными» практиками. Вот об этих практиках я и хочу поговорить.

Вообще, наше финансовое состояние, как и все в нашей жизни, зависит от кармы. Хорошая карма — денег хватает, плохая — не хватает. Но человеку сложно согласиться с кармически обусловленным финансовым потоком, хочется больше, и он пытается увеличить его. И человек занимающийся разными практиками развития, сталкиваясь с «денежными» практиками, рано или поздно начинает их пробовать. С разным, чаще всего неудачным, результатом. Вот и разберем почему чаще всего неудачным.

Строго говоря, ничего на халяву в нашей жизни не бывает. И денежный поток на халяву тоже не увеличивается. Нужно что-то сделать или отдать взамен.

В зависимости от того, какие энергии задействованы «денежные» практики можно разделить на два основных вида:

1. Использующие непросветленные энергии

2. Использующие просветленные энергии

Если вы используете **непросветленные** энергии для «денежных» практик, то все что я написал выше про последствия использования магии справедливо и в данном случае. Т.е. деньги вам дадут в обмен на что-то. Самая ходовая валюта у магических эгрегоров — жизненная энергия. Если вы им ее предоставите, свою или жертву, то будут вам бабки. Но тут возникает 2 проблемы:

1. Запас своей жизненной энергии у вас ограничен, да и трата ее приводит к сокращению жизни. В итоге, 10-15 лет попользуешься полученными деньгами и либо разоришься, либо заболеешь и коньки отбросишь. Пример про бизнесмена Айрата я приводил выше.

2. Если вместо себя вы подставляете кого-то другого, то тут нехило портится карма, и за эту подставу рано или поздно придется отвечать. А т. к. у кармы закон простой «зуб за зуб», то если вы отдали чью-то жизнь ради своего обогащения, то и вам придется отдать свою ради этого существа.

Лично мне ни один из этих вариантов не нравится. Я не хочу менять годы плодотворной жизни на iPhone или еще какую-то побрякушку. И, тем более, не хочу пользоваться жизненной энергией других существ.

Если же мы используем **просветленные** энергии. Например, в буддизме это практики Дзамбалы, Белого Махакалы, Манибхадры, Васудхарини и т. д. То они напрямую не увеличивают наш денежный поток, они убирают кармические препятствия мешающие увеличению этого потока. И в зависимости от личных кармических предпосылок кому-то нужно больше работать над этим, кому-то меньше.

Например, у меня первые пару лет практика Белого Махакалы никак не отражалась на моих финансах. Я уже думал она не работает))) Но на третий год она начала работать. Видимо количество перешло в качество))) А Дзамбала у меня как-то сразу проявил свои эффекты. Но его я начал практиковать через несколько лет после Белого Махакалы. Видимо, основная работа была проведена как раз Белым Махакалой.

И эти практики не приводят к тому, что мне на голову начинают купюру сыпаться. После них у меня появляются новые возможности заработать. И с каждым годом эти возможности все более эффективны. Т.е. приносят больше прибыли за меньшие затраты сил и времени, оставляя больше времени на основную практику.

А многие, кто практикуют того же Дзамбалу просто не используют эти возможности. Им они тоже предоставляются, но человек не хочет дополнительно шевелиться, чтобы их реализовать. В итоге, ноет что «Дзамбала не работает».

Также мешает увеличению финансового потока отсутствие щедрости в человеке и духовная закрытость. Т.к. карма реализуется просто — что ты отдаешь в мир, то тебе и приходит. Отдаешь негатив — получаешь негатив, а если ты щедр к миру, то и мир к тебе щедр.

А закрытость от мира не позволяет человеку получить то, что мир ему дает. Подарки вот они, рядом, но человек выстроил свою стену и даже ради подарков за нее боится выглянуть.

Для мужчин важна также любовь его партнерши. Если партнерша его не любит, постоянно пилит, скандалит, раздражается, то тут уже никакой Дзамбала не поможет (((Проверено на себе (((Если с партнершей никак отношения не наладить, то только разрыв таких отношений поможет вернуть жизнь в нормальное русло.

Ну и женщины, не пилите, без особой необходимости, своих мужчин. Они же и для вас тоже деньги зарабатывают. Лучше благословите их своей любовью и у них все получится)))

Список литературы

Обычно в списке литературы пишут источники, используемые в данной книге. Но здесь я просто пишу книги, которые показывают нам привычный мир с непривычной стороны, позволяют взглянуть на привычные нам вещи и переосмыслить их. У большинства данных авторов не по одной книги, полезно почитать и другие их работы.

1. Йога-сутра Патанджали.

2. Попов Р.И. Субъективный духовный опыт. Дневник.

3. Йоан Петру Кулиану. Эрос и магия в эпоху Возрождения.

4. Самюэль Хантингтон. Столкновение цивилизаций.

5. И.Мисюченко. Последняя тайна Бога [электрический эфир].

6. Джед Маккена. Духовное просветление: прескверная штука.

7. Нассим Николас Талеб. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса.