

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А.
ОТ ИЗДАТЕЛЯ.

(ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ) "...В конце 1995 года я обещал опубликовать комплекс упражнений, который является логическим продолжением шести тибетских ритуальных действий. В книге "Око возрождения" даже была соответствующая реклама. Но я был связан определенными условиями. И я совершенно не мог предположить, что смогу выполнить их спустя столько лет". (А. Сидерский) Пусть тех, кто практикует "Око Возрождения" Питера Кэлдера, не смущает столь неожиданный текст новой книги. Во-первых, прошло немало десятилетий со времени полковника Брэдфорда и Питера Кэлдера - изменилось время, изменились люди, и стремительность этих изменений не позволяет большинству людей успеть вписаться в "модальность" Настоящего.

Во-вторых, эта книга, как и книга Кэлдера в свое время, появилась не случайно, здесь явно чувствуется воля Предназначения. Именно сейчас описанные здесь упражнения абсолютно необходимы для самого выживания и уж потом - для успешного вписывания в новую Реальность.

И еще - для тех, кто успел почувствовать, что практика "Ока Возрождения" - это только вершина айсберга многовековой мудрости Бессмертных Лам.

"...Дело в том, что экспериментальные курсы по изучению "тибетских ритуальных действий" показали блестящие результаты. Все, что сказано в "Оке Возрождения" об омоложении и "обращении потока внутреннего времени", чистая правда. Но это не вся правда". (А. Сидерский)

Новые упражнения, воздействуя прежде всего на "психическое тело" человека, помогут вам приблизиться к энергетическому пространству этих лам. Рассказ А. Привалова,

трансгрессора "Мир - театр, люди в нем - актеры".

У. Шекспир "Магический театр. Не для всех.

Только для сумасшедших".

Г. Гессе Разрешите представиться. Меня зовут Александр Привалов, и одно время я думал, что я - один из тех самых "сумасшедших". Но сейчас, когда самое страшное уже позади, я понимаю, что мой случай - вовсе не исключительный. Весь мир чем дальше, тем больше "сходит с ума". И, соответственно, все больше людей обнаруживают, что они - тоже актеры Магического театра "не для всех".

Что я имею в виду? А вот что. В нашем старом добром мире все активнее проявляется некая Новая Энергия. Расщепляется реальность. Время и пространство перестают быть такими, какими мы привыкли их воспринимать. Законы причин и следствий дают серьезные сбои. Старая логика не подходит для новых ситуаций.

Если вы понимаете, о чем говорится в предыдущем абзаце, значит, эта книжка попала к вам в руки не случайно. И не только в том смысле, что вы сможете почерпнуть из нее кое-что полезное для себя (а это действительно так!), но и в самом что ни на есть прямом смысле. Эта книга не случайно появилась на свет именно сейчас и именно в таком виде. Ее не случайно написали именно мы с моим уважаемым другом Андреем Сидерским. Ей отнюдь не случайно предшествовала другая книга о древних практиках тибетских лам "Око Возрождения" Питера Кэлдера в переводе того же Сидерского. Все это не случайности, смею вас заверить. Это очень сложная и увлекательная пьеса, в которой не только нам с Сидерским отводятся роли, но и вам, дорогой читатель. Именно и конкретно вам, читающему (или читающей) эти строки. Мы, авторы этой книги, конечно, не знаем всех наших читателей лично. Но мы абсолютно уверены, что Некто, об одной из ипостасей которого кое-что рассказывается в этой книге, знает каждого из вас поименно. Потому что он не только играет в спектакле, но и ставит его, и он же пишет пьесу, и он же суфлирует.

Словом, это книга именно для вас. Она посвящена проблеме, с которой лично вы столкнулись в последнее время, и дает вам очень простое и действенное средство для решения этой проблемы. Я - такой же, как вы. Просто, еще раз повторю, скорее всего, мой случай - более острый, чем ваш. У вас это происходит по-другому. Но происходит в любом случае. Вход в Новое Состояние всегда сопряжен с мучительной перестройкой человека на всех его уровнях. В том числе - на уровне психической энергии.

Итак, я - Александр Привалов, и моя роль в Театре очень курьезна. Начиная с некоторого момента, я помню все больше и больше сыгранных мною спектаклей. Нет, это не "прошлые жизни". Реинкарнация тут ни при чем. Все несколько сложнее. Я осознаю различные варианты одной и той же жизни, прожитой в одни и те же годы, но - в разных реальностях. И количество этих реальностей постепенно увеличивается. Об этом я уже подробно рассказал в другом месте*

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org [<* См. мое предисловие к книге Р. А. Уилсона "И обрушилась стена". К.: "Янус", 1998.], и это не суть важно.

А важно для нас сейчас то, что жизнь в многомерном мире с множеством параллельных реальностей – занятие настолько же интересное, насколько и кошмарное. Были моменты, когда я действительно был готов сойти с ума. Впрочем, давайте лучше продолжим с середины. (Начать с самого начала я при всем желании не могу, потому что в Пьесе, как вы уже догадались, начало неотлично от конца.) В мае 1998 года я вернулся в Киев из США, где посещал международную книжную ярмарку. Я был бы во всех отношениях благополучным человеком – счастливым семьянином, преуспевающим профессионалом и проч., если бы не одно обстоятельство. Несколько дней назад с моим осознанием "я" командированного в Америку сотрудника издательства метафизической литературы в одночасье слилось другое мое сознающее "я" – из другой, гораздо менее приятной реальности.

Там я был холостым "эмэнэсом" в одном секретном НИИ, связанном с так называемыми "спецтехнологиями". Иначе говоря, с тем, что принято называть магией, прорицанием, мистикой и паранормальными способностями. Работал я простым программистом и сам никакими необычными особенностями не отличался. До поры до времени.

И вдруг вся моя жизнь пошла кувырком. Потом, гораздо позже, я подобрал для того, что со мной случилось, специальный термин – "трангрессия". А тогда, в 1964 году, просто случилось нечто невообразимое. Молодые советские писатели братья Стругацкие написали фантастическую повесть "Понедельник начинается в субботу", в которой довольно близко к действительности описали наш сверхсекретный институт и меня, Сашу Привалова, в качестве главного героя. При том, что я с ними никогда не был знаком, а институт – еще раз подчеркиваю – был сверхсекретным.

Произошла утечка секретной информации. Писатели отделались легким испугом (вероятно, за них кто-то заступился на самом "верху"), а все шишки посыпались на меня. Не успев опомниться от ареста и следствия, я оказался на одном закрытом сибирском объекте того же НИИ практически в качестве заключенного на строгом режиме. И у меня было много лет уединения для размышлений и "переваривания" случившегося. В конце концов мне пришлось принять как факт то, что я в одном и том же телесном воплощении, в одно и то же время прожил две совершенно отдельные жизни. Хотя в целом весьма похоже. Приняв это как факт, я начал строить новую модель пространства-времени, которая могла бы объяснить происшедшие со мной метаморфозы. И в этой модели последнее место занимал Янус Полуэктович Невструев. В обеих моих реальностях он сыграл важную роль. А когда над моей головой снова сгустились тучи, он без лишних предупреждений выдернул меня в еще одну, уже третью по счету, реальность.

Заснув в 1978 году на своей койке в Бурятии, я совершил трангрессию в город Нью-Йорк 1998 года. В другую жизнь, где у меня были новые прошлое и настоящее. И мне пришлось смириться с тем фактом, что отныне я – давно уже не программист, а занимаю высокую должность в одном из книжных издательств, что я старше на двадцать лет, человек женатый и имеющий уже взрослого сына.

И вот с этим смириться было уже потруднее. Находясь в одном физическом теле, осознавать три своих совершенно различных прошлых, пришедшихся на один и тот же период земного времени, – это вам не "прошлые жизни" в Атлантиде или Египте вспоминать! Встретиться с женой, которую, с одной стороны, знаешь много лет, с другой же – никогда в глаза не видел, испытание не для слабоверных. И мне пришлось пережить это, вернувшись в Киев из Америки. А сын? А многочисленные друзья? А работа? А все окружение? В то время, как одна часть моего "я" помнила многолетнюю жизнь на Украине, другая часть еще несколько дней назад воспринимала реальность бурятского спецобъекта 1978 года.

Кто этого не пережил, тому трудно будет понять. Поэтому поверьте мне на слово: это было очень мучительно. Особенно потому, что невозможно было ни с кем поделиться. Ну сами посудите: кто во все это мог бы поверить? А перемещаться еще в одну реальность – реальность сумасшедшего дома – мне совершенно не хотелось.

Каждый день все три моих "я" ходили на работу, а вечера проводили в кругу семьи (причем два моих "я" постоянно "шептали" третьему, что можно было бы найти жену получше). Но главный вопрос: что мне со всем этим делать – оставался нерешенным. Представьте себе (даже забыв о трангрессии), что вы в одночасье превращаетесь из беззаботного холостяка в единственного кормильца семьи (и это во время мирового экономического кризиса!), живете с женой, которая вроде бы вам нравится, но при этом вы помните свои другие симпатии, да еще и воспитываете своего (!) сына, которого видите в своей жизни всего несколько дней. Поэтому вы наверняка поймете, что вечером я

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org сваливался в постель в состоянии полного нервного истощения. Хотелось понять: что мне со всем этим делать? И этот вопрос я решил для себя довольно быстро. Нужно было, как минимум, сохранить психическое здоровье, а как максимум – обрести осмысленную цель в этой новой реальности. Которая, как мне наемкнул в Нью-Йорке мой Суфлер, будет становиться не проще, а наоборот, все сложнее и сложнее. Все упиралось в вопрос энергии – это я тоже хорошо понимал. Энергии мне катастрофически не хватало. Даже на выполнение программы-минимум. А уж о программе-максимум и говорить нечего. Я был постоянно подавлен и часто испытывал приступы панического страха. Ложась спать, я боялся снова проснуться где-нибудь на другом конце земного шара двадцать лет спустя. Или сто лет назад – кто знает? Я не мог привыкнуть к своей новой (старой?) семье. Я не мог привыкнуть ни к чему в своей новой (старой?) реальности. У меня, как говорили в этом мире, "начинала ехать крыша", когда я читал (перечитывал?) книги, вышедшие за последние двадцать лет. Одна часть моего "я" видела их впервые, другая же знала их чуть ли не наизусть. "Крышу" надо было укрепить на одном месте. Это не подлежало сомнению. Но какого рода энергия для этого нужна и где ее взять? Это и предстояло выяснять в первую очередь.

Для начала я прочел книги Роберта Антона Уилсона, которые привез с собой из Нью-Йорка. Затем перечитал всего Карлоса Кастанеду. Все это было очень хорошо, но эти книги лишь подтвердили то, что я и так знал. "Объективная" реальность огромна, невероятно сложна и многомерна. "Виртуальная" реальность обычного человека (или, как называет это Уилсон, модель внешнего мира, которая находится у человека в голове) – гораздо уже, проще и имеет всего четыре измерения. Мир представляется в этой модели как трехмерное пространство, которое существует в одномерном, линейном времени. Эта модель навязывается человеку общественным сознанием, а поддерживается благодаря психической энергии.

В моем случае эта модель уже не выдерживала никакой критики. Я точно знал на собственном опыте, что могут существовать независимые друг от друга линии времени, которые, очевидно, являются частью некоей плоскости времени. На этой плоскости все возможные "прошлые", "настоящие" и "будущие" существуют одновременно, в Вечном Сейчас. Я убедился в этом лично. Я понимал это умом. В конце концов я знал об этой идее всю жизнь – она излагается в любом серьезном метафизическом учении. У меня была подготовлена другая модель, лучше соответствующая моему интеллектуальному пониманию и личному опыту. Проблема была в том, что я не мог загнать эту модель в свою голову. Моей психической энергии хватало лишь на поддержание старого, четырехмерного мира. А поскольку новый опыт вступал с этим миром в противоречие, мне грозило сумасшествие, а возможно и смерть.

Что делать в этом случае? Нейрологическая эволюция по Уилсону и Лири требует длительного времени. Овладение искусством управления сознанием по дону Хуану – тоже невероятно долгий и трудный процесс. Должно же быть какое-то быстрое и эффективное средство!

Естественно, первое, что я решил попробовать, – это "Око Возрождения", оно же "пять тибетских ритуальных действий" из знаменитой книжки Питера Кэлдера* [Питер Кэлдер. "Око Возрождения". "София", Киев, 1996 г.]. По отзывам, это замечательные упражнения для тех, кто хочет быть молодым и здоровым. Но, позанимавшись ими ежедневно на протяжении двух недель, я понял, что эти упражнения просто не могут быть эффективными для людей, чья психика уже подверглась тяжелым стрессам. Во всяком случае, лично мне легче от них не становилось.

Я перепробовал все известные мне методы медитации и релаксации, но стало только хуже. Депрессия усиливалась. Проснувшись утром после муторной ночи, я по полчаса не мог понять, где нахожусь и что это за женщина ходит по комнате. Иногда такие затмения случались и посреди дня. Друзья и сослуживцы смотрели на меня с нескрываемым соболезнованием и постоянно о чем-то шептались за моей спиной. Я догадывался, о чем: они подозревали в моем поведении преждевременный старческий маразм. И я действительно был тем "стариком в молодом теле", о котором говорится на последней странице "Ока Возрождения". У меня было достаточно жизненной энергии, но я был совершенно не способен использовать ее для обустройства своего психического мира. Жить в новой реальности было не просто трудно, но и мучительно. Мысль о самоубийстве становилась для меня все более привлекательной.

Но однажды, после очередного затмения, я обнаружил, что сижу перед своим компьютером и, очевидно, только что набрал на экране следующий текст: Творчество Актера в Магическом Театре заключается в том, что, хотя его текущая роль подробно расписана Сценаристом в бесчисленном множестве вариантов, Актер сам прокладывает свой путь через Сценарий. В отличие от обычного театра, здесь ничего заранее не предрешено.

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org
Я сходил на кухню, приготовил себе чай и стал перечитывать эту Высшую
Мудрость. Цитата из Германа Гессе? А к чему она?
Я перечитал второй раз, третий - и смысл наконец-то начал до меня доходить.
Это не была цитата из "Степного волка". Магический Театр - это моя
странная, неприкаянная жизнь. И не только странная. И не только моя. Любая!
Вдруг мне стало стыдно. Почему я выбрал самый банальный вариант Сценария?
Столкнувшись со сложной проблемой, сложить руки и тихо жалеть себя - что
может быть примитивнее и бездарнее? Мне брошен вызов, и я должен его
принять как Воин. Да, самовнушения и медитации мне не помогают. Да, у меня
нет такого количества времени, какое было у Кастанеды. Но у меня должна
быть, как минимум, Воля к победе. Нельзя сдаваться! А ну-ка, соберись!
Думай!

Я собрался (впервые за последние месяцы). И вот что я придумал. Это было
очень просто. Элементарное тактическое правило: определи проблему - и ты
уже наполовину решил ее! В чем проблема? Множественное прошлое? Модель
реальности не влезает в голову? Не хватает психической энергии? Медитации
не помогают? Хорошо! А с кого все это началось? С Януса Полуэктовича? С
братьев Стругацких? А кого ты все время перечитываешь? Кастанеду и Ричарда
Баха? А за какую соломинку ты хватался последние две недели? За "Око
Возрождения"?

А теперь скажи-ка, кого ты хорошо знаешь по одной жизни и совсем не знаешь
по двум другим? Кто в этой стране имеет более-менее приличное представление
о йоге и прочей биоэнергетической трухе? Хотя бы по той информации, которой
ты обладаешь? Кому приходилось переводить книги Кастанеды и Баха? Кто не
прочь иногда процитировать Стругацких? Кто, собственно, издал на русском
языке это самое "Око Возрождения"? Ну-ка, назови его!

Ну да, он с амь!.. Андрей Сидерский, который в околэзотерических кругах
известен как Сид. И как это я раньше не догадался обратиться к нему? Ведь
действительно, многое из того, что сплелось для меня в мучительный клубок,
может оказаться для него более-менее знакомым. У меня возникло
предчувствие, что он мне сразу же чем-то поможет.

Но оказалось, что мой внутренний Актер уже несколько воспрянул духом и
выбрал более "закрученный" вариант сюжета. Когда я позвонил своему старому
приятелю (в то же время никогда мной не виденному) Андрею Сидерскому,
оказалось, что его нет в Киеве. Он проводит очередной семинар по йоге в
Москве. Сидеть дома и тупо дожидаться его возвращения не хотелось, и я
решил поехать в бывшую "столицу нашей Родины".

Я плохо спал в поезде. Новая жизненная ситуация опять вызвала у меня
приступ "помешательства". "Киевская" часть моего "я" помнила десятки
поездов на скором в Москву. "Бурятская" же часть совершала такой вояж
впервые в жизни! Ворочаясь с боку на бок на влажных простынях "фирменного"
поезда, я неожиданно принял новое решение. Я устрою этим двум своим
биографиям "очную ставку"! Только не в Киеве и не в Москве, где все
работает на мое новое "я", а в Бурятии - где прошла последняя часть той
моей жизни, из которой меня выбросило сюда.

И, оказавшись в Москве, я не стал разыскивать Сидерского, а первым делом
отправился в авиакасса. Купив билет до Улан-Удэ и обратно, я остался почти
без денег, но меня это не огорчило. Я заехал к московским друзьям и одолжил
у них российских денег, а также рюкзак, сапоги и кое-какую одежду, более
уместную для поездки в сибирскую глушь, чем мой костюм и плащ.

Бурятия неудержимо тянула меня к себе. И с каждым часом - все сильнее. Это
была не просто ностальгия. Я чувствовал, что там, в местах, где я провел
столько забываемых лет, со мной произойдет что-то важное. Я постараюсь
подойти к спецобъекту как можно ближе, а по возможности и проникнуть
внутрь. Может быть, он уже не секретный? Ведь, по идее, старая структура
спецнаук рухнула вместе со старой властью...

Но меня ожидало разочарование. Объект не был рассекречен. Он просто никогда
здесь не существовал - судя по девственному состоянию знакомой мне
местности в трех часах езды и еще часе ходьбы от Улан-Удэ. Здесь никогда
ничего не было построено. Здесь никогда не было ни дороги, ни линии
электропередачи. Здесь никогда не было забора с вышками и КПП. Здесь
никогда и не пахло ни научными, ни военными корпусами, ни поселком для
вольнонаемной obsługi, ни общежитием для обследуемых шаманов и лам. Здесь,
под горой с характерной раздвоенной вершиной, всегда была девственная
тайга. Моя "шарашка" осталась в другой жизни. Встречи двух реальностей не
получилось. ***

Надо было возвращаться на трассу и ловить попутную машину до города. Но я
не мог этого сделать. Внутри была полная пустота. Проклятое мироздание
опять подбросило мне "сюрприз". Ну и хорошо. С меня хватит. Я никуда больше
не пойду. Буду тут сидеть, пока не умру, и созерцать гору с раздвоенной
вершиной.

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org
Я сел, поджав ноги, и начал созерцать. Потом закрыл глаза. Сразу же нахлынули мысли. У мыслей были очень острые углы, и они больно царапали мою внутреннюю приятную пустоту. Такое постоянно происходило в последнее время, когда я пытался медитировать, чтобы расслабиться и "поставить крышу на место". Я пытался отвлечься от мыслей. Начинал слушать свое дыхание, как советуют йоги. Но тут же появлялась тяжелая, резкая, непереносимая мысль: "Я слушаю дыхание, чтобы отвлечься от мыслей". Я пытался, как советуют буддисты, "дать мыслям приходить и уходить, не задерживая и не оценивая их". Но, вместо того чтобы исчезнуть, как им полагается, мысли начинали роиться назойливыми мухами и жужжать: "Я медитирую по методу буддистов. Мысли приходят и уходят". В результате вместо внутреннего покоя во мне нарастало раздражение, и я выходил из медитации не отдохнувшим, а еще более разбитым.

Так поначалу было и на этот раз. Но потом какой-то очень знакомый голос в моей голове произнес: "Ом Ах Хум".

У меня вообще никогда не получалась медитация с мантрами. Как только я начинал повторять какую-нибудь очередную "мощную мантру", я не мог отбиться от мыслей типа: "О, какая мощная мантра!", "Вот я и еще раз повторил ее" и "Чертовы мысли! Как же вы мешают мне медитировать на мантре!"

Но теперь все было совсем по-другому. Я не повторял мантру Ом Ах Хум. Не было никакого напряжения. Она влилась в меня откуда-то извне и осталась во мне. И повторялась сама собой.

Это было похоже на радиоэфир, в котором на всех станциях, кроме одной, – сплошные помехи, вой и скрежет, а на этой единственной станции приятная, нейтральная, расслабляющая музыка. Постепенно затихающая и переходящая в еще более приятное отсутствие любых звуков...

Сколько я так просидел, не знаю. Очнувшись, почувствовал себя отдохнувшим как никогда. Это было лучше, чем многочасовой сон, – не было сновидений. Я побывал в полной пустоте, и пустота исцелила меня. В голове была ясность и какая-то звенящая тишина. Все мои проблемы последних месяцев казались теперь такими незначительными и надуманными. Спасибо Ему, кто бы Он ни был! Спасибо тому, кто произнес эту мантру в моей голове! В мгновенном порыве благодарности мне захотелось поклониться этому Внутреннему Учителю, как делают на Востоке, и я, встав на колени, приложился лбом к земле. Знак смирения. Голова, обитель Разума, опускается к Матери-Земле, которая этот Разум вскармливает.

Итак, я приложился лбом к земле – и разглядел среди ржавой хвои горелую спичку.

Если бы я увидел ее до того, как сел здесь, чтобы "тихо угаснуть в созерцании", я бы не обратил на нее никакого внимания. Спичка и спичка. Но моя отдохнувшая, прояснившаяся обитель Разума снова обрела способность думать. Место-то – не такое уж девственное! Здесь никогда не было спецобъекта, но здесь явно бывали какие-то субъекты. Люди. И может быть, эта спичка – не единственное, что от них осталось. Я поднялся, кряхтя, и начал внимательно осматривать окрестности.

Метрах в ста от моего "созерцалища" обнаружился второй след разумных существ. Большой плоский камень с надписью "Киса и Ося здесь были". Надпись выцарапана острым предметом. Судя по всему, очень давно. Какие-то остряки-туристы. Любители Ильфа и Петрова. Только почему от слова "здесь" отходит вниз жирная стрелка? Где это "здесь"?

И тут мои мысли вновь понеслись галопом. Я узнал этот камень. В той реальности, которой ЗДЕСЬ никогда не было, под этим камнем была наша записка. ЗДЕСЬ мы, молодые сотрудники первой степени посвящения, прятали от контролеров по режиму водку и курево. Эти запретные продукты тайком проносили на территорию объекта наши доверенные лица из числа вольнонаемных, солдатиков и шаманов. Но мы, конечно, ничего не писали на камне. Мы старались, чтобы он выглядел как можно более естественно. ЗДЕСЬ, между пятым корпусом и баней. А теперь...

Если это не знак, решил я, то убейте меня! Сейчас посмотрим, что это за Киса и Ося! И вот, замирая от непонятного чувства, я поднял камень.

Тайник под камнем имел-таки место! И была в нем армейская помятая фляжка с выдохшейся водкой, спички, завернутые в полиэтилен и все равно отсыревшие, и кубинская сигара в алюминиевом футляре – особо ценившийся нами в те далекие годы предмет "буржуазной роскоши". Я раскрыл футляр... Нет, сигары в нем, к сожалению, не было. Была какая-то бумажка, свернутая трубочкой. Обычная писчая бумага. Когда-то белая, а теперь уже пожелтевшая от старости.

Я развернул бумажку, заранее зная, что уже ничему в этот день не удивлюсь. Всему есть пределы, граждане!

Странные буквы. Или иероглифы. Написаны черной тушью. Похоже на тибетскую или бенгальскую письменность, однако ни то, ни другое. Очень странные

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org значки. Расположены в несколько строк. Некоторые повторяются... Я не удивился. Вернул бумажку в футляр, тщательно спрятал его во внутренний карман. После некоторых колебаний положил фляжку и спички на место, в ямку, и навалил сверху камень.

С меня было достаточно впечатлений. Кроме того, я откуда-то без всяких сомнений знал, что больше ничего здесь не найду. К тому же, начинало темнеть. И я отправился назад, на большую дорогу.

Но перед уходом поклонился еще раз. ***

Вернувшись в Москву, я показал свою бумажку нескольким знакомым востоковедам. Никто не смог опознать вид письменности. Востоковеды объясняли мне, что в Азии огромное количество различных систем письма, а в пределах каждой системы – множество самых причудливых каллиграфических стилей, и учесть их все никакая наука не в состоянии. Но это я знал и без них.

Сидерского уже не было в Москве. И я тоже не стал задерживаться.

Вскоре мы встретились в Киеве, у него дома. Меня уже не сводил с ума тот факт, что я его и знаю, и не знаю одновременно. Та часть моего "я", которая его знала давно, была рада новой встрече, а той моей части, которая его увидела впервые, он очень понравился. И через пять минут этой проблемы уже просто не существовало. Как никогда не существовало спецобъекта у раздвоенной горы.

Рассказ свой я построил так. У меня очень сложная проблема. Я не совсем обычный человек. Бывают контактеры. Бывают ясновидящие. Бывают люди, которые помнят свои прошлые жизни. Бывают люди, в которых воплощаются инопланетяне. А вот я – трансгрессор. Находясь в командировке в Америке, я стал осознавать, что живу параллельно в нескольких реальностях. Причем одна из них описана братьями Стругацкими в "Понедельнике". Точнее говоря, несколько параллельных реальностей для меня постепенно слились в одну* [Это, конечно, очень упрощенное изложение моей истории. Более полный вариант желающие могут найти в предисловии к книге "И обрушилась стена"]. Это, наверное, полегче для психики, но все равно очень тяжело. Последние месяцы у меня, что называется, "едет крыша" от этих переживаний. Всяческие медитации мне не помогают. Я пробовал также знаменитые тибетские упражнения по Питеру Кэлдеру и понял, что к моей проблеме они просто не имеют никакого отношения. Но у меня было нечто вроде откровения, что Сидерский – тот человек, который может мне эффективно помочь.

Андрей слушал меня с усиливающимся волнением. Когда я закончил, он долго молчал. Потом сказал:

– Трансгрессор, значит... Ты знаешь, я несколько лет ждал человека, который объяснит мне, что такое трансгрессия, но совершенно не подозревал, что это будешь ты!

Потом еще помолчал и спросил:

– По какой книге ты практиковал тибетские упражнения?

– То есть? – не понял я.

– Ну, по книге Килхэма или по Кэлдеру, которого переводил я? И если по Кэлдеру, то по какому изданию – первому или тому, что в мягкой обложке?

– В мягкой обложке, где восточная статуэтка с молниями. Ну, в общем, та книжка, которая есть у всех.

– Так вот. Не знаю, обратил ли ты внимание: там в аннотации сказано, что я "передал издательству материалы по следующим упражнениям этой практики".

– Э-э-э... нет. А такие упражнения действительно есть?

– Есть. Но я их так и не передал издателям. Только пообещал. А знаешь почему? Потому что я был связан определенными обязательствами. И похоже, что теперь смогу их выполнить. С твоей помощью. Хотя, честно говоря, ты последний человек из моих знакомых, о ком бы я мог такое предположить. Вот уж действительно – "совсем другая история", а? Ладно, теперь слушай внимательно.

Он еще помолчал и рассказал мне следующее. ***

Летом 1993 года Андрей был в США, в городе Поконо-Хиллс, на всемирной конференции йогов, посвященной 100-летию приезда Вивекананды в Америку. Там его пригласили заехать в Санта-Крус (Калифорния) и провести практические занятия для специалистов. Андрей провел эти занятия и продемонстрировал некоторые упражнения, которые не совсем вписываются в рамки хатха-йоги, как она традиционно понимается на Западе.

Он вообще очень любит такого рода мероприятия – в частности, за то, что на них всегда можно познакомиться с новыми интересными людьми, а значит, и с новыми идеями.

Эта поездка в штаты не была исключением. Сидерский встретил много замечательных личностей. Но одному знакомству в Калифорнии суждено было сыграть немаловажную роль в дальнейшем развитии событий у Андрея на родине (и не только).

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org
Это был американец, с виду - лет пятидесяти. Представился он как Иан Аутстрим (когда Андрей произнес это имя, я начал лихорадочно вспоминать, что же оно мне напоминает) и поинтересовался, откуда Андрею известны такие-то и такие-то йогические техники. Сид рассказал ему о своем Мастере и о своих самостоятельных изысканиях. Американец в основном слушал и совершенно ничего не рассказал о себе. У Сида мелькнуло даже подозрение: не сотрудник ли каких-нибудь спецслужб? Они ведь живо интересуются всеми явлениями, в которых чувствуют присутствие Силы, а чутье у них - будь здоров! С другой стороны, в беседе американец продемонстрировал очень глубокое знание таких тонких аспектов йоги, которые принципиально невозможно познать без многолетней правильной практики. Причем - в русле правильной традиции, в которой банальным "рыцарям плаща и кинжала" просто не разобратся. А если он разобрался, значит, это уже не банальный Джеймс Бонд.

В общем, Андрею захотелось продолжить знакомство, и он обрадовался, когда американец предложил обменяться адресами. На прощание мистер Аутстрим подарил ему потрепанную книжку и порекомендовал перевести ее на русский язык.

- Я уверен, что в России люди оценят эти упражнения, Андрей, - сказал он. - А если у вас возникнут вопросы, напишите мне.

Это было оригинальное издание "Ока Возрождения" 1938 года. Андрей привез книжку в Киев, перевел на русский язык и вскоре опубликовал в издательстве "София", снабдив своими комментариями.

Феноменальный успех книги его, с одной стороны, порадовал, а с другой - расстроил. И я могу его понять. Все оказалось так легко и просто... А как же его собственная система - годами продумывавшаяся, шлифовавшаяся, выпестованная Омни-тренинг-технология Сидерского? А как же его любимая динамическая виньяса-йога? Это были сложные иерархические системы, на овладение которыми он затратил годы. Неужели эти годы труда были напрасны? Ведь все шесть упражнений полковника Брэдфорда можно освоить за один день, а результат, судя по всему, столь же впечатляющ. Или нет?

Вскоре он узнал, что книга Кэлдера переиздана также и в США и там тоже получает самые восторженные отзывы.

Тогда Андрей решил связаться с мистером Аутстримом. Он выслал ему несколько экземпляров русского издания "Ока Возрождения" и в сопроводительном письме написал о том, что Аутстрим был прав: книга пользуется успехом. Далее Андрей рассказал о своих сомнениях и поинтересовался, не причастен ли Аутстрим и к триумфальному повторному открытию "Ока Возрождения" в США? В ответ загадочный американец прислал ему несколько новых американских книг о все тех же тибетских упражнениях Брэдфорда и письмо, которое Сидерский разрешил мне привести здесь полностью:

Дорогой Андрей,

Я рад возможности снова общаться с вами. Спасибо за книги. Мне было приятно услышать от вас, что тибетские ритуальные действия были по достоинству оценены людьми в России и Украине. Впрочем, я знал об этом и до вашего письма. Вы правы, мне действительно случилось поспособствовать распространению этой информации и в англоязычном мире. И не только этой... Можно сказать, что распространение полезной информации - одно из моих любимых занятий, и Вы всегда можете рассчитывать на мое содействие в этом плане. С одной небольшой оговоркой: любая информация может быть полезной только в том случае, если она попадает в благоприятное информационное поле. Как Вы сами указали в предисловии, по ряду причин для принятия информации, содержащейся в книге "м-ра Кэлдера", поле не было благоприятным в Англии 1938 года. Но оно стало таковым в США и вашем Содружестве сейчас. Почему это особый разговор.

Что касается вашего замечания о том, что шести упражнений весьма мало для современного человека, живущего в условиях бурно развивающейся технократической цивилизации и наделенного не только желанием здоровья и долголетия, но и определенными амбициями, - вы, несомненно, опять правы, и я рад, что вы так быстро это поняли.

Ритуальных физических действий "тибетских лам" в действительности гораздо больше, чем шесть, и их цели не ограничиваются омоложением и даже физическим бессмертием - так же как цели медитативных практик упомянутых адептов не ограничиваются достижением "нирваны" (то есть необратимого выхода из мира Существования). Полковник Брэдфорд получил вполне реальную вещь, но он получил только то, о чем он просил. Это основной принцип получения любой полезной информации из любых информационных банков: "Получаешь только то, что запрашиваешь". Предвидя ваш вопрос, поясню: незатребованная, но полученная информация крайне редко бывает полезной.

Пожалуйста, подумайте об этом.

Искренне Ваш, Иан Аутстрим

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org
P. S. У нас в Америке, как вы знаете, принято заканчивать информативные деловые письма следующей формулой: "Если Вам понадобятся какие-либо дополнительные сведения, пожалуйста, не стесняйтесь спрашивать". В этой традиции - очень большой смысл, не правда ли?
Вот такое письмо. Очень доброжелательное и при этом - предельно лаконичное. Никаких переливаний из пустого в порожнее. И вполне соответствующее упомянутому принципу: "Получаешь то, о чем спрашиваешь". ***
Пока я слушал Сидерского и читал письмо, во мне крепла уверенность, что с "мистером Аутстримом" мне тоже приходилось встречаться, и в последний раз - не так давно. Впрочем, это не суть важно.
А важно то, что, как рассказал мне Сидерский, это письмо дало ему новый толчок в его исследованиях. Он начал работать над собственной книгой, которая получила название "Третье открытие силы". Потом написал еще несколько работ по теории и практике динамической йоги. И наконец, совсем недавно пришел к следующему определению йоги:
Йога есть состояние тотальной интегрированности самоосознания, в котором человеческое существо равно полноценно осознает все свои фактические проявления на всех уровнях бытия интегрального мира.
Когда он прочел мне этот фрагмент из своей новой рукописи, я лишний раз убедился, что не ошибся, обратившись к нему за помощью. Ведь именно это, слово в слово, мне и было нужно: состояние тотальной интегрированности, в котором я бы полноценно осознавал все свои фактические проявления на всех уровнях интегрального мира. Другое дело, что под "уровнями" он подразумевал в основном уровни "грубые" и "тонкие", то есть вертикальную иерархию бытия, меня же в основном интересовала интеграция по горизонтали. Но я понял, что мы с Андреем сработаемся. А он тем временем продолжал свой рассказ.
В 1995 году Сидерский в очередной раз выехал за рубеж проводить свои семинары - теперь его пригласили в Израиль. К тому времени он уже досконально изучил все имевшиеся тогда книги Кастанеды и Ричарда Баха и смог сделать для себя первые обобщения относительно наставнической тактики его собственного Мастера Чу, других Мастеров Востока, донна Хуана, донна Шимоды и странного мистера Иана Аутстрима. Поэтому он почти не удивился, когда Аутстрим, в лучших традициях жанра, "совершенно случайно" встретился ему на одной из улиц Хайфы. В ходе беседы, которая состоялась - опять-таки в лучших традициях - за столиком кафе, американский специалист по распространению полезной информации наконец изложил русскому специалисту по йоге некоторые сведения из своей биографии.
Иан Аутстрим, англичанин по происхождению, был в конце 30-х годов одним из тех немногочисленных лондонцев, которые прошли курс "тибетских ритуальных действий" под руководством самого полковника Генри Брэдфорда. Питера Кэлдера как такового никогда не существовало. Это псевдоним, под которым скрывался небольшой коллектив учеников Брэдфорда. Полковник организовал свои курсы не по просьбе некоего лондонского Друга, а "с подачи" британских разведчиков, которые поедали его занятия еще в Индии. Девятнадцатилетний Иан к спецслужбам изначально никакого отношения не имел. Юноша из аристократической семьи, он не должен был заботиться о хлебе насущном и мог целиком предаваться мечте своего детства - поиску Силы.
Это было время, когда Сила бурно и зримо проявлялась везде, куда бы он ни бросил взгляд. Ученые создавали новые теории, сулившие овладение фантастическими ресурсами физической и психической энергии. В оккультно-теософском мире рождались новые ордены, руководимые Махатмами, мессиями, пророками и "просветленными". Слабые, разрушенные Первой мировой войной страны становились грозными империями, в которых, по слухам, творились странные и страшные, но при этом и славные дела! И все это было теснейшим образом переплетено. Политические вожди убивали и изгоняли одних ученых, а других заставляли служить своим режимам. Махатмы и Мастера приветствовали одних вождей и предавали анафеме других. Руководители спецслужб - которым полагалось бы быть прожженными материалистами - на всякий случай лихорадочно искали контактов с Махатмами и Мастерами и брали на учет всех, кто был замечен в "оккультных" занятиях, - то есть каждого третьего гражданина. Так в поле зрения британской военной разведки попал полковник Брэдфорд. Так в поле зрения этой же Силы попал Иан Аутстрим молодой человек, успевший за несколько лет перебраться последователем Блаватской, Штейнера, Кроули, Гурджиева, Алана Кардека и Алисы Бейли. Молодой человек, во-первых, был патриотом, а во-вторых, почуствовал в британской военной разведке не меньшую Силу, чем во всех теософах, масонах и спиритах, вместе взятых. Поскольку, в отличие от большинства последних, разведка и другие спецслужбы занимались не фокусами и демагогией, а конкретным делом: сохранением и усилением Империи. У этой Силы не было никакой более возвышенной цели, зато были мощные средства.
Договор был прост и взаимовыгоден. Иан волен заниматься любыми мистическими

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org теориями и практиками, но, если он обратит свое искушенное внимание в первую очередь на те учения, которые особенно интересуют Королевскую разведку, разведка обеспечит ему всяческое содействие в доскональном познании этих учений.

Так Иан оказался в учебной группе полковника Брэдфорда. Потом – в авторском коллективе, прикрывшемся псевдонимом Питера Кэлдера. А потом какой восторг для молодого человека, обладающего авантюрной жилкой! – в секретной экспедиции в Тибет.

Дело в том, что экспериментальные курсы по изучению "тибетских ритуальных действий" показали блестящие результаты. Все, что сказано в "Оке Возрождения" об омоложении и "обращении потока внутреннего времени", чистая правда.

Но это не вся правда.

Кое-какие данные в книге были "подправлены". Впервые, на курсах было не пятнадцать человек, а сорок девять. Из них девять были офицерами разведки и их добровольными помощниками – вроде Аутстрима, а остальные составляли "контрольную группу". Они-то и были ничего не подозревающими людьми, набранными из разных классов общества. Во-вторых, в контрольной группе почти половина бросила практику – кто еще во время курсов, кто спустя недели или месяцы после их окончания. (Это общая статистика для тех, кто явился на одиннадцатую неделю за шестым упражнением, и для тех, кто удовлетворился пятью.) Это были в основном люди, которые имели высокие психологические нагрузки на работе или дома, – те, кто в книге назван "высококласными профессионалами интеллектуальной сферы деятельности". В-третьих, хотя в группе не принято было обмениваться впечатлениями о практике, у всех без исключения участников таковые впечатления были хитроумно выведены и зафиксированы. И оказалось, что примерно у четверти всех занимавшихся обнаружилось побочные эффекты, выходящие за рамки оздоровления и "намерения оставаться молодым", – как сейчас говорят, "паранормальные явления".

Эти люди сообщали об участившемся "дежа вю", то есть ощущения происходящих событий как уже однажды пережитых. Часто при этом они могли даже предвидеть дальнейшее развитие событий. Несколько раз предвидящие выделили определенные события во временной цепочке как ключевые, после которых будущее "ветвилось".

Некоторые участники группы эпизодически ощущали себя в "прошлых" и "будущих" жизнях, "вне тела", "в чужом теле". Пятеро (в том числе Иан) ощущали себя "слившимися" с различным числом других людей – как знакомых, так и незнакомых на физическом плане, но явно составлявших некие цельные структуры.

– И как минимум двое, – со значением сказал мне Сидерский, – часто чувствовали, что они одновременно живут во многих параллельных жизнях. Все это было потрясающе интересно и многообещающе. Это было чрезвычайно близко к телепатии, астральной проекции и ясновидению явлениям, имевшим не только метафизическое, но и стратегическое значение. Как сказал Сидерскому Аутстрим, "зубры" британской разведки не очень-то верили в параллельные реальности и не слишком интересовались прошлыми жизнями. Но предвидеть события и чувствовать мысли людей на расстоянии это уже нечто вполне практическое! В общем, встал вопрос о подготовке специальной экспедиции в Тибет во главе с полковником Брэдфордом (как человеком, знающим путь к бессмертным ламам). Брэдфорд поначалу возразил, что для Британии, по его мнению, было бы гораздо полезнее организовать массовое обучение населения "Оку Возрождения", но его быстро переубедили.

Аргументов было выдвинуто два. Во-первых, можно опубликовать все шесть упражнений с подробными комментариями в общедоступной книге. А во-вторых, немецкие агенты уже давно кишат в Тибете и Монголии, пытаясь если не выйти на прямой контакт с Великими Посвященными, то хотя бы собрать как можно больше информации оккультно-прикладного характера. Британская империя не может уступить эту сферу нацистским варварам и их союзникам. Война, которая со дня на день разразится, будет посерьезнее, чем Первая мировая, потому что на этот раз потенциальными противниками Британии являются не цивилизованные европейские монархии, а государства, основанные на чистой черной магии и ставящие перед собою поистине сатанинские цели. И так далее.

Одним словом, сверхсекретная экспедиция была снаряжена. Все ее участники добирались до Тибета из разных концов земного шара и под разными легендами. Среди них был и (уже двадцатилетний) Иан Аутстрим, он же Энтони Роумен, альпинист-любитель.

Отчет о действиях этой миссии в Тибете, естественно, навсегда останется тайной для широкой публики. Мистер Аутстрим поведал Сидерскому совсем немного. Я подозреваю, что Сидерский тоже кое о чем умолчал, пересказывая

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org эту эпопею мне. Важно то, что они смогли-таки встретиться с некоторыми из бессмертных йогов, которые, обретя просветление, избрали так называемый "путь бодхисаттвы". То есть в отличие от избравших "путь архата", не ушли из этого мира в Нирвану, а остались в нем, чтобы, как завещал Будда, "заботиться о том, чтобы колесо Закона вращалось, ни на миг не останавливаясь". Эти просветленные (illuminates, как называет их Аутстрим) существа действуют для Общего Блага. Но, чтобы знать, что такое это Общее Благо, надо стать одним из них. Или, во всяком случае, понять, что такое Колесо Закона и почему нельзя допустить, чтобы оно остановилось, иначе может случиться то, что случилось с одной из гитлеровских оккультных экспедиций. Об этом Брэдфорду поведал некий слепой сказитель на постоялом дворе в Шигацзе.

Девять сотрудников Анненербе посетили Тибет незадолго до прибытия туда группы Брэдфорда. Получив "от ворот поворот" у красно- и желтошапочников, истинные арийцы вошли в контакт с хранителями "черной" бонской традиции. И те охотно поведали им массу секретов - и об управлении жизненной энергией лунг (она же прана и ци), и о йоге сновидения, и о Шамбале, и о мантре, убивающей врагов на расстоянии, и о мандале, превращающей праведного царя во Властелина Мира.

Но они не дали "немецким друзьям" одной мелочи - ключа к использованию всех этих знаний в нашей повседневной четырехмерной вселенной. Тибетская магия достаточно легко применима в идеальном (или, как сейчас говорят, виртуальном) мире индивидуума. Проблема в том, что, если не иметь психоэнергетических ключей, вся энергия микрокосма перейдет при этом в психическую форму. Что означает необратимое разрушение физического тела. Поэтому все члены экспедиции Анненербе просто исчезли из нашего мира. Каждый из них находится сейчас в своем собственном воображаемом мире, который, если смотреть из нашего "большого мира", находится нигде. Тибетец выложил эту историю полковнику Брэдфорду, который в Шигацзе притворился собирателем народных сказаний о Гэсэре, и очень проникновенно посмотрел на него своими слепыми сросшимися веками. Полковник встал, поклонился, положил перед сказителем десять фунтов и через полчаса покинул Шигацзе.

А еще через день все члены спецгруппы, кроме полковника Брэдфорда, разными путями выехали за пределы Тибета.

Экспедиция была свернута. Но полковник остался в Тибете. ***

- А дальше? - спросил я.

- Что было дальше с Брэдфордом, неизвестно. Аутстрим поселился в США и стал практиковать новые техники, которым они научились у бессмертных йогов. И, когда мы беседовали в Хайфе, он сказал мне, что понемногу наступает то время, когда их можно будет постепенно передать широкой аудитории. Но сначала нужно было широко опубликовать базовые упражнения - те самые "шесть тибетских ритуальных действий". То, что они стали так популярны, свидетельствует, что люди "созрели". А значит, скоро обнаружатся и такие люди, для которых "Око Возрождения" будет уже малоэффективным. И поэтому в Хайфе он научил меня еще одному упражнению. Но просил меня никому не показывать его, пока меня конкретно не попросят. Он сказал, что попросить меня должен некий "трансгрессор". Он толком не объяснил, что это такое. Я так понял, что это будет человек, который воспринимает более сложную реальность и страдает от этого, поскольку ему не хватает для такого восприятия энергии.

- Потрясающе! - воскликнул я. - Ну так я и есть этот человек. Показывай упражнение!

- Не торопись, Саша, - сказал Сидерский. - Пароль ты, конечно, назвал. Но дело в том, что было еще одно условие.

- Какое?

- Понимаешь... Мне он фактически дал половину техники, утреннее упражнение. Оно работает только в том случае, если по вечерам практиковать другое упражнение. И вот эту вечернюю технику мне должен дать тот самый человек, который придет за утренней. Так что давай-ка сначала показывай ты.

- Ты с ума сошел? - запротестовал я. - Я знаю только самые элементарные асаны хатха-йоги и самые элементарные упражнения ушу и цигун. И уж во всяком случае я не знаю ничего такого, что не было бы сто раз описано в популярных книгах. И что не было бы известно такому спецу, как ты. Я ведь, как тебе известно, в метафизике всегда в основном интересовался чисто теоретическими вещами.

- Гм, - с сомнением сказал Сид. - А как насчет тех твоих параллельных жизней? Может быть, там? Может быть, тебя в твоём НИИЧАВО чему-нибудь такому учили?

- Нет, - безнадежно вздохнул я, - ни в какой жизни мне никто не показывал никаких секретных упражнений, это точно. Может, тут какая-то ошибка?

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org
- Ошибка может быть только одна: ты - не тот человек, для которого
предназначен утренний комплекс Аутстрима.
Я пытался спорить, но Андрей был непреклонен. Пока я не покажу ему вторую
часть комплекса, он не может показать мне первую. Он очень мне сочувствует,
но...

С тем мы и расстались. Прощаясь со мной в дверях, он предупредил:
- И не пытайся сам что-нибудь сочинить. Я самопал от фирмы отличать умею.

Домой я пришел совершенно убитый. Чувствовал себя как мальчишка, которому
показали конфетку, а съесть не дали. А ведь для меня это, если разобраться,
не просто конфетка, а незаменимое лекарство! Сволочь этот Аутстрим. И
Сидерский тоже хорош. Нельзя быть таким суеверным. И жадным. Для друга
каких-то несчастных упражнений пожалел - тоже мне, великий гуру нашелся!
Так я растревлял себя битый час, слоняясь по комнатам и срывая злость на
жене и сыне. Потом все-таки наконец опомнился, завалился на диван и стал
размышлять.

Я должен найти эти недостающие вечерние упражнения. Не может быть, чтобы я
их не нашел. Наверняка они у меня уже давно есть. Я только не знаю, где
именно. Попробую поискать по методу "холодно-горячо". Может быть,
действительно, Институт спецтехнологий, он же НИИЧАВО? Нет, холодно.
Секретными техниками йоги занимался Отдел Вечной Молодости. У меня туда не
было допуска. Мы, простые сотрудники первого посвящения, практиковали
банальную (по нынешним меркам) хатха-йогу по Айенгару и Вишнудевананде.
Здесь, в Киеве? Знал я в "застойное" время многих подпольных мастеров
боевых искусств, цигун и той же йоги. Но все те английские и французские
книжки, из которых они черпали свои секреты (и продавали их простой публике
за бешеные деньги), уже давно изданы массовыми тиражами на русском языке.
Так что там секретов не осталось. Холодно.

Америка? Я перебрал в памяти весь свой последний разговор с Янусом
Поуэктовичем. Нет, об упражнениях не говорили. Не то. Холодно.
Гм. Неужели после Америки? И вдруг я почувствовал: тепло. Странная
спонтанная поездка в Бурятию? Еще теплее! Медитация под горой? Горячо!
Записка из тайника? Вот оно! Горячо! Горячее и быть не может. Я достал
бумажку. И в тысячный раз принялся ее рассматривать. Но что я мог понять в
незнакомых буквах (или иероглифах) неведомого языка, если даже маститые
востоковеды не смогли решить эту задачку?

Разочарованный и уставший от размышлений, я вышел пообщаться с семьей.
Семья сидела перед телевизором и смотрела российские новости по НТВ. Жена и
сын взглянули на меня затравленно и опять уткнулись в экран.
В России разгорался очередной скандал. Одни граждане обзывали других
фашистами, а те не оставались в долгу и обзывали первых сионистами. Я
смотрел и пытался вникнуть в суть дела, но при этом не переставал думать о
секретных упражнениях, зашифрованное описание которых лежит у меня в
кабинете на столе. Внезапно я вспомнил, что один из творцов нацистской
метафизики Гвидо фон Лист разработал "арийский" вариант хатха-йоги, в
котором асаны напоминают по форме древние германские руны. Это воспоминание
потянуло за собой другое - недавно в Интернете я нашел информацию о так
называемой иудейской йоге ("офаним"), в которой асаны соответствуют буквам
еврейского алфавита.

Я начал было думать о том, как любопытно, что именно эти два враждебных
друг другу учения создали практические техники, основанные на одном и том же
принципе, как вдруг меня осенило. Обругав себя ослом (кажется, вслух), я
вскочил и унесся к себе в кабинет. Не сомневаюсь, что сын с женой в
очередной раз скорбно переглянулись, но мне уже было не до таких мелочей,
как сохранение пристойного вида. Шифр! Руны! Буквы! А что, если...

Я схватил бурятскую бумажку и стал пожирать ее глазами. Боже мой! Ну как
эти закорючки могут изображать собою упражнения? Неужели опять мимо?
И тут я сделал то, чего не догадался сделать еще ни разу с момента
нахождения "записки". Я перевернул ее вверх ногами. И сразу все стало на
свое место. Я принимал сплошную линию за верхнюю вертикальную черту, на
которую в индийской письменности как бы "нанизываются" буквы. А она
изображала землю! Ту Землю-Матушку, которой я так истово кланялся! И должна
была находиться внизу. Теперь все ясно: вот это человек, который стоит
прямо. А вот он поднял руки над головой. Вот он коснулся руками пола.
Многие рисунки все равно были мне не совсем понятны, но я был уверен, что
Сидерский в них разберется.

Я переоделся, взял бумажку и вышел в прихожую. Жена и сын испуганно
смотрели на меня из дверей гостиной.
- Дорогие мои, - сказал я торжественно, - я доставил вам много мучений в
последние месяцы. Но это скоро кончится. Я справлюсь со своими проблемами.
У меня уже все для этого есть. Пожалуйста, пока не спрашивайте меня ни о

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org
чем. Просто поверьте мне: все будет хорошо. Я должен еще раз съездить к Сидерскому.

На улице я поймал машину и через десять минут стоял под дверью Андрея. Он открыл мне дверь, явно не очень довольный поздним визитом. Вместо извинений я протянул ему листок. Как положено, сплошной линией вниз.

Он посмотрел на листок, потом на меня, потом опять на листок, хмыкнул и сказал:

- Заходи! ***

Пока Андрей показывал мне упражнения и комментировал их, я сидел на стуле в углу комнаты. Демонстрация не произвела на меня особого впечатления.

Нормальные упражнения йоги. От усталости и пережитых за день волнений у меня начала болеть голова, и я обхватил ее руками.

- У тебя такое чувство, будто обручем сдавили голову? - спросил меня

Андрей, закончив демонстрацию. И, не дав мне ответить, продолжал:

- Эта боль - нормальное явление у людей с недостатком психической энергии. Теперь внимательно смотри па меня, и ты увидишь, как от нее можно избавиться.

Он встал между мной и окном и начал показывать комплексы по второму кругу. Заинтригованный, я был теперь внимательнее и почти сразу же обратил внимание на слабое серебристо-стальное мерцание в форме обруча вокруг его головы, как раз в той области, где больше всего чувствовалась головная боль у меня. Поначалу я подумал, что это лунный свет из окна странно освещает его голову. Но, во-первых, небо было покрыто тучами (я на это обратил внимание, когда ехал к Андрею), а во-вторых, свечение оставалось одинаковым при любом положении его тела - и когда он нагибался к полу, и когда выпрямлялся.

Но самое интересное началось, когда Андрей снова перешел к той последовательности, которую "добыл" я. Пока он выполнял упражнения, серебристо-стальной обруч, опоясывающий его голову, начал подниматься! Это было фантастическое зрелище! Или галлюцинация от усталости? Мое сознание словно раздвоилось: пока одна часть отказывалась верить увиденному, другая уже начала искать рациональное объяснение.

Когда демонстрация завершилась и Сидерский замер, выпрямившись, обруч некоторое время еще повисел у него над головой, как кольцеобразный нимб на изображениях католических святых, а затем растаял... ***

Этот день, похоже, не собирался заканчиваться. Мы сидели у Андрея на кухне, куда прокрались на цыпочках, чтобы не разбудить его семейство, пили чай и беседовали почти шепотом.

- Я практик, - говорил Андрей (с хрустом потягиваясь как бы в подтверждение своих слов), - это ты у нас теоретик, вот ты и объясняй.

Я морщил лоб (как бы в подтверждение своего теоретического статуса) и по мере сил объяснял. Кто такие святые? Это просветленные люди с огромной психической энергией, которую они направляют не на порабощение своих собратьев, а на деятельную любовь, понимание, приятие. Психическая энергия, как хорошо известно, поднимается в человеке снизу вверх, "пробивая" по пути семь основных чакр. Седьмая, последняя, находится в голове. Пока эта чakra не раскрыта, энергетический обруч просто опоясывает голову - в точности как обруч на бочке, который не дает доскам рассыпаться. Вот! Прекрасная аналогия! Обруч - эта та сила, которая не дает психической энергии рассеяться. И когда под напором психической энергии он лопаается, это катастрофа! Не случайно такое состояние в народе называется "крышу сорвало" или "клепок в голове не хватает". И я был очень близок к этому в последнее время.

- Что скажешь, Брат Практик? - спросил я, дойдя до этого места.

- Скажу, Брат Теоретик, что это состояние переживают на определенном этапе практически все, кто серьезно занимается йогой. И другими системами. Но я тебя внимательно слушаю. Продолжай.

- Так вот, - продолжал я. - Очевидно, нам надо не разорвать эту, откровенно говоря, весьма полезную штучку, отграничивающую наше индивидуальное Бытие от Небытия, а заставить ее мягко соскочить с головы. И тогда (я уже расхаживал по кухне, возбужденный новым прозрением) ничем не сдерживаемая психическая энергия конусом вырывается вверх из головы. Открывается прямой канал связи с Богом! И у человека уже не обруч на бочке черепа, а кольцеобразный нимб на пересечении конуса из верхней чакры с яйцевидным энергетическим коконом. И это уже не простой человек, а Просветленный. Illuminate, как говорит мистер Аутстрим.

- Польщен таким определением, - заметил Сидерский.

- А ты погоди зазнаваться! Я-то нимб у тебя видел, но всего минуты три, не больше. А где он сейчас?

- И где же?

- Растекся по всему кокону, инвертировался и снова превратился в обруч. Но

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org
главное – то, что ты, занимаясь психозенергетической практикой, можешь этот обруч снимать хотя бы на время. И дальше все зависит, как я понимаю, только от количества и качества практики.

– Думаю, ты правильно понимаешь, – сказал Сидерский. – Я не теоретик, но совершенно с тобой согласен. Поэтому займись практикой этих двух комплексов прямо с завтрашнего дня, и давай посмотрим, что будет через месяц.

С тем мы и расстались. А. Сидерский

Я не буду пытаться объяснять, что стоит за каждым из движений, объективно мне это не известно. Конечно, какие-то соображения у меня имеются, однако вытекают они исключительно из того, что можно было бы условно назвать моим собственным "видением", а это, как известно, явление весьма субъективное. И так, как мне объяснили, комплекс упражнений состоит из двух последовательностей, одна из которых выполняется утром, вторая – вечером. Их условно называют "кругами" – утренним и вечерним.

Общие принципы "обращения" с кругами таковы. В день достаточно выполнить их по одному разу. В то же время, если возникает ощущение, что одну из последовательностей или обе неплохо было бы повторить, вряд ли имеет смысл противиться "телесному знанию". Интуиция не всегда подводит и крайне редко обманывает. Тем не менее, наверное, не стоит выстраивать программу усердной практики "от ума" и задавать себе заведомо трудновыполнимые задания типа пятикратного или десятикратного выполнения каждой из последовательностей. Такой подход, вероятнее всего, ни к чему хорошему не приведет и может стать лишь источником проблем со здоровьем и разочарований в методе.

Утренняя последовательность – это техника "энергетической зарядки". Ее выполнение позволяет ввести в систему порцию свежей энергии, оптимальным образом распределить ее и тем самым подготовить себя к полноценному социальному функционированию в течение рабочего дня. Особенность воздействия именно этого типа зарядки на организм состоит в особом сочетании ее заряжающего и останавливающего воздействий. В результате корректного выполнения этой последовательности человек не только чувствует себя полным сил и готовым к любым испытаниям предстоящего дня, но и устраняет из своего сознания так называемый "мыслительный белый шум" суеты неконтролируемых мыслей, мыслеформ, образов, эмоций и т. п. Мышление становится ясным, четким, точным и глубоким, внимание – полностью контролируемым. Мы получаем возможность осознанно управлять направлением и глубиной сосредоточения, а это, в свою очередь, дает нам возможность целенаправленно распоряжаться имеющимся у нас запасом свободной энергии, обеспечивая оптимальность ее функционального перераспределения.

Соответственно, вечерняя последовательность – техника релаксации и выравнивания психического состояния за счет выравнивания распределения энергии в системе. Выполнение этой последовательности позволит не только расслабить тело, снять результаты субстрессовых напряжений и собственно стрессов, накопившихся в системе за день, но и перенести центр фокусировки сосредоточения в более тонкие слои сознания. Это должно оказаться существенным моментом для того, чтобы ночной сон был не только полноценным отдыхом, но, при определенных условиях, мог бы быть использован в качестве фона для практики работы с глубинными уровнями сознания. УТРЕННИЙ КРУГ Утренняя последовательность состоит из сорока пяти положений тела, последовательно сменяющих одно другое в ровном потоке плавного движения. Ритм переходов из одного положения в другое регулируется дыханием плавным, ровным, как можно более медленным и спокойным.

В течение выполнения всей последовательности кончик языка имеет смысл держать слегка прижатым к верхней десне изнутри над зубами.

Все движения выполняются медленно, спокойно, свободно и плавно – без излишних усилий и неадекватного напряжения.

Полный круг утренней практики состоит из двух зеркально симметричных повторений последовательности. Первый начинается с отведения назад правой ноги, второй – левой.

1. Полный свободный выдох в положении стоя. Ступни ног вместе, носки и пятки соединены. Грудная клетка расправлена, спина прямая, руки свободно опущены вдоль туловища. Вдох. (Рис. 1-01.)

2. С выдохом руки разворачиваются ладонями наружу. Попытка "почувствовать воздушное пространство" по обеим сторонам от себя. (Рис. 1-02.)

3. Со вдохом прямые руки через стороны поднимаются вверх. Ладони вытянутых рук соединяются над головой. Смысл этого движения в том, чтобы попытаться "зачерпнуть воздух" ладонями и почувствовать, как после соединения ладоней он "стекает" вниз, заполняя все тело мягким потоком "электрического тепла". (Рис. 1-03.)

4. С выдохом все тело вытягивается вверх. Поднимаясь на носки, мы словно стараемся "нырнуть в поток" струящегося в тело откуда-то сверху теплого "электрического воздуха". (Рис. 1-04.)

5. Возвращаем пятки на пол, размыкаем руки и, повернув их ладонями вперед,

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org с медленным плавным вдохом отклоняемся назад, стараясь как можно меньше прогнуться в пояснице и как можно сильнее "раскрыть" переднюю поверхность грудной клетки и плечевых суставов. Голова не запрокидывается, а лишь немного отклоняется назад - так, чтобы задняя поверхность шеи не сжималась, а вытягивалась. Мы словно подставляем ладони, лицо, грудь и живот нисходящему "потoku электрического воздуха", вытягивая ему навстречу все тело. (Рис. 1-05.)

6. С выдохом наклоняемся вперед и, согнув ноги в коленях, прижимаем ладони к земле. Смысл движения - в том, чтобы как бы зацепить руками нисходящий "поток электрического воздуха", дотянуть его до земли и "замкнуть" на нее. В наклоне со вдохом расслабляем все тело, стараясь позволить "воздуху земли" влиться в тело снизу. (Рис. 1-06.)

7. С выдохом плавным медленным ровным движением пытаемся как можно сильнее выпрямить ноги в коленях, по возможности не отрывая ладони от пола. Многим этот элемент поначалу будет казаться практически невыполнимым, однако со временем непременно выяснится, что осваивается он значительно легче и быстрее, чем можно было бы предположить. Восходящий "поток воздуха" в этом движении будет, вероятнее всего, ощущаться как струящийся вверх по рукам и ногам. Затем он соберется в грудной клетке и животе и изнутри тела как бы распластается по спине. (Рис. 1-07.) 8. Со вдохом стараемся прогнуться и отводим назад вверх правую ногу, пытаюсь полностью ее выпрямить. Ладони по возможности остаются прижатыми к земле. Если не получается с прямой опорной ногой - сгибаем ее, но как можно меньше. "Восходящий воздух" по позвоночнику устремляется в вытянутую вверх ногу. (Рис. 1-08.)

9. С выдохом опускаем голову и стараемся прижать грудную клетку к передней поверхности опорной ноги. Естественно, пытаемся при этом не позволить опорной ноге слишком сильно согнуться в коленном суставе. Вытягиваемся туловищем вниз. Вытягиваем шею, словно стремимся дотянуться макушкой до земли. "Нисходящий воздух" устремляется по ноге и позвоночнику вниз в голову. (Рис. 1-09.)

Сочетание восьмого и девятого движений действует аналогично "вертушке" - первому из шести ритуальных действий "Ока возрождения". В традиции Йоги это воздействие образно описывают как "перемену праны и апаны местами". По отношению к органическому телу два основных "потока энергии" временно изменяют направления своего движения на противоположные. На определенном уровне организации человеческого существа это может привести к изменению направления потока "отсчета внутреннего времени", что оказывает на тело и сознание исключительно благоприятное функционально оптимизирующее, восстанавливающее и омолаживающее воздействие. Поэтому можно задерживаться в положениях 8 и 9 на некоторое время, фиксируя их в течение нескольких дыхательных циклов.

10. Со вдохом сгибаем в колене опорную ногу и вытягиваем все тело горизонтально. Этим движением обеспечивается ровное распределение "воздуха" в теле. (Рис. 1-10.)

11. С выдохом опускаем носок правой ноги на землю как можно дальше от ступни левой ноги. Стараемся поставить его так, чтобы ступни оказались на параллельных прямых, расстояние между которыми примерно равно ширине таза. Таз стараемся при этом не поворачивать, удерживая его в положении, при котором отрезок прямой, соединяющий центры тазобедренных суставов, был бы строго перпендикулярен бедрам и располагался бы горизонтально. Стараемся принять такую позу, при которой голень передней - левой - ноги располагается вертикально или даже слегка отклоняется назад. (Рис. 1-11a.) Полностью выпрямляем заднюю - правую - ногу, стремясь опустить промежность как можно ниже и "раскрывая" тазобедренные суставы настолько, насколько позволяет растяжка. (Рис. 1-11b.)

12. Со вдохом поднимаем туловище в вертикальное положение, разворачиваем руки ладонями вперед и немного прогибаемся назад, стараясь полностью "раскрыть" грудную клетку. (Рис. 1-12.)

Положения 11 и 12 формируют зону концентрации энергии в области промежности - месте локализации самого нижнего чакрального вихря, в йогических традициях именуемого Муладхарой.

13. Выпрямяем туловище и поворачиваем руки ладонями наружу - выдох. Стараемся "ощутить плотность воздуха" вокруг себя. (Рис. 1-13.)

14. Со вдохом прямые руки поднимаются вверх, ладони складываются вместе. Этим движением мы пытаемся как бы "зачерпнуть воздух" и направить его поток вниз - в тело. (Рис. 1-14.)

15. С выдохом отклоняем голову назад, устремляем взгляд вверх и вытягиваемся всем туловищем к небу. Одновременно с этим движением чуть-чуть приседаем, чтобы придать промежности дополнительное растягивание. Устремляющийся вниз "поток" "электрического воздуха" не замыкается на землю, а концентрируется в области Муладхарачакры. Стараемся следить за

- Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org тем, чтобы задняя нога по возможности не сгибалась в колене. (Рис. 1-15.)
16. Размыкаем ладони, поворачиваем их вперед и со вдохом "подставляем" лицо и грудь нисходящему "потoku" "электрического ветра". (Рис. 1-16.)
17. С выдохом кладем ладони на пол перед собой на расстоянии, примерно равном ширине плеч или немного большем, отставляем назад левую ногу и ставим ее симметрично правой. Расстояние между ступнями примерно соответствует ширине таза. Стараемся добиться такого положения тела, при котором голова, туловище и полностью выпрямленные ноги образуют наклонную плоскость. По мере возможности избегаем прогибов позвоночника и складывание в тазобедренных суставах. (Рис. 1-17.)
18. Перекатываемся "через носки" вперед и опускаем таз, прогибаясь назад в упоре. Колени не касаются земли. Ступни опираются о землю подъемами. Расстояние между ступнями - ширина таза. Ноги прямые, грудная клетка "раскрыта", голова макушкой устремлена вверх, шея вытянута - вдох. Это положение как бы "фиксирует" "электрический воздух" в теле.
19. Не изменяя положения ладоней, перекачиваемся "через носки" назад. Поднимаем таз и с выдохом стараемся придать телу положение, в котором задняя поверхность таза, спина, руки и голова находятся в одной наклонной плоскости, а полностью выпрямленные ноги - во второй. Плоскости пересекаются по линии, проходящей через седалищные выступы, - выдох. Задние поверхности ног пытаемся полностью выпрямить, пятки - насколько возможно приблизить к земле. фиксируем это положение и делаем вдох. "Электрический воздух" концентрируется в области Муладхарачакры. Не нужно путаться, если в промежности возникает ощущение легкого жжения или вибрации - это нормально. (Рис. 1-19.)
20. С выдохом плавным медленным движением переставляем вперед правую ногу. Левая остается сзади. (Рис. 1-20а.) Положение тела - зеркально симметричное положению 11. (Рис. 1-20б.)
21. Со вдохом поднимаем торс, разворачиваем руки ладонями вперед и слегка прогибаемся, "раскрыв" грудь. (Рис. 1-21.)
22. Вытягиваемся макушкой вверх, поворачиваем ладони наружу - выдох. (Рис. 1-22.)
23. Через стороны поднимаем руки вверх и складываем ладони вместе вдох. (Рис. 1-23.)
24. Вытягиваем шею, слегка откидываем голову назад, вытягиваемся вверх и немного приседаем - выдох. Стараемся следить за тем, чтобы задняя нога по возможности не сгибалась в колене. (Рис. 1-24.)
25. Размыкаем ладони и подставляем руки, лицо и грудь нисходящему "потoku" "электрического ветра" - вдох. (Рис. 1-25.)
26. С выдохом кладем ладони на пол перед собой на расстоянии, примерно равном ширине плеч или немного большем, возвращаясь в промежуточное положение, идентичное положению 20 (Рис. 1-26.)
27. Со вдохом поднимаем заднюю - левую - ногу, вытягиваясь горизонтально. (Рис. 1-27.)
28. С выдохом стараемся, насколько возможно, выпрямить опорную правую ногу, вытянуть вертикально вверх прямую левую и сложиться пополам, как это делалось в положении 9, но в зеркально симметричном варианте. (Рис. 1-28.)
29. Со вдохом прогибаемся, как в положении 8. (Рис. 1-29.)
- Обратите внимание на то, что порядок дыхания в положениях 28 и 29 обратный по отношению к положениям 8 и 9. Вдохом стимулируется восходящий поток в теле, выдохом - нисходящий. Изменив порядок дыхания в положениях, обеспечивающих обращение потоков, мы как бы "выравниваем" акценты в работе с обоими потоками.
30. С выдохом ставим на землю левую ногу, выпрямляем задние поверхности обеих ног и округляем спину, стараясь как можно интенсивнее растянуть мышцы задней поверхности тела. (Рис. 1-30).
- Внимание: не забывайте о том, что ступни стоят рядом, носки и пятки соединены - это имеет большое значение. Ошибки в положении ступней в этом и последующих положениях чреваты потерями энергии.
31. Со вдохом немного сгибаем ноги в коленях. С выдохом стараемся прижать туловище к бедрам. (Рис. 1-31.)
32. Выпрямяемся, вытягиваем руки вверх, поворачиваем их ладонями вперед и с медленным плавным вдохом отклоняемся назад, стараясь как можно меньше прогнуться в пояснице и как можно сильнее "раскрыть" переднюю поверхность грудной клетки и плечевых суставов. "Воздух земли" поднимается вверх и там "встречается" с нисходящим потоком. Голова не запрокидывается, а лишь немного отклоняется назад - так, чтобы задняя поверхность шеи не сжималась, а вытягивалась. Подставляем ладони, лицо, грудь и живот нисходящему "потoku" "электрического воздуха", вытягивая ему навстречу все тело. (Рис. 1-32.)
33. С выдохом все тело вытягивается вверх. Прямые руки соединяются ладонями

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org над головой. Мы словно стараемся "нырнуть" в "поток" струящегося в тело откуда-то сверху теплого "электрического воздуха". (Рис. 1-33.)

34. Со вдохом опускаемся на пятки и сгибаем руки в локтях. Плечевые суставы опускаются как можно ниже, ладони не размыкаются. "Зацепив" "воздух" ладонями, "подтягиваем" его вниз. (Рис. 1-34.)

35. С выдохом поворачиваем вправо до предела голову, затем - торс, затем - таз. Ступни неподвижны. Фиксируем скручивание и делаем вдох. (Рис. 1-35.)

36. С выдохом возвращаем таз, торс и голову в среднее положение и делаем вдох. (Рис. 1-36.)

37. С выдохом поворачиваемся влево. Последовательность - та же самая: голова, торс, таз. Ступни неподвижны. Фиксируем положение и делаем вдох. (Рис. 1-37.)

38. С выдохом возвращаемся к середине, опускаем ладони на уровень сердца и плотно сжимаем их перед собой, расположив руки таким образом, чтобы предплечья оказались на одной прямой. Этим движением мы как бы "надеваем на себя" "подтянутый сверху" "поток". (Рис. 1-38.)

39. С силой сжимаем ладони и как можно сильнее поворачиваем их пальцами наружу-вниз. Это напряженное движение сопровождается медленным вдохом. Возможное ощущение - "электрический ветер" "жестко упаковывается" в сердце, горло, лоб и макушку. Для того, чтобы усилить это ощущение, можно очень плавным, почти незаметным движением чуть-чуть отвести голову назад. (Рис. 1-39.)

40. С выдохом прижимаем сложенные вместе ладони к середине груди на уровне сердца - оптимальная фиксация накопленной энергии. Делаем вдох. (Рис. 1-40.)

Далее следует завершающее распределение.

41. Начинаем медленный выдох и опускаем ладони до уровня пупка. (Рис. 1-41.)

42. Поворачиваем кисти пальцами вниз - продолжение выдоха. (Рис. 1-42.)

43. Поворачиваем кисти ладонями к паху и разводим на бедра, словно стараясь втереть в тело нечто, - выдох все еще продолжается. (Рис. 1-43.)

44. Продолжая движение, ладони сдвигаются на спину и оказываются напротив почек - продолжение выдоха. (Рис. 1-44.)

45. Скользя по ягодицам, ладони сдвигаются на наружные поверхности бедер, руки свободно опускаются вниз и расслабляются. Выдох заканчивается, мы вернулись в исходное положение. (Рис. 1-45.)

Несколько циклов свободного расслабленного дыхания завершают половинный круг утренней последовательности.

Начав все сначала, выполняем весь полукруг в зеркально симметричном варианте.

Тот, кто чувствует чисто физическое утомление после завершения полного круга, может отдохнуть лежа на спине. Если усталости нет, лучше не расслабляться, а просто немного посидеть в любой удобной позе с прямым вертикальным позвоночником - на полу или на стуле. ВЕЧЕРНИЙ КРУГ Вечерняя последовательность состоит из тридцати положений тела. Принцип выполнения - тот же, что и в случае утренней последовательности. Ритм плавных переходов из одной позы в другую регулируется ровным свободным плавным и как можно более медленным и спокойным дыханием. Половинный круг повторяется дважды - начиная с правой и с левой ноги соответственно. Так же, как и в практике утреннего круга, вечерний круг рекомендуется выполнять с языковым замыканием - держа кончик языка слегка прижатым к верхней десне.

"Энергетическая работа" в вечерней последовательности носит значительно более тонкий, распределенный и, если можно так выразиться, интегрально-пространственный характер, чем в утренней, и вряд ли поддается сколько-нибудь адекватной интерпретации, даже образной. Поэтому мы оставим всякие попытки интерпретации действия конкретных поз и движений и ограничимся лишь описанием техники.

Ощущения, которые возникают при полноценной практике вечернего круга, можно условно охарактеризовать примерно так: энергия течет отовсюду во всех направлениях, накапливается везде, нигде конкретно не концентрируясь, она обладает всеми возможными качествами, оставаясь бескачественной, пронизывая все тело, она не имеет к нему никакого отношения, "транзитом"

"проваливаясь" в те "времена-пространства", где присутствует лишь нечто "чисто психическое". Тем не менее, тело от этого не только не проигрывает, но даже совсем наоборот - становится все более и более послушным воле инструментом.

1. Начинаем в положении сидя на пятках. Позвоночник прямой, тело расслаблено. Вдох. (Рис. 2-01а,б.)

2. С выдохом наклоняемся и вытягиваем руки. Ладони на земле. (Рис. 2-02)

3. Со вдохом соединяем кисти ладонями вместе и поднимаем предплечья вертикально вверх. (Рис. 2-03.)

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org

4. С выдохом кладем ладони на землю и поднимаемся на четвереньки. (Рис. 2-04.)
5. Со вдохом прогибаемся, стараясь запрокинуть голову как можно дальше назад и как можно выше поднять седалищные выступы, прижимая живот к передним поверхностям (Рис. 2-05.)
6. С выдохом выгибаемся, растягивая спину и при прямых руках стараясь подтянуть лоб как можно ближе к пупку (Рис. 2-06.)
7. Со вдохом прогибаемся еще раз. (Рис. 2-07.)
8. С выдохом еще раз выгибаемся. (Рис. 2-08.)
9. Со вдохом прогибаемся и отводим как можно дальше назад-вверх прямую правую ногу. Таз поворачивается, живот раскрывается вправо. (Рис. 2-09.)
10. С выдохом выгибаемся, подтягивая к себе правое колено. Правая нога полностью согнута, стараемся дотянуться ее коленом до правого уха, а ухом до колена. (Рис. 2-10.)
11. Со вдохом прогибаемся, отводя назад правую ногу и вытягивая как можно дальше вперед-вверх правую руку. (Рис. 2-11.)
12. С выдохом выгибаемся, вновь стараясь подтянуть правое колено к правому уху. (Рис. 2-12.)
13. Со вдохом прогибаемся, отводя назад-вверх правую ногу и вытягивая вверх-вперед левую руку. (Рис. 2-13.)
14. С выдохом возвращаемся на четвереньки и выгибаемся, растягивая спину и заднюю поверхность шеи. (Рис. 2-14.) 70 А. Сидерский, А. Привалов Рис. 2-11.
11. Со вдохом прогибаемся, отводя назад правую ногу и вытягивая как можно дальше вперед-вверх правую руку. (Рис. 2-11.)
12. С выдохом выгибаемся, вновь стараясь подтянуть правое колено к правому уху. (Рис. 2-12.) Око возрождения для новой эпохи 71 Рис. 2-13.
13. Со вдохом прогибаемся, отводя назад-вверх правую ногу и вытягивая вверх-вперед левую руку. (Рис. 2-13.)
14. С выдохом возвращаемся на четвереньки и выгибаемся, растягивая спину и заднюю поверхность шеи. (Рис. 2-14.)
15. Со вдохом прогибаемся на четвереньках. (Рис. 2-15.)
16. С выдохом выгибаемся. Спина и задняя поверхность шеи растягиваются. (Рис. 2-16.)
17. Прогиб со вдохом, левая нога до предела отводится назад-вверх и выпрямляется. (Рис. 2-17.)
18. С выдохом выгибаемся, подтягивая левое колено к левому уху. (Рис. 2-18.)
19. Со вдохом прогибаемся, отводя назад левую ногу и вытягивая вперед-вверх левую руку. (Рис. 2-19.)
20. С выдохом ставим руку на место и выгибаем спину, подтягивая левое колено к левому уху. (Рис. 2-20.)
21. Со вдохом прогибаемся, отводя назад-вверх левую ногу и вытягивая вверх-вперед правую руку. (Рис. 2-21.)
22. Возвращаемся в положение на четвереньках и выгибаем спину - выдох. (Рис. 2-22.)
23. Со вдохом прогибаемся. (Рис. 2-23.)
24. С выдохом опускаемся на пятки и расслабляемся сложив кисти и ладони вместе. (Рис. 2-24.)
25. Со вдохом поднимаем предплечья вертикально вверх (Рис. 2-25.)
26. С выдохом поднимаемся в вертикальное положение, вытягиваем позвоночник и расслабляем тело. Делаем вдох.
27. С выдохом поворачиваем до предела вправо голову, затем - торс. фиксируем скручивание и делаем вдох.
28. С выдохом возвращаемся в среднее положение - сначала торс, затем голова. Делаем вдох.
29. С выдохом поворачиваемся влево. Последовательность движений та же самая: сначала голова, затем - торс. фиксируем скручивание и делаем вдох.
30. С выдохом возвращаемся к середине. Делаем вдох и со следующим выдохом расслабляемся. (Рис. 2-30.)

После завершения половинного круга можно немного отдохнуть, выполнив несколько циклов свободного дыхания. Затем все выполняется с самого начала в зеркально симметричном варианте.

После завершения полного круга можно расслабиться, лежа на спине. Можно этого не делать, а просто немного посидеть молча в удобной позе с расположенным вертикально прямым позвоночником. Продолжение рассказа А. Привалова. Через месяц

Ровно через месяц Андрей получил второе письмо от Иана Аутстрима, адресованное нам обоим.

Дорогие Андрей и Александр!

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org Я очень рад, что очередной этап нашего маленького заговора увенчался успехом. Примите мои самые искренние поздравления. Надеюсь, что эти два очередных кусочка головоломки, сложенных вами (я имею в виду, конечно, "утреннюю" и "вечернюю" последовательности), помогут многим вашим собратьям, адаптироваться к новой, бурно изменяющейся реальности. Усиленно рекомендую вам также ознакомиться с прилагаемой книгой Леонарда Орра. Кое-какие техники релаксации, которые мистер Орр получил от Бабаджи "Вечного Духа в человеческой форме", - могут стать хорошим дополнением к этим двум последовательностям. Смею вас заверить, что, когда вы, воспользовавшись нашим скромным подарком, накопите достаточно свободной энергии для правильного обустройства ваших "виртуальных" миров, мы еще обязательно встретимся на сцене Театра и сыграем новые, совершенно удивительные роли! А пока что вы можете обнародовать утреннюю и вечернюю последовательности. Искренне ваш, Иан Аутстрим - Ну и в каком виде ты их обнародуешь? - спросил я.

- Почему это "ты обнародуешь"? - возмутился Сидерский. - Письмо, кажется, адресовано нам обоим. Вот и давай, подключайся.

- К чему?

- К написанию книги, которую я давно уже людям обещал. Давай так: я описываю обе последовательности упражнений и делаю необходимые фотографии. А ты изложишь всю повествовательную часть. Если не побоишься, что засмеют. Идет?

- Договорились, - сказал я. - Мне бояться нечего. Только не надейся, что я тебя опишу как великого гуру.

- А мне этого и не надо. Я не гуру, я практик. Пока сам на себе не проверю, я никому ничего не стану советовать. И если уж советую, - значит, это действительно работает. Ты гляди, сам себя каким-нибудь святым не изобрази. Хотя у тебя и нимб уже - под зонтиком не спрячешь! Приложение. Что советует Бабаджи

Итак, дело сделано. Мы поведали вам, уважаемые Партнеры по Спектаклю, все, что хотели и могли - на данный момент. Осталось только сказать пару слов о книге Леонарда Орра "Сломать привычку к смерти: наука вечной жизни", которую нам рекомендовал наш уважаемый наставник. Мы имели возможность убедиться, что Иан Аутстрим ничего не делает просто так, и поэтому отнеслись к его очередному подарку со всей серьезностью. И опять не обманулись в своих ожиданиях. Леонард Орр - личность знаменитая. Его хорошо знают все, кто занимается реберсингом (ребефингом). Наряду с Карлосом Кастанедой, Тимоти Лири и Рам Дассом его называют одним из основателей современного движения "Нью Эйдж". Читателям "Софии" он известен по книгам Боба Фрисселла* [Боб Фрисселл. "В этой книге нет ни слова правды". К.: "София", 1997; "В этой книге есть немного правды". К.: "София", 1998.]. О Бабаджи тоже слышал каждый, кто хоть немного интересуется метафизическими вопросами. Но в книге Орра этот "бессмертный йог", периодически принимающий человеческие воплощения, предстает в таком аспекте, который нас, как "подопечных" Иана Аутстрима, чрезвычайно заинтриговал. Согласно Орру, Бабаджи - это сам Вечный Дух-Создатель, тот, кого библейская традиция называет Богом-Отцом, а индуистская - Шивой. Бабаджи "создает себе тела, чтобы лично играть роли в драме своего мироздания". Но он играет не только в физическом "гриме". Во все века и по всему миру он являлся людям "в сновидениях, в астральных и психических формах". Он активно участвует в том, что мы называем Магическим Театром, будучи Драматургом, Режиссером, Актером и Суфлером одновременно. Как Драматург и Режиссер, он выстраивает цепочки событий определенным образом; как Актер, он совершает действия и подает реплики своим партнерам; как Суфлер, он шепотом дает подсказки каждому из Актеров. Леонард Орр собрал в своей книге некоторые реплики и подсказки, услышанные от Бабаджи лично им и другими людьми. Мы считаем полезным привести здесь (хотя бы вкратце) заповеданные Бабаджи "Принципы достижения и поддержания физического бессмертия": 1. Повторяйте имя Бога Бабаджи рекомендует почаще петь (или повторять мысленно) мантру Ом НАМАХ ШИВАЙА - или любое другое имя Бога, которое пробуждает ощущение присутствия Вечности в вашем сознании и теле. 2. Уделяйте больше времени размышлению и медитации

Очень интересно, что Бабаджи подчеркивает важность не только медитации, как практики очищения сознания, но и размышления* [* Этому также посвящена книга Свами Шивананды "Сила мысли", которая выпущена издательством "София" в одном томе с "Тройственной йогой".]. Человеку необходимо упражнять и оттачивать свой ум, посвящая хотя бы пару часов в день активной мыслительной деятельности. Мощный ум, не пасующий перед современными проблемами многомерности пространства-времени, квантовой логики, относительности восприятия* [Мы рекомендуем читателю в этой связи

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org познакомиться с работами выдающегося современного мыслителя Роберта Антона Уилсона "Квантовая психология" и "Психология эволюции" (К.: "Янус", 1998).], необходим для здорового тела в условиях бурно изменяющейся современной реальности.

3. Овладевайте искусством дыхания

Бабаджи называет искусство правильного дыхания махайогой, то есть "великой йогой". Помимо древних восточных систем пранаямы** [См.: Айенгар, "Пранаяма"; Ян Цзюньмин, "корни цигун"; Шивананда, "Йога и здоровье" Дж. Мамфорд, "Кундалини и чакры".] и цигун, существуют такие мощные современные техники, как реберсинг, или меркаба-медитация*** [См.: Боб Фрисселл. "В этой книге нет ни слова правды". К.: "София", 1997; "В этой книге есть немного правды". К.: "София", 1998.]. 4. Практикуйте духовное очищение Бабаджи рекомендует несколько простых практик духовного очищения: Очищение водой. Купайтесь в реке, принимайте ванну или душ или просто обливайтесь водой дважды в день. Вода очищает не только кожу, но и ауру (энергетическое поле); она также уравнивает энергетические центры человека.

Очищение огнем. Бабаджи, когда он проявляется на Земле в человеческой форме, каждое утро совершает традиционную индийскую огненную церемонию: "кормит" огонь зернами, фруктами и маслом. Современный западный человек может хотя бы несколько минут в день провести рядом с зажженной свечой, а по возможности – с камином или костром.

Очищение землей. К этой практике относятся здоровое, вегетарианское питание, периодический пост, пешие прогулки, ручной труд (желательно, связанный с землей), гармоничное общение с растениями и животными.

Очищение светом. Бабаджи утверждает: "Созерцание восхода солнца дает вам силу на весь день. Созерцание ночной луны помогает исцелению болезней ума и тела".

Особенно нас заинтриговала последняя страница книги, где Леонард Орр говорит:

На основе своего многолетнего опыта я могу утверждать, что систематическое следование этим простым практикам делает сознание и тело человека все здоровее. Я также убедился, что эти практики приводят не только к духовному, но и к мирскому успеху.

Бабаджи как-то сказал: "Я мог бы исцелить всех вас в один день, но тогда чему бы вы научились?"

Процесс жизни – это и есть ее цель. Смысл жизни – в том, чтобы научить нас мудрости... Высшей же мудростью может быть осознание того, что все мы актерская труппа Бога, играющая в человеческом спектакле.

Смотрите, ищите, понимайте. Все это – здесь! Вытащите себя из омыта отчаяния и ИГРАЙТЕ! Бессмертные всегда играют в нашем спектакле. Когда же вы начнете играть вместе с ними на сцене Космоса?

На этом можно было бы закончить и нашу книгу. Но как-то не хочется заканчивать ее вопросительным знаком. Поэтому еще буквально несколько строк. В 1995 году Андрей Сидерский в редакционном предисловии к первому русскому изданию книги Мантэка Чиа о практиках цигун написал:

Чтобы взять высоту, нужно прыгнуть хотя бы чуточку выше планки. И если планка стоит на уровне излечения, целью должно быть совершенствование. Если задача – совершенствование, целью должно быть самоосознание. Если задача самоосознание, целью должно быть бессмертие. Если задача – бессмертие, целью должно быть...

А вот это уже тема для совсем другого разговора.

Мы рады, что благодаря Бабаджи, Иану Аутстриму, Леонарду Орру и другим участникам Магического Театра этот разговор наконец начался. Ваш выход, уважаемый читатель! Рекомендуемая литература:

"ЙОГА для детей, родителей и преподавателей" Сборник.

По мере того, как популярность йоги по всему миру растет, все острее ощущается потребность в хорошем пособии по йоге для детей, которое сочетало бы в себе такие достоинства, как авторитетность, непосредственность, полнота информации и увлекательность.

Эта книга, мы надеемся, отвечает всем этим требованиям. В ней прослеживается история возникновения йоги через мифы и легенды и объясняются истоки асан, вдохновляющие детей на их освоение, подчеркивается глубинная связь асан с миром природы деревьями, горами, цветами и живыми существами.

Внимание детей привлекается к вечным моральным и этическим ценностям, лежащим в основе искусства йоги, таким, как отказ от насилия, правдивость, самодисциплина, простота и удовлетворенность. В книге особо подчеркивается важность точного исполнения асан и описываются геометрические формы, лежащие в их основе, чтобы дети могли почувствовать связь этих абстрактных символов с реальными движениями.

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org
Каждая поза йоги поясняется с помощью фотографий, картинок, притч и подробных пояснений всех этапов выполнения той или иной асаны с описанием важных моментов и типичных ошибок при их выполнении. "Универсальная Цигун-терапия"

Что же такое цигун? философия? Искусство? Образ жизни? В чем его великий секрет и как можно его практически использовать в нашей повседневной жизни?

Опыт известных Мастеров показывает, что благодаря практике цигун человеческое тело приобретает удивительные возможности, которые поражают даже самых отъявленных скептиков и служат объектом научного изучения современной западной медицины.

Эта книга – уникальное издание. Это фактически "целительский" учебник, который дает не только надежные, тысячелетиями проверенные знания по китайской народной медицине, но и способы практического применения этих знаний при лечении различных заболеваний.

Существуют два пути излечения болезней с помощью цигун: первый заключается в том, что мастер цигун посылает внешний импульс ци своим пациентам. Однако мастера цигун такого уровня встречаются крайне редко. Кроме того, подобное лечение болезни сильно подрывает собственные силы мастера и не дает ему возможности помогать широкому кругу нуждающихся. Второй путь заключается в самолечении. Пациент может практиковать цигун самостоятельно, укрепляя здоровье и избавляясь от болезней.

Система цигун, предлагаемая в этой книге, описывает именно второй путь. Названием основной главы книги – "Практический курс цигун для самостоятельных занятий дома" – авторы подчеркивают, что для занятий цигун не требуется каких-то особенных условий: их можно выполнять дома, во дворе и в парке – практически везде. Любой человек может добиться совершенства в выполнении упражнений даже без помощи учителя. Пользуясь книгой, вы сможете ознакомиться со многими комплексами цигун (часть которых публикуется впервые) и избавиться от многих заболеваний – с конкретными рекомендациями, методическими рисунками, таблицами, схемами и подробными объяснениями: как подготовить себя к лечению, из каких этапов оно состоит, что в частности нужно делать и каких результатов можно добиться...

А для милых женщин авторы включили специальный раздел "Цигун и природная красота", который содержит проверенные веками методики омоложения. Масахио Оки "ДЗЕН-ТЕРАПИЯ"

Восточная медицина утверждает, что жизнь постоянно меняется. В соответствии с переменами в состоянии человека меняются и методы лечения. Дзен-терапия объединяет положительные стороны западной и восточной медицины и идет дальше – к созданию целостной системы, которая приводит в равновесие психологическое состояние человека и его образ жизни.

В соответствии с дзен-терапией, если человек хочет быть красивым, то вся его интегральная личность (включая психологические и физические аспекты, а также образ жизни) должна быть красивой. Иными словами, красота заключается в гармонии. Красиво то, что естественно. Уродство коренится в нестабильности ума и физических нарушениях. Существует великое множество так называемых "комплексов для красоты", которые способны улучшить лишь фигуру. Но нарушения не исчезают. Комплекс дзен-терапии для обретения и поддержания красоты устраняет причины нарушений и дарует человеку естественную красоту.

Корректирующие упражнения – это отправная точка, основа. Они настолько всеобъемлющи, что превосходят всю западную и восточную медицинскую науку. Все эти упражнения направлены на то, чтобы не просто устранить психосоматические нарушения, но очистить весь организм от перекосов и отклонений, привести его в равновесие, а также включить тонкие природные механизмы, направленные на поддержание этого равновесия.

Корректирующие позы внешне выглядят так же, как и многие упражнения йоги, – но это сходство только внешнее. Главная их цель – с помощью изменения сознания осуществить воздействие на подсознание. Упражнения эти следует выполнять точно и, желательно, в медитативном состоянии. Спокойный, как в дзен, разум совместно с контролем дыхания приводит к внутренним изменениям и восстановлению естественного состояния тела.

Упражнения должны соответствовать поставленной задаче. Как только вы добились желаемых изменений, следует переходить к новым упражнениям. Продолжая выполнять старые, вы не только снижаете эффективность терапии, но и можете себе навредить. В этом – еще одно отличие дзен-терапии от йогической практики и комплексов цигун. Серия "АНТОЛОГИЯ ЙОГИ" Том 1. "Йога и здоровье современного человека".

С. Есудиан, Э.Хейч

Эта книга "...одинаково полезна и новичкам, и мастерам. Ее особая ценность в психоэнергетических ключах, которые редко встречаются в книгах такого

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org плана". (А. Сидерский). Помимо оздоровительных йогических практик и пранаямы, в книге рассматриваются вопросы "приятя" йогической философии людьми с западным менталитетом. "В йоге полностью реализованы многие аспекты западной оздоровительной атлетики", - утверждают авторы. И приводят убедительные доказательства, описывая плавательные упражнения в соответствии с принципами йоги и йогический комплекс бодибилдинга. Выходец из Индии, С. Есудиан с помощью йоги справился со многими заболеваниями и обрел великолепную физическую форму. В его интерпретации первоочередная задача йоги - это идеальное здоровье. И только затем можно сконцентрироваться на метафизических аспектах этого учения.

Том 2. "Йога молодость на всю жизнь". Йоги Гупта

"Не случайно на Востоке принято считать, что гибкость позвоночника это молодость тела. Спинной мозг основное звено, обеспечивающее связь между головным мозгом и периферийными структурами. Именно такая концепция лежит в основе работы Йоги Гупты, в которой приведены описания эффективных йогических практик осознанного сохранения и совершенствования нервных связей между управляющими и исполнительными структурами человеческого организма.

Подбор упражнений, способ их описания, детальная проработка "внутренних" аспектов практики (зоны концентрации внимания, ритм и режим дыхания) все направлено на то, чтобы сделать предлагаемый в книге вариант йогической практики максимально эффективным инструментом сохранения молодости и омоложения организма".

Том 3. "Йога Мала". Шри К. Паттабхи Джойс

"О йогин, не делай асану без виньясы!". Этого правила всегда придерживается один из широко известных на западе учеников Кришнамачарьи Шри К. Паттабхи Джойс, который в своей книге приводит подробное описание техники исполнения двух видов комплексов "Сурья Намаскар" и практическое руководство тренировочной последовательности первого уровня сложности Аштанга-виньясайоги. Автор подробно рассматривает эффект их влияния на организм и психознергетическую структуру практикующего. Опираясь на древние тексты Традиции Йоги и сохраняя ее Дух, Паттабхи Джойс излагает основные принципы практики Пранаямы, личной дисциплины и правильного поведения в жизни, ведущие к прогрессу и эволюции сознания.

Том 4. "Йога Сутры Патанджали". Перевод и комментарии Т.К.В. Десикачара Великий Мастер Йоги Шри Кришнамачарья всегда беседовал со своими учениками на том языке, который был им более понятен. А единственным его учеником, получившим образование европейского уровня, был его сын Т.К.В. Десикачар. Поэтому перевод и комментарии Т.К.В. Десикачара бессмертных "Йога Сутр" Патанджали, с одной стороны, наиболее соответствуют западному менталитету, а с другой строго соответствуют трактовкам его отца. Книга дополнена разделом "Йога Сутры в рассказах", который иллюстрируют "Йога Сутры" поучительными историями из индийского эпоса.

Том 5. "Восемь лекций по йоге". Алистер Кроули

Эта книга не только изменит ваше отношение к сложившемуся имиджу Кроули, но и заставит по-новому взглянуть на сам предмет йоги. Не верите? Тогда прочитайте следующие высказывания автора:

"... Более девяти десятых всех проблем с пониманием предмета йоги заключаются в шумихе по поводу ее мистичности и "восточности". Нет смысла пугаться йоги, благоговеть перед нею, запутываться в ней, быть ею мистифицированным. Если мы собираемся достичь некоторых успехов в ее изучении, нам понадобятся ясные головы и беспристрастный подход.

... Большая часть усилий индуса, как мне кажется, состоит в открытии наиболее трудных путей для достижения наиболее нежелательного итога.

... Величайшей классикой санскритской литературы являются Йогасутры Патанджали. Этот труд по крайней мере краток и не более девяноста процентов того, о чем там написано, может быть отброшено как бред воспаленного мозга. Оставшееся является золотом высшей пробы. Я собираюсь вас им наградить.

... Йога, которую мы постоянно используем, не дает неизменных результатов. Это вопрос внимания, исследования и рефлексии. Каждая мысль, промелькнувшая в нашем разуме и каждая клетка в нашем теле, каждый электрон или протон в наших атомах есть не что иное, как результат йоги. Наша позиция напоминает знание человека об автомобиле. У человека есть смутная теория об общих принципах движения автомобиля, но как это реализуется в каждом конкретном случае, человек не знает.

... Процесс йоги скрыто присутствует в любом феномене существования. Нам остается только сознательно распространить его на процесс мышления.

... Мы попадем в мир, в котором интеллектуальные концепции более не действительны. А нормальные законы мышления оказываются лишь сводом всеобщего согласия.

... Йог не должен бояться осознать тот факт, что все мы буйно помешаны, что

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org здоровый ум существует (если существует вообще) в ментальном состоянии, свободном от правил женской школы интеллекта. (Алистер Кроули) Книги по йоге:

"Йога: Традиция Единения". Андрей Лаппа

Основываясь на учении П. Джайса и собственном многолетнем опыте хатха-йоги и различных видов спорта, А. Лаппа намеревался описать в этой книге все йогические виньясы, а также ряд малоизвестных практик Йоги в частности, таинственный Танец Шивы. Но в результате получилось нечто гораздо большее: полная классификация всех возможных элементов физических, дыхательных и психических упражнений йоги и универсальный алгоритм построения из них индивидуальных тренировочных программ. Выходя таким образом за рамки просто "книги о йоге", этот глубокий труд будет полезен также всем, практикующим Йогу и боевые искусства.

"Пранаяма. Путь к тайнам йоги". Анрэ Ван Лисбет

"Одна из лучших в мире книг о науке йогического дыхания... Эта книга используется в качестве учебника многими европейскими школами подводного плавания" (А. Сидерский). "Книг на русском языке, в которых техники Пранаямы рассматриваются в контексте теории пранических потоков и их взаимодействия с чакрами, пока нет. Эта будет первой... Что в ней еще ценного? Подробные описания специальных очистительных упражнений". (А. Лаппа). Издательство "Янус". Серия "Эволюционный Экспресс"

Один человек много учился в школах мудрости и, когда умер, оказался у Ворот Вечности. К нему подошел ангел и сказал: "Ни шагу дальше, пока не докажешь, что достоин войти в Рай!". Но человек ответил ему так: "Как ты мне докажешь, что это настоящий Рай, а не фантазия моего помутившегося ума, пережившего смерть, в которой желаемое принимается за действительное?". И, прежде чем ангел успел ответить, Голос из-за ворот крикнул: "Впусти его, он один из нас!".

Входя в мир "кибер-шаманизма" издательства "Янус", помните:

* Вывод - это обрывок мысли, мелькнувший в тот момент, когда вы устали думать.

* Просветление - это осознание, что все зависит от восприятия.

* Человек без Бога - все равно, что рыба без велосипеда. "Квантовая психология". Роберт Антон Уилсон

Кто не хочет быть здоровым, красивым и преуспевающим? 30 лет назад доктор Тимоти Лири казался сумасшедшим, когда утверждал: "Вы можете изменять себя так же легко, как переключаете каналы в телевизоре". 20 лет назад Кастанеда предложил для этого "смещать точку сборки". Красиво, но не конкретно. И лишь десять лет назад Роберт Антон Уилсон предложил реальный путь изменить "туннель реальности". Каждый, кто прочтет "Квантовую психологию" (а в особенности - практически-юмористические упражнения после каждой главы), обязательно поймет, что "каждый из нас может репрограммировать нервную систему на множество "я", большинство из которых будут эволюционно опережать средний земной уровень". "Психология эволюции". Роберт Антон Уилсон

Все мы гиганты разума, воспитанные пигмеями. Мы с детства приучены ходить, мысленно сгорбившись. Как можно "выпрямиться во весь рост" - вот о чем эта книга. Чем в действительности определяются действия окружающих нас людей? Как реагировать на те или иные (даже "сверхъестественные") события? Как стать более свободным в поступках и мыслях? Как научиться формулировать и выражать объективные суждения о различных явлениях? Как избавиться от повседневного автоматизма и стать мыслящей, сознательной личностью? Ответы на эти вопросы в явной или скрытой (как всегда, упражнения после каждой главы) форме содержатся на страницах этой книги. Поэтому неудивительно, что "Психологию эволюции" всерьез изучают профессионалы. А вот то, что эту книгу все чаще покупают "простые люди" очень обнадеживающий признак.

(Справка: в США, начиная с 1983 года книга переиздавалась 10 раз, в Германии 5 раз). "История Будущего". Тимоти Лири

Тимоти Лири всю жизнь называл себя вечным студентом, девизом которого было: "Сомневайся в авторитетах, думай за себя". Созданная им наука

инфопсихология, которая исследует человеческие проблемы с эволюционной точки зрения, увязывается с древними, донаучными психологиями, которые веками оставались зашифрованными в так называемых "окультиных" традициях. На основании сопоставления 22 Старших Арканов Таро, 12 Знаков Зодиака и 8 триграмм китайской "Книги перемен", Лири делает однозначный прогноз развития как всего человечества, так и каждого индивидуума в отдельности. Описанное им будущее уже близко, и паролем для входа в него служит любимое слово Лири: РАЗУМ. (Книга снабжена библиографическим очерком о загадочном человеке конца XX века Тимоти Лири.) "Космический триггер". Р.А. Уилсон.

Каждая цивилизация на пике расцвета создает энциклопедический труд нейрогенетический справочник, в котором суммируются знание, технология,

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org культура и философия эпохи. Такой книгой с полным правом можно считать "Космический триггер" Уилсона. Заговор Иллюминатов, феномен Сириуса, НЛО, изменяющие сознание наркотики, проблемы клонирования и бессмертия, новое "прочтение" Тимоти Лири, Алистера Кроули, Олдоса Хаксли, Карла Сагана, Г. Гурджиева, Алана Уотса, Уильяма Берроуза; новый взгляд на пейотные путешествия, современную квантовую теорию, физику сознания, восемь контуров эволюции нервной системы, синхронистичность, магию, парапсихологию, ментальный контроль и межзвездную телепатию вот далеко не полный перечень тем, которые освещаются автором в этой книге. Уилсон с юмором, непредубежденностью, мужеством и герпением приглашает нас в путешествие по лабиринтам собственного сознания, заставляя нас расти и меняться вместе с ним. "И обрушится стена". Роберт Антон Уилсон.

Количество людей, которые видят НЛО и ауру, совершают астральные путешествия, проживают свои прошлые и будущие жизни, открывают в себе способности к ченнелингу и телепатии, исчисляется уже сотнями тысяч. Однако современная наука скептически относится к этим явлениям. Но что она предлагает взамен? Как ни странно, еще более "крутую" модель, в реальность которой не могут поверить даже самые передовые эзотерики. "Новая инквизиция". Роберт Антон Уилсон. (Книга готовится к печати) В этой книге говорится о Новой Инквизиции, Новом Идоле и Новом Агностицизме. Под Новой Инквизицией я понимаю определенные тенденции к подавлению и запугиванию, которые все шире распространяются в современном сообществе. Под Новым Идолом я понимаю жесткую систему убеждений, образующих идеологическую надстройку Новой Инквизиции. Под Новым Агностицизмом я понимаю образ мышления, который также можно назвать "модельным агностицизмом", и который применяет этот принцип не только к идее "Бога", но и к другим идеям совершенно различного рода во всех областях философии и идеологии.

Я намеренно избрал основным стилем данной книги полемику, так как считаю, что модели, как и любой инструмент, должны быть проверены на практике, в том виде противостояния, который нище называл "войной", а Маркс диалектической борьбой противоположностей.

Эта книга должна вас шокировать, так как я намеренно оставил все содержащиеся в ней идеи в резкой, оригинальной форме, ничего не смягчая и не подкрашивая.

Вам может показаться, что некоторые из этих идей противоречат тем, что я описал в своих предыдущих книгах. На самом деле это не так. Я по-прежнему отдаю предпочтение высокотехнологичной цивилизации перед первобытной; по-прежнему говорю о колонизации космоса и продления жизни и отстаиваю многие другие "безумные" идеи.

Критикуя то, что я называю фундаменталистским материализмом этот термин я ввел в обиход более десяти лет назад и использовал его во множестве статей и нескольких книгах я критикую в первую очередь фундаментализм, а не материализм. "Моя жизнь после смерти". Р.А. Уилсон.

Я писал эту книгу не только ради того, чтобы нарушить покой в душах несчастных библиотекарей, которым придется долго и нудно ломать головы, под какой рубрикой регистрировать ее в картотеке. Моя цель была намного масштабнее и разрушительнее.

Эта книга полна тайн, она буквально тонет в загадках и неопределенности. Мы будем вглядываться в калейдоскоп событий, которые под одним углом зрения напоминают свившихся в клубок гремучих змей, а под другим, таким же правдоподобным углом зрения, кажутся настоящей чертовщиной. Людей с пресыщенным умом или жестких догматиков такая относительность восприятия весьма беспокоит. Истинные Верующие всех мастей должны бежать от этой книги, "как черт от ладана". Это предостережение. Не жалуйтесь, если потом окажется, что в этой книге, как на скотобойне, забивают ваших любимых священных коров, а от всего, что раньше казалось простым и правильным, вам станет немного не по себе.

Дерзкие смельчаки, проигнорировавшие мое предостережение, вскоре узнают о таинственном мадьяре, который, похоже, создал огромное количество канонических полотен, ныне считающихся классикой современной живописи, а также о другом необыкновенном чудачке, который плутает по джунглям Уганды, наряжая горилл в клоунские одежды. Мы познакомимся с "перлами" феминисток, которые объясняют причину деградации в творчестве Шекспира и сексуальном ужасе, скрытом в музыке Бетховена, и прокомментируем другие "идиотско-новаторские" высказывания политически корректных граждан.

Кроме того, я расскажу о моей жизни после смерти, а также о реалистических и сюрреалистических парадоксах широкоугольного объектива.

Мы поговорим о тайном обществе, которое, возможно, создано сверхчеловеческим разумом, о представителях интеллектуальной элиты Европы, регулярно получающих инструкции от якобы внеземной заочной школы УММО, и о

Око возрождения для новой эпохи. Сидерский А., Привалов А. filosoff.org последней сенсации, связанной с печально знаменитыми баварскими иллюминатами. Мы познакомимся с безуспешными попытками определить стандарт или норму и увидим, как ересь мультикультурализма вторгается в нашу жизнь. Мы также познакомимся с математиком, который вывел самые важные теоремы нашего времени, не воспользовавшись для этого телом... ГДЕ КУПИТЬ? Где ознакомиться более подробно? Подробные аннотации и отдельные главы из книг Издательства "Янус",

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке <http://filosoff.org/> Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!