

АНДРЕЙ

ВЕРИЩЕВ
ИГОРЬ
СЛАВИН
АЛЕКСАНДР
КОЗЛОВ
АЛЕКСАНДР
СЕРГЕЕВ
АЛЕКСАНДР
СЕРГЕЕВ
АЛЕКСАНДР
СЕРГЕЕВ

ВОРОНИН

СЛЕПОЙ



ТАИНА ЛЕОНАРДО

LEONARDO

Тайна Леонардо

Введение

Основная идея того, каким должен стать человек в ходе своей эволюции, заключается в том, что он должен заполнить место так называемых "уровней отражения". Именно такой человек становится совершенным и способным гармонично превращаться в йога - представителя следующей ступени эволюции живых существ. Кстати, под йогом здесь понимается не кто-то, сидящий в асанах и медитациях с утра до вечера. Это очень поверхностное представление о йогах. Йогом считается человек, овладевший, научившийся управлять четырьмя инстинктами: дыханием, сном, питанием, половым размножением. Для перехода к серьезной и трудной работе с этими инстинктами, занимающей десятки лет, необходим уровень совершенного человека, которого можно назвать мудрецом. Таким мудрецом был, например, Леонардо да Винчи. У него были заполнены все шесть уровней отражения: альтруизм, интуиция, абстрактное мышление, эстетизм-артистизм, аристократизм, социальная ориентация. Уровнями отражения их называют потому, что если человек приобретет эти качества на сознательном уровне, то в его сверхсознании и в подсознании происходят также большие изменения, продельвается определенная работа, вычищаются человеческие слабости, недостатки, и все существо становится совершенным. Тайны подсознания и сверхсознания как бы отражены в этих шести заполненных уровнях, поэтому о них говорят как об уровнях отражения.

Данная работа ставит задачу собрать материал о том, как можно развить все вышеперечисленные качества, имеющиеся на сегодня у йогов. Работа не претендует на полное и четкое изложение всех аспектов данного вопроса, так как он очень сложен, глубок, охватывает важнейшие области человеческого существования и еще долго будет разрабатываться. Здесь будут приведены конкретные методики для наработки уровней отражения, разработанные в Московской и Харьковской академиях йоги в 1988-1993 годах, опробованные на студентах Академии и принесшие интересные результаты. Эти методики и знания могут эффективно использовать

для своего развития не только занимающиеся йогой люди. Так же они применимы в школах, колледжах, гимназиях, лицеях и других прогрессивных учебных заведениях, ищущих новые пути образования в нашей стране и за рубежом.

Прежде чем перейти к описанию каждого из уровней отражения, отметим, откуда они возникают у человека, как врожденные и в каких соотношениях. Причины их возникновения сложны и не до конца изучены. Известно, что когда человек рождается, у него обязательно оказывается заполненным хотя бы один уровень. Без этого он просто не выживает - не найдет себе применения в среде людей. Но может быть заполнено два, три и больше уровней. Дальше, в ходе жизни, эти уровни в человеке пробуждаются, развиваются и притягивают к разным видам деятельности.

Если, например, врожденным уровнем будет абстрактное мышление, то ребенок будет видеть в облаках, орнаментах, пятнах формы каких-нибудь животных, профили людей, образы из сказок и тому подобное. Он рано начнет рассуждать с серьезным видом, подражая взрослым, на темы, в которых еще не разбирается. Если врожденным уровнем будет социальная ориентация, то ребенок рано почувствует, кто глава семьи, какова иерархия в семье, чье мнение больше принимают, кого о чем можно просить, чтобы скорее получить и как можно влиять на одного члена семьи через другого. Если врожденным уровнем будет интуиция, то ребенок может быть пуглив, осторожен, напряженно присматриваться и как бы принюхиваться к новым людям, новой пище, даже к новым игрушкам. Его настроения часто непредсказуемы, он не может объяснить, почему он не хочет того, а хочет другого - его ведет по жизни чутье, а чутье сложно объяснить словами. Если родители идут на какое-то опасное для них дело, то ребенок-интуит может вцепиться и не пускать их по внешне отсутствующим причинам. Ребенок-эстет проявит яркие творческие и комбинаторные способности - будет рисовать, играть, составляя из игрушек разные пирамиды, комбинации и т.п. Он рано научится играть роли, приятные старшим и может использовать эту игру для достижения своих желаний. Он легко может обманывать, не видя в этом вреда, лукавить, напевать неопределенные мотивы и фантазировать целые миры. Маленький

аристократ проявит сдержанность в чувствах, эмоциях. Он отличается тем, что переживания, спонтанно выплескиваемые детьми, будет больше держать в себе и переживать внутри свои трудности, не показывая этого снаружи родителям, братьям, сестрам. Он так же проявит раннюю чувствительность и внимательность к окружающим, будет стремиться не обидеть случайными словами, не сказать неприятное. Когда рождается альтруист, их, кстати, всего только шесть процентов среди людей, то его можно отличить по способности легко отдавать игрушки и вкусные лакомства другим детям и взрослым. Вместо беспокойства, что ему не достанется, жадности, активной защиты своих прав на вещи, в его глазах вы найдете что-то вроде тихой радости, когда он отдает кому-то приятные ему вещи. То, что для некоторых людей является плодом духовных усилий целой жизни - способность ставить себя на место другого, сопереживать его страданиям, состояние тихой внутренней любви к близким и дальним существам, для альтруиста - врожденное качество.

Портреты

Теперь вернемся к вопросу о том, откуда берутся врожденные уровни отражения. Здесь играют роль астрологические факторы: созвездия, планеты. Солнце. Они наделяют своими качествами - достоинствами и недостатками рождающихся под их потоками людей. Здесь играют большую роль и прошлые жизни человеческого существа, так как в них он уже многое прожил, наработал какие-то достоинства и этот опыт, хранящийся в его душе, особенно если он представляет собой древнее существо, неизбежно просвечивает в его поступках, в глазах, в отношении к миру.

Родовые линии делают тоже свой вклад в то, какими качествами будет обладать человек - энергетика его предков несет заряд, передаваемый через одно поколение. Ну, и конечно, энергетика родителей, их общий потенциал, их характер и уровень личной энергии, на которой ребенок живет до 7-10 лет, их состояние во время зачатия, беременности и т.п. Какие из этих факторов больше, какие меньше влияют на конкретную ситуацию, сказать трудно, думается, что этот вопрос еще будет тщательно изучаться.

Дальше влияет воспитание. Если с детства ребенок растет, например, в семье, где оба родителя - абстрактники, то сама атмосфера этого дома, его астральные и ментальные энергии, разовьют в ребенке абстрактное мышление до какой-то степени, даже если этого врожденного качества у него совсем не было. То же относится и к другим уровням. Условно считается, что если у человека заполнен один только уровень отражения, то он примитивный, если два - посредственный, три заполненных уровня имеет средний человек, четыре - талантливый, пять - гениальный, шесть - идеальный - совершенный человек.

Йоги считают, что секрет Моны Лизы заключается в том, что это изображение женщины с шестью заполненными уровнями. Фактически, Леонардо нарисовал собственный портрет, но в женском варианте. Было ли заполнено шесть уровней у женщины, с которой рисовался портрет, неизвестно, да это и не важно для нас, художник мог вложить недостающие качества в портрет. Именно этим объясняется эффект, производимый на зрителя портретом. Дело не во внешней, красоте Джоконды, а в том, что людей с шестью уровнями очень мало, и когда большинство людей видят картину, вглядываясь внимательно, они чувствуют, что существо, которое смотрит на них, совершеннее, чем они. У кого-то это вызывает страх или зависть, у кого-то восторг, другие испытывают недовольство или острое чувство красоты и совершенства, но редко кого картина оставляет равнодушным. Редко кто может взглянуть на эту даму "на равных", спокойно улыбнуться, подмигнуть и пойти дальше. Когда человек видит существо, даже на портрете, которое выше него, существо, стоящее на другой ступени эволюции природы, в глубине его часто шевелится нечто вроде тоски, смятения, какого-то спазма. Как будто душа чувствует, насколько еще далеко простираются во времени, пространстве и даже за их пределами сроки эволюции этой души, сколько еще предстоит жизней, становлений, разрушений, проживаний чего-то неведомого. Это чувство не всем приятно - кто-то радуется, чувствуя как бы свою принадлежность Вечности, а кто-то подавляется безбрежностью того, что шевелится в его собственных ощущениях под взглядом Моны Лизы. Кстати, если зритель - человек

нечувствительный или блокирован установками, то его может и не задеть этот портрет.

Попробуйте посмотреть на портрет и приложить к нему все шесть уровней последовательно - спросить себя, есть ли они действительно там, чем они выражены, ответить себе на вопрос - как я сам чувствую это, что во мне чувствует, видит. Это уже медитация - сразу идет работа и с портретом и с собой. У уровней отражения есть еще одна интересная особенность - они попарно противоположны: интуиция составляет пару противоположности с эстетизмом, абстрактное мышление противостоит альтруизму и аристократизм - социальной ориентации. Противоположны они в том смысле, что если вы имеете стержневым, главным уровнем интуицию, то вам труднее всего будет заполнить у себя эстетизм и то же наоборот. Работа по заполнению уровней начинается с того, что проще, уже развито процентов на тридцать-пятьдесят. Говорят, что так эффективнее, но попробуйте сами и проверьте.

ПОРТРЕТ ЭСТЕТА И АРТИСТА

Определение эстетизма предлагается следующее:

"Эстетизм - это способность человека творить новые формы".

Формы окружают людей повсюду в материальном мире. Формой обладают не только одежда, интерьер, архитектура, автомобили и т.д., формы имеют все произведения искусства, традиции, обряды, привычки, манеры поведения. Даже мышление человека, чувство мира и речь тоже обладают формами, имеющими свои характерные черты. Все это создано самими людьми в ходе их эволюции, в отличие от деревьев, зверей, минералов, чьи формы созданы Богом, Природой, силой планет и созвездий и т.д.

Если человек в силу астрологических, генетических, энергетических или еще каких-то причин родился с врожденной способностью творить новые формы, то его называют "эстетом", "артистом".

Портрет можно набросать следующий: поведение в обществе и дома резко отличается. Эстет на людях заботится о том, каким его видят и все время играет роли, показывающие его с каких-то выгодных сторон. То он проявит красноречие, то галантность, то

удивит всех новой сплетней. Артист за сценой ждет своего выхода и в точный момент вступает на сцену, чтобы захватить внимание зрителей, и в жизни он делает то же самое. Эстет сидит в общающейся компании, будучи уже в определенной роли, он ждет момента, когда сможет эффектно вступить в разговор, чтобы собрать на себя внимание компании, чем-то блеснуть, дать энергетическую вспышку, сыграть миниспектакль. Эстет ревностно чувствует - удалось ему произвести впечатление на данную публику или, не очень. Если удалось, то он пытается подобрать те формы, стили и темы общения, которые заставят компанию признать его интересным, ярким человеком. Артист в компании обычно хочет занять первое место, стать центром внимания, и готов состязаться за это с конкурентами. Здесь можно наблюдать забавную "энергетическую толкушку": кто кого перещеголяет талантами, манерами, знаниями, авторитетностью и т.п. Эстеты обожают яркость, блеск, славу, они благодушны и счастливы, когда напитаны энергией людей, признающих их таланты, но если этого не происходит, то могут быть язвительны, дерзки, обидчивы. Неопытные люди часто попадают на хорошую игру артистов и долго не догадываются, что человек, с которым они общаются, совсем другой, чем он себя показывает. А эстет получает особое удовольствие, если скажем, имея роман в течение целых месяцев, играет с партнером какую-то роль, резко отличную от его истинного лица.

Когда артист попадает домой или в обстановку, где ему не очень надо играть роль, то он расслабляется и отдыхает. В это время он рассеян, разобран, его энергетическое поле обычно растекается (если еще не набран уровень аристократизма). Дома может быть полнейший беспорядок, а если происходит общение с кем-то, то оно может носить невнимательный, небрежный характер со стороны эстета. Артист живет и работает обычно импульсами, так как творческая энергия у людей мало управляема, смешана с эмоциональной, а эмоции не могут постоянно находиться на пике. Очень ценным качеством эстетизма является способность легко отказываться от устоявшихся канонов, установок, программ, и шаблонов. Чтобы создать новые формы, старые приходится ломать. Это относится ко всему: поведению, речи, морали, произведениям

искусства, внешнему виду и т.п. Именно эстеты создают нравы, вкусы, моды, но не способны долго или в течение какого-то продолжительного времени удерживать их или передавать детям через воспитание. Эстету все это скучно, так как ему требуется новый взрыв бурлящей творческой энергии, в котором все будет по-новому. Это прекрасно подходит для искусства, но в личной жизни не все могут приспособиться к жизни с эстетом, и в социальных учреждениях, типа министерств, эстеты тоже не слишком удобны.

Обозначим основные достоинства и недостатки этого уровня:

Достоинства:

1. Творческая энергия, способность создавать новое.
2. Способность менять, обновлять старые формы.
3. Свобода от штампов.
4. Легкость, раскованность, яркость.

Недостатки:

1. Несобранность вне общества.
2. Зависимость от людей, их энергии, их отношения.
3. Неспособность сохранить то, что создано ценного, и передавать поколениям.
4. Импульсивная активность, неуравновешенная, зависящая от эмоционального состояния.

ПОРТРЕТ ИНТУИТА

Это наиболее загадочный уровень отражения. Интуиция представляет собой способность тонко прислушиваться к голосам жизни. Это определенный орган у человеческого существа (кстати, у зверей он тоже присутствует и прекрасно работает), который позволяет на подсознательном уровне чувствовать, чем следует заниматься, а чем не надо, что ждет в будущем, чего ждать от какого-то человека, подсказывает наличие опасности или наоборот - места, где вас ждет удача. Чтобы понять, как работает интуиция, рассмотрим сначала свойства окружающего мира. Дело в том, что окружающий нас мир, в действительности весь живой: стулья - живые, люстры - живые, минералы - тем более. Они постоянно излучают в окружающую среду довольно большой диапазон разных энергий. Растения, животные - о них и говорить нечего. Все эти энергии несут

характеристики объектов, которые их излучают. Возьмите любой стул - ведь у него есть своя астральная личность. Он имеет даже характер: гордый, забитый, или скромный, или еще какой-то. На стул наложена энергия человека, который его делал, энергия людей, продававших его, пользовавшихся им многие годы, отношение этих людей к стулу и т.д. Древесина, даже сухая, тоже излучает свою частоту энергетик - некоторые сорта дерева человеку приятны, некоторые будут нас отталкивать. А в человеке очень много разнообразнейших сенсорных систем: органы чувств физического тела, каналы эфирного тела, имеющие многочисленные выходы во всех точках физического тела, чакры астрального тела и т.д. Все эти сенсорные системы постоянно работают, особенно если человек не очень загрязнен физическими и энергетическими ядами. Но сознание современного европейца сильно привязано к интеллекту, к уму, к рассуждениям и к органам физического тела, поэтому, когда сенсорные системы улавливают информацию об энергетических характеристиках окружающих вещей и явлений, до нашего сознания это часто не доходит. Оно очень увлечено своим думанием об известных ему вещах и совсем не хочет слушать тонкие голоса окружающего его мира. Интуиция иногда пробивает наш слой мыслей и штампов и передает нашему сознанию информацию о явлениях, улавливаемую нашими сенсорными системами.

У кого же развита интуиция в наибольшей степени? Во-первых, у женщин. Если вы мужчина и хотите узнать, например, стоит вам куда-то ехать или нет на следующей неделе, то спросите у жены и поймите первый импульс, ее первую внутреннюю реакцию. Она часто безошибочно показывает - ждет вас удача или нет в вашем предприятии. Когда у женщин включается ум - она может уже сказать что-то другое, но это уже не интуиция. Интуиция проявляется в первый момент - она выходит спонтанно. Женщины меньше думают и больше чувствуют мир, больше живут сердцем и меньше головой, поэтому у них лучше способность слышать свои же внутренние импульсы. Еще интуиция развита у оборотней (см. А.Ким "Белка"). Под оборотнем в данном случае подразумевается существо, родившееся первый раз в человеческом теле, бывшее в прошлом рождении каким-то высоко организованным животным. Оборотни еще близки к

природе, еще слышат ее голоса, еще не совсем стали социальными людьми.

Интуит живет в очень интересном состоянии - он всегда начеку, он как будто все время принохивается к явлениям, прислушивается к чему-то, невидимому окружающим. Это состояние имеет ценность для эволюции, поскольку интуит всегда бдительно относится к событиям. Мир для интуита всегда нов, каждую минуту изменяется. Негативной стороной интуиции является страх. Обычно эти люди пугливы. Возможно, что причиной этому служит то, что они много чувствуют таких вещей, которые не способны сами объяснить, понять, вставить в рамки ума по человеческим представлениям.

Состояние интуитов можно сравнить с состоянием оленей, когда их потревожит внезапный непонятный звук. Олень весь превращается в слух, его нервы натянуты до предела и тело охвачено специфической дрожью.

Если провести грубоватую аналогию, то интуит - это человек-антенна. Представьте себя на минуту антенной, стремящейся уловить много импульсов окружающего мира. Вы как бы командуете всему телу: улавливать волны. Тогда глаза становятся антеннами, волосы тоже, кожа, стопы, пальцы, тонкие каналы эфирного тела и т.д. Эти техники можно пробовать, о них еще будет идти речь.

Итак, интуиция имеет такие достоинства, как:

1. Предвидение событий.
2. Предчувствие в чем-то, в ком-то качеств, которые скрыты в глубине.
3. Бдительность, осторожность.

Недостатки:

1. Страх, пугливость - причиняют много беспокойства.
2. Напряженность - часто трудно расслабиться там, где вполне можно это сделать.

ПОРТРЕТ АРИСТОКРАТА

Аристократизм - это свойство накапливать, сохранять и передавать культурные ценности. В общепринятом смысле аристократизм связан с правлением - греческое слово, в буквальном переводе означает "правление лучших". Аристократы могут

находиться у власти, как это было в Средневековье, а могут и не находиться, могут сильно выделяться как элитарный круг, а могут и не очень выделяться - все это зависит от того, какая приходит эпоха и как складываются обстоятельства.

Важнейшей чертой аристократов является именно способность видеть среди общей массы произведений искусства, течений моды, обычаев, нравов, которые создают эстеты, те лучшие образцы, которые по праву можно назвать культурными ценностями, которые впитали в себя много законов и могут служить эволюции следующих поколений.

Если человек родился в семье аристократов, то он обязательно получит с воспитанием некоторую степень заполненности этого уровня, даже если у него нет аристократизма от природы, т.е. врожденного. Его внимание сфиксируют на ценных произведениях искусства, ему привьют хорошие манеры, обходительность, вежливость, внимательность к людям, сдержанность в проявлении эмоций и т.д.

Теперь рассмотрим, что будет происходить, если аристократ родится в семье, где родители имеют другие уровни заполненности. Сдержанность в эмоциях проявится сама собой, а вот хорошие манеры он набрать не сможет, зато когда подрастет, то будет тянуться к людям, у которых они есть, и быстро их впитывать. Врожденное чутье будет показывать ему, какую музыку лучше слушать, в какие кружки и секции лучше ходить, какие книги несут богатое внутреннее содержание, а какие яркие, но пустые и т.д.

В общих чертах портрет аристократа можно обрисовать так: поведение на людях и дома не отличается. Аристократ не может позволить себе выйти за рамки своего этикета, даже если он устал, расстроен, рассержен и т.д. Он корректен и вежлив как на работе, так и дома. Аристократ не сбрасывает на домашних накопившуюся энергию раздражения, усталости, не навешивает на других свои трудности и проблемы. Он стремится все решить внутри себя, у него не бывает панибратства. Аристократ держит людей на некоторой дистанции, к нему не просто "залезть в душу". Он не позволяет людям проявлять по отношению к себе грубость, фамильярность, развязность.

Аристократ может обмениваться с близкими людьми энергетиками таких чувств, как радость, любовь, тепло, но даже близким он не позволит валить на себя проблемы, которые те должны решать сами. Аристократ строг и требователен по отношению к себе и по отношению ко всем остальным - близким и дальним людям. Кстати, это качество незаменимо, если человек хочет стать хорошим учителем. Речь идет не о педагоге-профессионале, который хорошо знает и читает свой предмет, а потом уходит из аудитории и больше не связан с учениками. Речь идет именно об учителе, то есть человеке, закладывающем своим ученикам, детям, воспитанникам какую-то духовную базу. Учитель это тот, кому подражают, с кого берут пример, кого слушаются, а не только слушают. Он обладает большим влиянием на умы людей, пользуется уважением. Вот для тех, кто хочет стать именно учителем для детей, учеников колледжа или школы, для тех, кто хочет стать учителем в йоге и т.д. необходима эта черта аристократов, строгая требовательность по отношению к себе и к другим, да и вообще - аристократизм.

Внешний вид у аристократов обычно отличается аккуратностью. Стоптаных тапочек, торчащих из брюк помятых рубашек, недоделанных причесок на дамских головках, запятнанной одежды и т.д. мы на аристократах не увидим. От природы это люди, носящие аккуратную одежду, которая поддерживает их в состоянии собранности. Их энергетическое поле постоянно подтянуто и обычно имеет узковатую вертикальную форму.

Женщин-аристократок можно отличить в наше время по такой интересной особенности: они могут ходить по магазинам, при этом ничего не покупая, потому что не хотят или просто нет денег, но зато они отмечают отдельные фасоны, удачные формы одежды или интерьера, вещи, обладающие эстетическими достоинствами. Так выражается их черта - умение видеть культурные ценности даже в формах материальных вещей. Если какая-то вещь имеется дома и признана семейной реликвией, передаваемой по наследству, то аристократы к ней относятся очень бережно и серьезно, вкладывая в сохранение ее большое значение и много энергии. В воспитании детей они следят за тем, чтобы ребенок впитывал культуру - читал

умные интересные книги, разобрался в стихах, посещал выставки, усваивал манеры, вежливость и т.д. Аристократы вообще хорошие воспитатели и учителя.

Теперь о негативных сторонах этого уровня: во-первых, аристократы - люди установочные. Если что-то принято, то поменять это им очень трудно. Аристократов отличают жесткие рамки поведения, четкие каноны этикета, незыблемые ценности, за которые они крепко держатся и начать менять что-то, играть роли, все перестраивать, как это часто бывает необходимо для духовной эволюции, им очень трудно. Снимать установки, чистить подсознание от чужих программ - все подобные виды психической работы даются аристократам очень нелегко.

И еще один крупный недостаток - аристократы склонны общаться с подобными себе, что приводит к созданию избранного круга. Это может проявляться от размеров семьи до целого сословия в государстве. Казалось бы - что плохого? Но дело в том, что на тех, кто не имеет аристократизма или не входит в круг избранных, у аристократов часто идет сильное презрение. Оно может носить глухой, невыставленный характер, но меньше от этого не становится. При этом сильно возрастает гордыня - это бич большинства аристократов. У них гордыня может стоять в стержне психики, во всех клеточках тела, она как бы несет защитные функции, т.е. не позволяет им забыть, что они избранные, белая кость, не позволяет смешаться с другими людьми. При духовной работе аристократам приходится очень тщательно отслеживать это качество и долго терпеливо убирать из своего подсознания.

Итак, основные качества аристократов.

Достоинства:

1. Чувствование культурных ценностей.
2. Способность хранить культурные ценности и передавать их детям, ученикам.
3. Требовательность к себе, к другим, собранность.

Недостатки:

1. Установочность.
2. Гордыня, элитарность, иногда презрение.

ПОРТРЕТ АБСТРАКТНИКА

Абстрактное мышление - это умение переводить информацию о реальных объектах в символы, манипулировать с этими символами, находить какое-то решение и это решение опять применять к объектам на практике. Этот уровень довольно развит у современных людей, так как он работает на науку, занимающую очень много места в нашей жизни. Наиболее сильно он развит у физиков и математиков. У ребенка абстрактное мышление начинает проявляться, когда он говорит, что облако - это дракон. Если полководец, задумывая битву, расставляет на столе картофелины, а потом ее выигрывает по этому плану, то это уже успешный перевод решения, найденного на абстрактном уровне, на физический план. Любые уравнения с неизвестными решаются только при наличии некоторой степени абстрактного мышления. Сам язык - уже набор символов, ведь слово "корова" и реальная корова - очень разные вещи, а человек научился многим успешным операциям с помощью выработанных символов и обозначений. В эмоциональном крике обезьяны, предупреждающем об опасности, есть эмоциональная энергия, довольно непосредственно передающая информацию о каком-нибудь тигре. А вот если два человека говорят о методах дедукции и индукции, при этом не теряя связь в своем уме с теми объектами, которые подчинены законам индукции и дедукции, то это - правильно работающее абстрактное мышление, совсем отсутствующее у животных. Артист может неплохо играть роли за счет способности перевоплощаться, подражать, не имея заполненного уровня абстрактного мышления. А вот поэт, чтобы его стихи вызвали в читателе глубокие чувства, должен создать образы, достаточно отвлеченные от объектов, о которых он на самом деле ведет речь, и тонко намекающие на отдельные качества этих объектов. Для этого ему надо иметь заполненными оба уровня: эстетизма и абстрактного мышления.

Портрет абстрактника с ярко выраженными качествами можно обрисовать так: энергия собрана в голове, почти все время в ней текут мысли, рассуждения, цепочки фактов, выводы и т.д. Абстрактники любят разговаривать языком символов, сложных

понятий, им сам этот процесс доставляет удовольствие - они этим живут. Чаще всего абстрактники - мужчины, среди женщин их немного. Их легко можно встретить на механико-математических и физико-технических факультетах - это их стихия. Абстрактники часто небрежны в одежде - они могут не замечать, что на них надето и на какие пуговицы застегнуто. Энергия снята с физического плана и витает в мысленных построениях. В разговоре они часто строят длинные "колбасы" из рассуждений, иногда забывая, с чего начали. К недостаткам относится невнимательность к окружающим. Проблемы, волнующие их домашних, их жен, кажутся им мелкими и нестоящими внимания. Абстрактники живут в своем личном мире, центрированы на себе, поэтому им сложнее всех наработать альтруизм.

Обобщим основные качества.

Достоинства:

1. Способность мыслить сложными категориями, делать отвлеченные выводы, видеть ситуации под разными углами.
2. Сильный мыслительный аппарат, большая работоспособность и увлеченность в своей области.
3. Способность отрешаться от физического плана.

Недостатки:

1. Центрированы на себе, бывают эгоистами.
2. Рассеянность, невнимательность к окружающим.
3. Иногда уходят в абстракцию настолько, что выводы становятся непрактичными. Тратят много энергии на теорию, мало остается для практики.

ПОРТРЕТ СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Социальная ориентация - это способность человека чувствовать, как устроены общества людей, каким они подчинены законам и как в этих иерархиях занимать желаемые места.

Каждое общество, от маленьких - семья, компания, до целого государственного аппарата, построены по каким-то законам, подчинены определенным идеям, имеют установленную систему ценностей, свою мораль, структуру управления, религию и т.д. Человек с врожденной социальной ориентацией инстинктивно чувствует эти вещи и обычно стремится занять то положение в любой

иерархии, которое ему выгодно, если только увлеченность развитием в себе других уровней отражения не перебивает ему этот интерес. Вспомните свой первый класс в школе - дети, у которых была врожденная социальная ориентация, сразу сфокусировали свое внимание на том, что нравится и что нет учительнице. Они стремились получать хорошие оценки ради того, чтобы войти в группу учеников, которая ставилась в пример другим по успеваемости. Если способностей хорошо учиться кому-то из них не хватало, то они активно принимали участие в общественной работе, исправно посещали линейки, классные часы, всегда приходили в парадной форме, когда это требовалось. Как только начала складываться иерархия, они старались занять посты управления: командир звездочки, звеньевой, командир отряда, староста класса и т.д. Такой человек получает удовольствие, энергию, чувствует себя сильным и уверенным, если командует кем-то, имеет власть, несет ответственность, управляет ситуацией. Он чувствует себя на этих постах на своем месте, в своей тарелке - здесь есть применение его способностям и наклонностям. Для человека соц. ориентации характерно четкое чувство, какая принята идеология в данном обществе, какие законы требуют выполнять те силы, от которых он зависит: учителя, директор. Они легко подчиняются кому-то, кто сильнее и склонны требовать подчинения от тех, кто слабее в чем-то. Интересно то, что внутри у них есть свое личное представление о том, справедлива данная власть или нет, умные установлены порядки или нелепые, но все это они обычно скрывают, делятся редко и только с теми, кто их понимает, обычно вне стен школы. Главное, чем они живут - карьера. Устанавливать свои личные порядки они начинают только тогда, когда уже высоко залезают по иерархической лестнице и прочно закрепляются на своем месте, а до этого момента строго следуют общепринятой идеологии.

Людей соц. ориентации в нашем современном социуме интересует то, кто от кого зависит и почему, кого на что можно купить, кто чего боится, у кого какая слабость, привычки, привязанности и как на этом можно сыграть. Такой человек не станет делать действий, которые могут показаться людям смешными, слабыми, нелепыми. Он стремится держать марку солидности,

уверенности, престижности. В наше время таких людей очень много - встретить их можно в аппарате управления практически везде и еще в торговле, в бизнесе.

Основные черты социально ориентированного человека.

Достоинства:

1. Чувствование иерархий и законов, ими управляющих.
2. Умеют управлять массами людей и отдельными людьми.
3. Умеют влезать в новые для них общества, подстраиваться под новых людей, им ранее неизвестных, как бы менять под них окраску.

Недостатки:

1. Карьеризм - узость взгляда на мир.
2. Иногда способны идти по головам, т.е. могут подставить кого-то, даже друзей, жертвуют многими ценностями жизни ради карьеры.

ПОРТРЕТ АЛЬТРУИСТА

Альтруизм - это способность ставить себя на место другого и бескорыстно отдавать ему то количество энергии, времени, внимания, денег, которое человек потратил бы на себя, будь он в таком положении, как тот, с кем он сейчас делится.

Это важнейший уровень отражения, очень трудно в наше время зарабатывать, так как последние четыре с половиной тысячелетия человечество развивалось в условиях Кали-юги. В этот период в силу действия космических энергий, поступающих на нашу планету, человечество жило в атмосфере войн, насилия, эгоизма и подавления властью. Атмосфера, где бы альтруизм был естественным делом, - это жизнь в любви, радости, блаженстве и т.п. В 1982 году закончился век Кали. Теперь начинается перестройка психики людей, перестройка астрала Земли, которая будет продолжаться по прогнозам йогов около 400 лет. Сейчас еще не очень видны признаки наступающей Сатья-юги, однако международная политическая напряженность уже ослабла и началось разоружение народов - это один из признаков новой эпохи. Отсюда возникает необходимость рассказать людям о той атмосфере, в которой будет протекать их жизнь в следующих периодах эволюции Земли. Сатья-юга - это так называемый белый период, в котором исчезают войны и большие страдания людей. Постепенно энергия страха, ненависти, агрессии

вытесняется из сердец людей энергиями любви, блаженства, тишины, радости и т.д. Причем, это произойдет не потому, что люди вдруг станут лучше или вдруг прыгнут в своей эволюции через несколько ступенек. Из Космоса начинают поступать потоки других энергий в больших количествах и в изменившейся атмосфере психика людей будет меняться с агрессивной на альтруистическую. Это не заслуга людей, так же, как и их резко возросшая четыре с половиной тысячи лет назад агрессивность не их вина.

Тем, кого устраивают столетия перестройки на Земле, торопиться с наработкой альтруизма не обязательно, они могут родиться в уже измененной среде и в следующих жизнях наработывать этот уровень. Эта информация адресована тем, кто хочет уже сейчас, когда человеческая среда еще противоположно заряжена, несмотря на трудности, наработать этот уровень. Эта информация адресована тем, кто хочет духовно развиваться в этой жизни, кто готов очень сильно работать над собой прямо сейчас. Кстати, чтобы стать Учителем, альтруизм должен быть наработан не меньше, чем на пятьдесят процентов. При этом не важно, являетесь вы учителем йоги или математики. Педагог отчитывает материал, инструктор - дает хорошие инструкции, а Учитель кроме этого дает духовность - он создает такую атмосферу вокруг себя, от которой в людях начинает что-то расцветать, светиться, тянуться к эволюции. А расцветать в людях может тогда, когда цветет у их Учителя, хотя он может слова об этом не сказать, а вести речь о синусах и интегралах.

Чтобы почувствовать состояние альтруиста, попробуйте проделать следующую медитацию - в течение дня внимательно наблюдайте за всеми встречающимися вам людьми - на работе, дома, на прогулке, в транспорте. При этом смотрите - чем они озабочены, чему радуются, вникайте в их состояния, не ставя защиты и блоки вроде "не мое дело". При этом поместите свое сознание в сердечную чакру и смотрите на людей как бы из нее. Если вы пропустите через свою сердечную чакру их проблемы, страхи, радости и все остальное, то эти люди как бы начинают жить внутри вас, тогда вы сольетесь с ними и разница "мои проблемы - их проблемы" исчезнет. Возможно, вы почувствуете любовь во время этой медитации. Возможно, острую жалость, могут и слезы пойти из глаз, радость, отчаяние и т.д. Главное

- делать надо честно и не бояться. Однако тут есть одна сложность. Фокус в том, что проживание проблем других, как своих собственных, можно делать эмоционально, а можно - неэмоционально. У окружающих людей эмоциональное восприятие своей жизни очень сильное. Все их радости и горести выкрашены эмоциональным отношением к ним - так уж нас воспитали. Если пропустить всю эту энергию через свое сердце, то может стать физически плохо. Поэтому придется одновременно с проживанием делать еще одну работу, эта работа - контроль воли и сознания над ситуацией. Вам надо будет следить, чтобы сознание не захлестнули всякие страсти, и вообще стараться чувствовать суть проблем, а не эмоциональные колебания, вокруг них навораченные. Через свою глубину пропускают самую суть человеческой проблемы, а не "охи" и "ахи". Как это разделить - тоже следует подумать. В общем, эта медитация далеко не простая, ею надо еще овладеть, но зато она многое дает почувствовать и узнать о людях.

Медитации для работы с другими уровнями будут даны в следующих частях книги, но для работы с альтруизмом уже здесь дается один из ключей. Это сделано потому, что у многих людей в сознании и в подсознании есть представление, что альтруизма не бывает, что это миф, выдуманный, чтобы жизнь не казалась слишком мрачной. И если вы не находите альтруиста среди своих знакомых с той легкостью, с которой найдете "эстета" или "соц. ориентацию", то попробуйте познакомиться с этим явлением на своем собственном опыте, для чего нужно честно и смело погрузиться в эту медитацию.

Описать портрет альтруиста сложно вот по какой причине: альтруистического ребенка еще можно найти, но по мере того как люди взрослеют, они начинают разбираться в том, что вокруг них много корысти. Те, у кого корыстное отношение к миру, норовят использовать любые слабости окружающих и играть на этом. Прежде чем альтруист поймет, что вокруг делается, он набьет много шишек на том, что будет доверять людям, а его будут использовать. Когда же он наконец понимает, в чем дело, то обычно прячет свои истинные качества и свое внутреннее отношение к людям под масками, ролями, под некоторой броней. Для корыстных людей альтруист неспрятавшийся - просто добыча, из которой они выжимают все, что

могут. Поэтому ярких, развернутых альтруистов в нашей среде мы не встретим, нам придется искать отдельные проявления альтруизма у разных людей и еще перепроверять - они ли это на самом деле, так как за внешне бескорыстными действиями у многих стоит желание составить о себе хорошее мнение, желание славы, и т.д. Альтруизм присутствует у достаточно духовно продвинувшихся людей, у учителей, многому научившихся у жизни, защищенных знанием, силой, энергетикой. Они могут, если захотят, развернуть этот уровень напоказ, но обычно этого не делают, так как это вызовет сильные эмоции у окружающих людей. Явление, редко встречающееся в обычной среде, будет вызывать много любопытства, сплетен, поклонения и других ненужных крайностей.

Отсюда перед желающими заполнять этот важнейший для духовного развития уровень встает еще одна задача: научиться сначала хорошо разбираться в людях, чтобы видеть - обращаются к вам с истинной просьбой, на которую можно откликнуться глубиной сердца, или строят какие-то козни, чтобы с вас что-либо поиметь. Более того, истинному альтруисту приходится пускаться на хитрости, чтобы жить внутри себя по своему уровню. Например, просят у альтруиста о чем-то люди, действительно в этом нуждающиеся, но при этом имеют корысть как качество, которым они живут, и другого видения мира вообще не знают. Если альтруист им открыто и бескорыстно даст то, что они просят, то они не поймут этого явления и будут пытаться найти какую-нибудь причину для объяснения этого поступка, хоть немного связанную с выгодой. Вот опытному альтруисту и приходится подыгрывать их видению и выставлять им какой-нибудь якобы выгодный ему мотив. Внутри он прекрасно видит их корысть, но может этого и не показать, он продолжает их тихо любить такими, какие они есть на данной ступени эволюции, со всей их завистью, корыстью, желанием отхапать себе и другими недостатками. Эту любовь он им открыто не показывает, а живет ею внутри, так как многие окружающие еще не дошли до уровня понимания альтруизма.

Вот к таким вещам надо быть готовым, чтобы наработать в нашей среде этот уровень. Но это уже довольно высокий уровень осознанности, а не просто альтруизм.

И все-таки попытаемся набросать портрет альтруиста, остающегося открытым в какой-то подходящей среде. Обычно это мягкий, спокойный человек, постоянно лучащийся. Поскольку у него работает сердечная чакра, ее свечение выходит в ауру человека и она наполнена лучистым теплом, особенно проявляющимся через глаза. Альтруист может часто предлагать кому-то помощь и надолго увлекаться деланием чужих дел, мало вспоминая о своих. Постоянная потребность чем-то делиться может быть выражена, к примеру, в том, что для альтруиста трудно сесть кушать, не позвав кого-то разделить с ним еду. Когда альтруисту удается кому-то помочь или выполнить чью-то просьбу, он испытывает внутри легкое блаженство, чувство глубокого удовлетворения, радости. Альтруист способен сильно радоваться, когда у кого-то что-то хорошо получается, удачно складывается. Он способен ЖИТЬ ЧУЖИМИ РАДОСТЯМИ и сопереживать чужим трудностям. Сопереживание, кстати, совсем не обязательно носит эмоциональный характер и сопровождается "охами" и "ахами".

Есть много примеров, когда одни люди дают другим много энергии, внимания, заботы и т.д. Это вовсе не обязательно будут проявления альтруизма. Есть матери, которые много вкладывают в своих детей, но альтруизмом это будет лишь, когда это делается бескорыстно, то есть ни на сознательном, ни на сверхсознательном, ни на подсознательном уровнях нет мыслей о том, что это "мои дети", нигде нет мыслей о том, что они будут заботиться о матери в старости или даже завтра. Нет желания воплотить в этих детях "свои идеалы", нет желания, чтобы дети были благодарны матери за ее заботу, тепло и любовь.

Альтруист ПРОСТО ДАЕТ, в этом вся суть. Уже завтра эти дети убегут куда-то, забудут о матери растают в океане жизни. Никакого ЗАВТРА в альтруизме нет. Здесь нет ожидания, что вам вернется энергия отдачи от тех, в кого вы "вложили". Альтруист не считает, сколько он вложил, потому что у него есть любовь, а через нее он уже соединен с Вечностью.

Негативной стороной альтруиста является как раз то качество, что он иногда слишком сильно забывает о себе, т.е. забывает о вещах необходимых - например, уделять внимание своему здоровью. Те

альтруисты, у которых растет осознанность, кто духовно продвигается устраняют этот недостаток, а некоторые растрачивают много энергии на мелкие проблемы других хотя могли бы решить свои более серьезные задачи.

Достоинства:

1. Живет в состоянии любви к существам.
2. Дает бескорыстно и много - может отдать последнее.
3. Способен радоваться за других и жить их проблемами.

Недостатки:

1. Дает другим людям на мелкие дела энергию, хотя мог бы применить ее на решение своих более важных задач.

ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КАЖДОГО УРОВНЯ ОТРАЖЕНИЯ И СРЕДЫ, ГДЕ ОНИ ОБЩАЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ. НЕОБХОДИМОСТЬ ГЛУБОКОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Прежде чем переходить к работе по заполнению у себя конкретных уровней отражения, хорошо было бы тщательно изучить представителей интересующего вас уровня. В этой статье будет дано несколько конкретных рекомендаций того, как это можно сделать.

Начнем с эстетов. Можно найти какое-то общество, компанию, где этих людей много и где они находятся в открытом рабочем состоянии. Это может быть театр-студия, группа совместно работающих музыкантов, мастерская художника, богема и т.д. Далее надо внедриться в эту среду, стать приятным или полезным для этих людей и иметь возможность наблюдать их поведение в течение многих часов. Наблюдение ваше будет глубоким тогда, когда вы начнете немного сливаться энергетически с этими людьми, активно общаться, пропитываться их полем. Это легко сделать, если начать постепенно подражать их манерам - придется научиться выразительно и ярко говорить, шутить, одеваться в выделяющуюся, экстравагантную одежду, проявлять творчество, фантазию, изобретательность даже в обычном поведении. Уже на это уйдет много стараний у тех, кто не обладает врожденным артистизмом.

Заполненным уровень станет тогда, когда человек сам, без помощи окружающей среды станет носителем фонтана творческой энергии - будет легко играть роли, творить образы, что-то изображать в своих словах, действиях и мыслях. Настоящий эстет даже картошку пожарить два раза одинаково не может. Ему обязательно надо привнести что-то новое в процесс - без этого скучно.

Приходя домой из компании эстетов, каждый раз хорошо бы прокручивать мысленно все это общение, как фильм, в котором вы участвовали, проживая его еще раз, отмечать все новое и интересное, как бы впитывать это. Анализ можно начать со следующих вопросов: отсутствие каких установок и комплексов дает возможность кому-то вести себя легко и раскованно? Смогу ли я так же? Если не смогу, то надо вытащить причины из подсознания и устранить их, как бы это ни было трудно. Критерий прост: когда я в следующий раз пошел общаться с эстетами, я стал немного игривей, раскованней, свободнее текла речь, не было зажимов в мышцах. Каждый раз надо сдвигать свою планку чуть-чуть вверх, тогда через полчаса вы себя уже не узнаете.

Теперь заглянем в гости к интуитам. Их компанию найти в нашем социуме трудно, так как их мало что объединяет профессионально. Если вам удастся найти целителей, работающих группой, а не по одному, то это будет один из лучших вариантов. Когда целители "раскручивают" пациента, его историю и причины болезни, они могут создать общее поле сотрудничества, в котором интуитивные способности каждого человека будут обостряться. Лучше всего стать стажером в практикующей группе, подключиться к их полю, но не нахлебником, а внося свой энергетический вклад в процесс. Многочасовой напряженный поиск причин болезней обязательно начнет раскачивать вашу интуицию. Достаточно работать в такой группе по два-три часа один-два раза в неделю, и уже через полгода человек начнет чувствовать действие в себе новых открывающихся способностей. К каждому пациенту, его словам, образам, которые стоят за словами, необходимо чутко прислушиваться, ловить подсознательные мотивы, смотреть - что не договаривается. У старших целителей эти способности уже развиты - смотрите, чувствуйте, как они проникают в проблему. Одну вещь сразу

оговорим: вам придется здесь достаточно поработать со своими эмоциями, так как если вы будете эмоционально относиться к пациенту, к его трудностям, проявлять жалость вместо сострадания, страх и т.п., то будет большая потеря вашей энергии и "выжатость" после сеансов целительства. Чтобы этого не происходило, нарабатывается состояние отрешенности. Человек становится бесстрастным проводником многих энергий и информации. Антенна может быть очень высокочувствительной, но она вовсе не обязана переживать все, что через нее протекает.

Теперь об аристократизме. В недалеком прошлом найти аристократов было совсем не трудно, более того - они правили государствами. С приходом капитализма аристократических обществ стало очень мало, и если вам удастся найти, например, семью с подходящим кругом знакомых, в которой поддерживаются какие-то традиции, ритуалы, то считайте, что вам повезло. Вашей задачей опять будет: встроиться в круг этих людей, перенять их манеры, отшлифовать свое поведение под их стиль, научиться следовать их ритуалам. Если не найдете группу людей, попробуйте найти хоть одного аристократа и, общаясь с ним, выстроить свое поведение так, чтобы он пропустил вас во "внутренний круг", чтобы принял вас как своего. От аристократов этого добиться очень непросто.

Еще можно начать работать со своей семье или кругом ближайших друзей, которые заинтересуются и поймут вас. Попробуйте придумать для себя какие-то разумные рамки поведения, ограничивающие ваши недостатки и слабости. Потом следуйте этим рамкам с жесткой требовательностью аристократа. Вы автоматически подключаетесь в астрале к обществу аристократов и через этот канал к вам будут приходить новые мысли о том, как выращивать свой аристократизм. Главное - научиться этим жить, тогда будет результат, а если исполнять формально, получится каторга и вы сразу же выбросите эту затею.

С абстрактным мышлением дело обстоит проще. Найдите двух-трех сильных абстрактников и учитесь общаться с ними на их языке, с их скоростью построения абстрактных моделей реальности. Учитесь вникать в отвлеченные вещи, не имеющие к вашей жизни прямого отношения. Если вы привыкли мыслить конкретно, то перед вами все

время будет становиться вопрос: а зачем мне эти отвлеченные рассуждения? Но ведь то же можно сказать и о шахматах - а зачем эта игра? Она ведь не имеет к реальной жизни прямого отношения, можно прекрасно прожить жизнь, не играя в шахматы. Однако известно, что мышление, развивающееся при этой игре, дает человеку в жизни некоторые способности просчитывать и предугадывать события в жизни людей и даже в судьбах сражений. Так и с абстрактным мышлением - относиться к нему можно легко, как к игре, как к увлекательному упражнению ума, не привязываясь особенно к содержательности. Мы перебрасываем через сетку мячик - тратим на это энергию, получаем удовольствие, азарт, разминаем и тренируем физическое тело. Точно так же вы можете перебрасываться с абстрактными своими теоретическими соображениями на темы: скоро ли земляне построят летающие тарелки и как повлияла музыка девятнадцатого века на живопись двадцатого? При этом развивается и тренируется мышление, а оно пригодится в реальных серьезных ситуациях.

Когда освоите уровень этих абстрактников, ищите более сильных, усложняйте темы и т.д. После общения всегда проводится анализ: где были промахи, где удачно удалось вернуть что-нибудь, кто как на что отреагировал. А если вы найдете человека, склонного выражать абстрактным языком действительно ценные мысли, передавать глубокие знания, тогда совсем хорошо - у него есть чему учиться.

Внедрение в среду людей социальной ориентации тоже не представляет трудностей. На простом уровне это делается так: вам надо получить справку, подпись. Теперь вы не просто идете получать необходимое и тратить много времени, а сначала собираете подробную информацию у компетентных людей среди своих знакомых, а если таковых нет, то ими следует обзавестись. Это должны быть люди с заполненным уровнем соц. ориентации, которые обычно в курсе всех новых событий, законов, течений и т.д. Эти люди обычно говорят о делах определенным языком, в котором есть свои смысловые подкладки, намеки, значения, непонятные тем, что далек от среды бизнесменов, политиков и т.д. Как целитель прислушивается к пациенту, так же вы тонко и напряженно пытаетесь уловить смысл ответов на ваши вопросы человека, сведущего в

социуме. В его интонациях описана расстановка сил в той сфере, о которой он говорит и можно сэкономить много времени для получения нужных вам документов, при организации фирм, если точно уловить из его рассказа - кому, что и как говорить. Это тоже игра и она может стать увлекательной. Вам необходимо будет научиться быстро - за две-три секунды анализировать должностное лицо, к которому вы попали в кабинет: склад его характера, что любит, что нет, на что поддается, какое у него настроение, чего боится, какую вам взять за две-три секунды роль в общении с ним.

Этому с чужих слов не научишься, здесь только опыт, опыт и практика. И потом опять анализ: где я сказал лишнее, где вызвал к себе недоверие, чем удалось понравиться, удивить, повлиять. Каждую деловую встречу вы, не жалея времени, прокручиваете по памяти и задаете самому себе десятки вопросов. Все это откладывается на подсознание - откладываются и те варианты, которыми вы заменили свои промахи, и несовершенные варианты поведения. А в следующий раз, попадая в ситуацию аналогичную, вы уже ведете себя совершеннее, мудрее, хитрее.

Остается альтруизм - такого общества вовсе не сыщешь в наше время, поэтому придется довольствоваться отдельными людьми. Здесь остается только внимательно наблюдать за найденным человеком. Когда вы убедились, что нашли человека, живущего альтруизмом, попробуйте встроиться на какое-то время в его поле, т.е. чувствовать то, что чувствует он, думать так же, даже ходить и говорить. Потом это можно будет отбросить, но вначале для настройки своей энергосистемы на волну альтруизма, если у вас его никогда не было, это полезно. Основная трудность в этой наработке - "забыть о себе". Необходимо отпустить в себе и расслабить некоторый центр, обеспокоенный вашим личным выживанием в этом мире - центр эго. Истинное блаженство, радость, любовь, доступные в какой-то степени сердцу альтруиста, достижимы только тогда, когда мы отпускаем в себе этот центр, хотя бы на небольшое время и сливаемся с перетекающим во вселенной потоком любви. Мы есть и нас нет. Тело есть - оно говорит, ходит, разум есть - он о чем-то думает, но не о своем выживании и не о том, как себе сделать лучше. А вот личности, фигуры - нет. Глаза светятся, губы улыбаются, тело

расслаблено, из сердца идет пульсация любви, она и наполняет вас блаженством и вы не удерживаете это блаженство, эту энергию вокруг себя - она утекает, утекает в бесконечность - откуда и пришла. Вы не считаете, кому сколько чего дали, не помните о том, сколько денег, энергии, внимания, еды, тепла, знаний дали разным людям.

Это трудное достижение, но не бойтесь пробовать, так как можно войти в эти состояния не навсегда. Скорее всего вам удастся познакомиться с ними частично, иметь несколько отдельных переживаний, но лучше один раз увидеть, чем семь раз услышать.

Потом для большинства придется оставить это, так как другие части вашего существа будут требовать, чтобы вы занялись их развитием, а это опять потребует всей энергии и концентрации. Например, наработать одновременно альтруизм и социальную ориентацию довольно сложно. Но рано или поздно в духовном развитии человека наступает время, когда альтруизм становится неотъемлемой частью его существа, а пока можно заглянуть в этот мир хотя бы немножко, но зато в реальных переживаниях, а не на словах.

* * *

Каждое общество или человек, у которого мы учимся чему-то, становятся, пусть на небольшое время, для нас настоящим учителем. А здесь часто работает такой закон: чем полнее мы отдались своему учителю, тем больший получили результат в развитии. Чтобы чего-то достичь, необходим прыжок с одной, волны, за которой мы катимся, на другую.

Предположим, что вашим главным уровнем от рождения является эстетизм. Это значит, что вы живете им в полной мере. Клетки вашего физического тела привыкли к тому, что через них катится энергия, как бы танцуя. Ваше тело подвижно, игриво, ходит как на шарнирах, вы то сжимаетесь, то расправляетесь, говорите громко, а потом сразу шепчете что-то смешное и т.д. Фонтанчики творческой энергии постоянно будоражат воображение и вы придумываете разные проекты действий штук по двадцать в день. И это с самого детства. А задачу вы себе поставили - наработать аристократизм. У аристократа тело собрано в одну подтянутую вертикальную форму, которую он оттачивает в течение жизни. Мышцы все время чуть-чуть напряжены,

стоят в тонусе, через них идет энергия по вертикальным линиям, все пронизано собранностью, сдержанностью, аккуратностью, вниманием к своему поведению и поведению других. Аристократ держит одну единственную форму, отделяющуюся к совершенству своего типа, один вертикальный поток. Когда позволяют условия общения, он может быть весел, даже раскован в некоторой степени, но это не раскованность всех энергий, как у эстета, а просто развернутая игра все той же его главной формы, в которой он живет с детства.

Если, желая наработать аристократизм, человек будет только на какое-то время "прыгать" в аристократа, то получится временная роль. Для того, чтобы действительно стать аристократом, им надо именно СТАТЬ, Т.Е. ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕЙ ЖИЗНИ И НАЧАТЬ ЖИТЬ ДРУГОЙ ЖИЗНЬЮ. На многие месяцы, а может и на год-два осуществляется переход в другую форму жизни - вы уже не можете позволить себе расслабляться, хулиганить, дебоширить, так как дебоширят эстеты, зато вы начинаете тоньше чувствовать красоту, внимательнее прислушиваться к состояниям людей вокруг и др. Потом, когда вы глубоко впитаете в себя аристократизм, можно будет превращаться опять в эстета, но чистым эстетом вы уже не будете, так как часть недостатков эстета будет вытеснена достоинствами аристократа, а часть недостатков аристократа не будет набрана из-за оставшихся в глубине достоинств эстета. В результате, когда заполняются все шесть уровней, у вас остается очень мало человеческих недостатков - вы приближаетесь к идеалу. Процесс эволюции в большинстве случаев необратим, если, конечно, не заняться этим специально. Если вы сделаете истинный прыжок, и превратитесь на какое-то время в аристократа, то это оставит в психике и даже в клетках физического тела определенный след, который станет частью вас навсегда.

Человеку надо решиться на этот шаг, если он хочет реальных результатов. Предварительно хорошо изучают поток, состояние, в котором предстоит жить, тогда это будет истинный набор уровня отражения. Первое время придется не пользоваться привычным арсеналом удовольствий, привычным набором способностей, с помощью которых человек решает жизненные ситуации. Это трудно,

действительно трудно, это - бой, если хотите. Бой, в котором нет жизненной необходимости, кроме глубокого внутреннего стремления к эволюции. Человек сам себя должен ограничить, поставить в рамки. Теперь спать он будет, как аристократ, есть, как аристократ, говорить, ходить, дышать (это не преувеличение - дыхание у разных типов людей разное) тоже по-другому, созерцать красоту - тоже как аристократ, даже любовью заниматься придется учиться, сохраняя состояние аристократа. Вот тогда будут результаты. Это похоже на необратимое путешествие, в котором опирается человек на силу своего желания познать новые миры, новые ощущения.

Еще пример: если тот же эстет захочет наработать интуицию, свой противоположный уровень, то ему совсем придется отказаться от своих состояний взбудораженного творчества, так как они просто не дадут ему слушать голоса окружающего мира. Его энергосистема работает как излучатель, он слышит себя - свою фантазию и заставляет Других слушать себя, а превращаться ему придется в антенну-приемник, которая лучше всего работает в состоянии внутренней тишины и чуткости к окружающему.

Человек социальной ориентации обычно живет законом "пролезть". Если он сразу возьмется за аристократизм, то чувство собственного достоинства - важнейший параметр аристократа станет для него камнем преткновения. Абстрактные выкладки, никому прямо сейчас ничего не дающие, станут таким же препятствием для альтруиста и т.д. Абстрактник должен отбросить свои идеи и начать чувствовать проблемы ближних, что для него может выглядеть тяжелым бременем. Вот почему рекомендуют сначала заполнять полу развитые уровни, а в конце браться за противоположные.

Прыгать надо, но сначала посмотреть - по силам вам жить в выбранном новом измерении, или освоить сначала что-то более близкое. А вот "ходить в гости" можно ко всем, и чем больше, тем лучше. Причем, когда мы ходим в гости физически, то часто расплачиваемся с хозяевами: что-то приносим с собой, даем много энергии в общении, передаем новости и т.д. Мы не только берем, но и даем. То же самое происходит, когда вам надо что-то взять у обществ. Смотрите - чем вы сможете оказаться полезными для тех, у

кого вы сейчас учитесь, у кого вы в гостях, чтобы уходя не слишком оставаться в должниках. Приводимые ниже методики рассчитаны в основном на человека, у которого от рождения не заполнен вовсе какой-либо уровень. Они дают возможность раскрыть начало работы с каждым уровнем, а доведение его до совершенства, до полной заполненности произойдет постепенно само, когда человек начнет жить этим уровнем в полной мере - тогда уже будет легко определить, насколько заполнен уровень через сравнение с людьми, у кого он развит сильно.

Йога - это прежде всего практика. Это образ жизни, целиком состоящий из практики. Для успешного духовного развития пропорция должна быть такой: немного теории и много практики. Одно только понимание знаний, изложенных в этой работе, ничего не даст, кроме расширения кругозора. Кстати, целью образования является не знание, а как раз действие.

Развитие

ЭСТЕТИЗМ-АРТИСТИЗМ

1. Три раза в день мы готовим себе еду. Эстетизм начинается там, где вы каждый раз будете готовить еду по-новому. Одну и ту же картошку попробуйте резать каждый раз по-новому, менять приправы, масло, искать пропорции между жареной и вареной - разные смеси и средние варианты. Такой же подход и к остальным продуктам. Вы хорошо умеете готовить два торта, задача - создать третий из составных частей первого и второго, причем добиться, чтобы был вкусный или даже вкуснее первых двух. Учитесь смело комбинировать самые разные рецепты. И еще: желательно развить постепенно - способность точно предсказывать вкус задуманного блюда. Искусство кулинарии очень высоко ценилось на Востоке, так как для овладения им требуются определенные открытые сиддхи. Вот тренировка одной из них: перед вами лежит новый продукт или блюдо, вкус которого вы не знаете. Попробуйте высунуть чуть-чуть кончик языка и как будто попробовать его. Попробуйте мысленно его поверхность, потом внутри. А расстояние от языка до продукта не имеет значения - хоть пятьдесят сантиметров или продукт будет вообще находиться за стеклом витрины. Образуется энергетический

щупик, тянущийся от вашего языка к продукту - представьте его, почувствуйте и узнайте вкус. Кстати, весьма полезно для определения несвежих продуктов при покупке.

2. Эстеты любят накрывать стол разными способами. Попробуйте хотя бы раз в день сервировать стол по-новому. Используйте любые вазочки, свечи, цветы, меняйте расстановку всего этого, освещение и т.д. Здесь главный принцип - постоянное расширение поля вариантов. Фантазия работает безостановочно и не боится нелепых, смешных, непривычных сочетаний. Эстет, как ребенок, все время играет, а какие могут быть неправильные игры, если правила вы выдумываете сами? Пейте соки и вино из хрустальных ваз для цветов, подобных кубкам старины! Кто сказал, что так не принято? Научитесь красиво кушать руками без помощи вилок, ножей, ложек. Так едят в Индии, беря жаркое листьями или тонкими лепешками. Пейте суп из пиал без ложки - от всех этих "можно" у человека в подсознании снимаются целые пласты установок и штампов. Познайте это состояние - освобожденное, расширенное, когда сваливаются чьи-то штампы, висевшие на вас двадцать лет. Это состояние пригодится вам потом в гораздо более сложных вопросах, когда придется снимать социальные установки, штампы межличностных отношений и т.д.

3. Овладейте громкостью и тембром своего голоса, силой подачи энергии во время разговора, выразительностью речи; в общем - ораторским искусством в быту. Попробуйте сознательно контролировать свою речь и творчески ею манипулировать, следя за производимым на слушателей эффектом. Попробуйте говорить тихо, шепотом, вкрадчиво, а потом сразу громко и весело. За один разговор меняйте стиль восемьдесят раз. Эти техники только кажутся простыми, входя в привычку, они меняют человека - изнутри, так как они раскачивают вашу энергию, привыкшую течь по определенным, одинаковым руслам в течение многих лет. Когда овладеете громкостью, начните вкладывать разные эмоциональные окраски, ставя перед собой каждый раз небольшую конкретную задачу. Научитесь говорить страстно о том, до чего внутри вам нет никакого дела, и наоборот - очень спокойно о вещах, жизненно важных для вас лично. Все это делается по ходу жизни, нет необходимости бежать в театральную студию и у кого-то специально учиться. С вашими же

друзьями и родственниками можно набрать прекрасный арсенал приемов ораторского искусства. Начните перенимать их манеры речи и вы сможете проникнуть в их видение мира, а заодно развеселить компанию. Стремясь к малому, мы достигаем большого, стремясь сразу к большому - впадаем в заблуждение. Вся тренировка распадается на множество маленьких задачек, из которых складываются большие результаты.

4. Далее можно работать с одеждой. Каждый день одевайтесь по-новому, хоть что-то меняя. Носите вещи, которые не необходимы - они будут служить не защите от холода, а овладению разных образов, которыми вы постепенно научитесь владеть. Чтобы победить свой страх насмешек, придется делать волевые усилия. Носите шляпы, длинные, болтающиеся до земли шарф, хитоны, шали, повязки на голове, сумки экстравагантного вида и т.д. Целиком одевайтесь в самую бедную старую одежду, а потом в самую лучшую, а потом - в их невероятную смесь. Все это раскачивает вас изнутри, сбрасывает комплексы, разрушает привычные, устойчивые, удобные роли, в которых вам комфортно, но из которых вам трудно куда-то вылезти. Эти техники вроде бы внешние, но они-то как раз и освобождают творческую энергию внутри ваших чакр, которая задавлена установками общества. На вас будут смотреть люди и накладывать штампы своего видения, и если вы найдете в себе силы не "проминаться" под воздействием их видения, ваша личная сила возрастет за какие-нибудь полгода. Потом, когда вы станете хозяином ситуации, все это можно будет отбросить и ходить так, как будет удобно, но для наработки эстетизма, если его у вас нет, эти техники с одеждой - просто незаменимы, ведь хороший эстет должен иметь смелость отстоять свои взгляды на красоту, на ценность творимых им образов, он должен иметь силу бросить вызов обществу, чтобы пробить свои идеи в жизнь - таков уж наш мир на сегодня. В нем много борьбы и с этим приходится считаться.

Критерий успеха простой - вы можете ходить в чем угодно, и голым тоже, лишь бы не попасть в полицию, а чувствовать при этом себя легко и свободно. Пока это не достигнуто, эстетизм заполнен не полностью - не хватает степени внутренней свободы, хотя вы можете прекрасно рисовать, писать стихи или еще что-то. Если вам не

хватает вещей, просите их у своих знакомых. Легко просить - тоже свойство эстетов, тем более, что берете не надолго - поиграть.

5. Начните работать с интерьером своей квартиры - переставляйте мебель почаще, ищите красивые сочетания, меняйте все, что только можно, - не задерживайтесь на одном этапе. Развивается комбинаторная способность, если вешать зеркало то вертикально, то горизонтально, ковер стелить на пол, потом вешать на стену, потом полувешать полустелить по низу стены, светильник поднимать вверх, а потом ставить на пол и закрывать тканью и т.п. Появляются и исчезают в разных местах вазочки, салфетки, статуэтки, драпировка, картины. Здесь важен закон: "Не бояться сделать хуже, чем было", тем более, что интерьер всегда можно переиграть. Вы играете и мир становится текучим, меняющимся, а не тяжелым и статичным. Если вам нужна вешалка в коридор, а вы способны купить светильник и, сняв абажур, сделать из него вешалку, то уже многие установки у вас сняты.

6. Попробуйте работать с ролями - у кого-то это пойдет сразу, а кому-то придется попотеть. Общайтесь с знакомыми так, будто вы приехали из глухой деревни. Сколько вы сможете продержаться эту роль? Если в течение нескольких часов удержите - это уже неплохо. Измените на один вечер жесты, мимику лица, стиль разговора, манеру сидеть, пить из чашки. Потом в другой ситуации воплотитесь в столичного жителя - эрудированного интеллигента. Играйте своих конкретных знакомых при общении с третьим лицом. Мужчинам очень полезно играть попеременно то роль слабого физически человека, то роль атлета, а какой вы на самом деле - для роли значения не имеет.

Просто играйте яркие богатые роли, и игра откроет вам, каким количеством условностей живут люди и как они от этого зависят, даже не думая избавляться от этой зависимости. Женщинам хорошо играть то роль красавицы, то роль некрасивой женщины - мужлана какого-нибудь. Эти игры откроют вам, насколько люди плотно отождествлены со своими ролями и держатся за них из страха потерять зыбкий островок психологической защищенности.

7. А вот совсем иной подход к ролям: станьте собакой. Когда никого не будет дома, просто станьте собакой на полчаса. Ходите на

четырех, лайте, играйте с мячиком, ешьте и пейте с пола из заранее поставленных мисок, вылизывайте себе лапы (руки), войте от того, что никого нет и вам-собаке скучно, скребите дверь, принюхивайтесь - не забыли ли хозяева колбасу на кухонном столе. Можно рычать, носиться из комнаты в комнату, кувыркаться на спине, вилять хвостом - на часик вам хватит дел. За это время вы изучите собак изнутри и будете их гораздо лучше чувствовать при общении. На следующий раз возьмите кошек, потом сходите в зоопарк и присмотрите себе кого-нибудь по вкусу. Тот, кто поработал с животными, легче и пластичнее берет человеческие роли и формы, тоньше вживается в них.

8. А вот техники для начала работы с искусствами: можно начать с открытия у себя танцевальных способностей. Ставьте музыку на несколько минут и, отбросив все комплексы, без зрителей, начните под нее танцевать. Потом возьмите совсем другую музыку, потом третью. Учитесь входить в каждый из музыкальных потоков и сливаться с ним, живя короткое время по его законам. Начинать легче с музыки, которая вам нравится, а потом можно переходить даже к чуждым вам потокам. Это тоже хождение в гости. Вы трансформируете клетки физического тела под тот поток, с которым работаете в данный момент. Ваши энергии в эфирном теле начинают течь по законам этого потока, вы пропускаете через чакры астрального тела чувства, которых, возможно, у вас никогда не было, да и мысли тоже приобретут новое направление - надо только позволить им увлечься музыкой, а потом оттянуть обратно. Вот тогда это будет путешествие, познание, которое вас обогащает. Если вы не любите тяжелый рок, то прожив в нем некоторое время, гораздо лучше поймете людей, которые им живут, станете терпимым и понимающим по отношению к тем, к кому раньше относились сверху вниз, а жить, как они, вас никто не заставляет, поэтому не бойтесь пропускать через себя чужие ощущения мира.

Не надо вначале стремиться танцевать по правилам - эту задачу тоже можно решить, но когда вы будете учиться танцевать конкретные танцы, а сейчас мы ставим первую задачу: открыть танцевальные способности.

Следующим шагом может быть: научиться танцевать под собственный напев, под ритм бубна, трещетки. У всех племенная народов танцевальные способности на таком уровне открыты с самого детства; это вообще естественные, природные состояния человека - петь, танцевать, выражая этим свои состояния, переживания. В нашей современной жизни очень легко удовлетворить музыкальные потребности человека, нажав кнопку магнитофона, но это пассивный метод, на который купилась наша цивилизация. Он не знает полного гармоничного развития индивидуализма, он порождает зависимость и несвободу. Все, что для человека является жизненно важным, не должно зависеть от кого-то и чего-то, иначе он не сможет быть полным хозяином самого себя.

9. Научитесь петь свои собственные напевы, дающие вам желаемые состояния. У племенных народов каждый человек имеет свою песню - это песня силы, через нее он подключен к силам природы, духам, стихиям, предкам, покровительствующим ему животным и т.п. Аналогичный арсенал может иметь и современный цивилизованный человек, а подключаться он будет к тем источникам, которые ему ближе по духу на данном этапе его развития. Еще хорошо бы научиться выстукивать ритмы - просто пальцами по столу; если при этом войти в концентрацию, можно оказывать воздействие на свое состояние. Во всех этих практиках важно понимать, что работа идет для своего собственного развития, расширения, поэтому незачем переживать, красиво у вас выходит или нет, что скажут люди, как оценят и т.д. Когда у вас уже будет развит эстетизм, можно ставить задачу написать музыку для людей, танцевать им танец. Тогда надо будет изучать то, как люди воспримут ваше творчество и стремиться донести что-то до их восприятия, но это иная задача, чем медитативная практика для собственных достижений - энергия течет в первом случае наружу, а во втором - внутрь человека. То, что для вас "звучит", другим может вовсе не нравиться. Молодые ростки своего творчества лучше беречь, а не выставлять под чью-то критику. Вокруг бегают достаточно "слонов", способных затоптать ростки духовности, творчества, даже не поняв, что они сделали. Любое творчество имеет право жить и совсем не обязательно сравнивать

его с достижениями каких-то зачастую сомнительных авторитетов в области искусства. Сравнение - это бич людей, занимающихся искусством профессионально, хотя они этого часто не знают. Их головы набиты авторитетами, расставленными в определенной иерархии, и они подчиняют свое творчество движению по лестнице этой иерархии только потому, что однажды в нее поверили, приняли ее ценности. Они зачастую не могут просто петь, а должны петь что-то определенное, соответствующее какому-то жанру, принятому в обществе. Это очень узкая форма творчества и огромное ограничение.

10. Можно петь и танцевать, как дети. Возьмите чистые, легкие детские состояния и напевайте что-то, что вам нравится, а совсем не то, что вписано в какие-то каноны правильности. При этом хорошо пританцовывать, кувыркаться на полу, смеяться. Если поглубже "залезть" в эту медитацию, она даст огромные сдвиги в сознании. Вы вернетесь в беспечные состояния глубокого детства, откроется сердечная чакра, вы станете буквально ближе к Богу, естественнее, раскованнее. Купайтесь в этих напевах, пока не надоеет - аура будет почищена, некоторые проблемы покажутся нарочито сложными или пустыми.

11. Изобразительное искусство. Его изучение также хорошо начинать с детских состояний: рисуйте то, что вам нравится, - как дети. Играйте в это, для вас нет никаких правил - красьте любым сочетаниями красок, придавайте изображениям любые формы, но эти формы должны быть вам интересны, как ребенку, которого захватывает его творчество. Если пойти таким путем, то человек как бы повторяет естественную эволюцию. Затраты времени могут быть большие, но внутри человека нечто раскрывается и наполняет жизнь радостью и смыслом, малопонятным окружающим. В современной системе художественного образования есть один жесткий, неприродный порог. В детских изостудиях свобода творчества довольно велика, а в художественных школах она резко ограничивается, на нее накладывают почти запрет и учат рисовать "по правилам". Следует понимать разницу между техниками, приемами живописи и правилами. Получается, что техники и приемы введены в ранг единственно возможных правил того, как строить

перспективу, композицию, как сочетать тона. В природе не может быть правил того, как рисовать или как сочинять музыку, эти правила придуманы людьми и преподносятся как догмы, хотя придуманы были как приемы и способы достижения желаемых эффектов. Естественный путь такой: вы рисуете что хотите и как хотите, но однажды вам захотелось научиться рисовать, скажем, светящееся небо масляными красками. Тогда вы узнаете приемы лессировки, овладеваете ими и включаете в свой арсенал техник.

12. После того, как вам удалось открыть в себе способность рисовать, получать от этого удовольствие, жить этим, можно приступать к овладению арсеналом техник, придуманных художниками. Вот один из способов: выберите не очень сложную картину, но такую, которая вам очень нравится. Попробуйте войти в состояние, в котором был художник, когда ее рисовал, и начните рисовать нечто подобное. Пусть у вас получается проще, так как копию сделать трудно, если нет достаточного опыта. Линии могут быть неточными, пока рука не набрала опыт, но сейчас мы ставим задачу - развивать внутренние способности, поэтому внимание сосредоточьте на том, чтобы оказаться в состоянии, в котором вы наслаждаетесь теми красками, тем пространством, которое передано художником. Этот способ впитывания потока, в котором рисовал автор, будет легче освоен женщинами, но и мужчинам полезно овладевать такими способами.

13. Спросите у художника, рисующего портрет на улице, разрешение посмотреть, как он это делает. Осторожно, чтобы не мешать ему, мысленно повторяйте его штрихи - как будто рисует ваша рука, а не его. Чем сильнее ваше воображение и концентрация, тем скорее вы прочувствуете его манеру, стиль, мастерство. Дома закрепите впитанный вами опыт, рисуя портреты ваших знакомых. На следующий день можно то же проделать с другим художником и вечером закрепить практикой. Впитав опыт ряда разных людей, умеющих рисовать портреты в разных стилях, вы создадите свой собственный стиль - он просто родится в вас. Это не будет подражанием, если опыт других мастеров вы полностью переработаете в свой личный опыт. Это очень эффективная техника, но она требует много энергии и желания работать.

14. Такие же приемы можно использовать для открытия в себе поэтических способностей. Читая хорошие стихи, причем лучше брать те, которые близки вам по духу, слейтесь с потоком, в котором они написаны, пропитайтесь им и представьте, что это вы их пишете, что они льются из вашей жизни. Представьте, что каждая клеточка вашего тела живет теми чувствами, которые отражены в стихах. Когда это состояние в какой-то мере достигнуто, отложите книгу и смело пишите сами стихи на той же волне. Они могут быть слабее, чем у автора, а иногда получаются и лучше. Прodelав такую работу несколькими десятками авторов вы достаточно сильно раскачаете себе поэтическую волну.

15. В кино и по телевизору можно смотреть любые танцы и балет, повторяя при этом каждое движение следом за танцором настолько, насколько позволяет - ваша физическая подготовка и условия в комнате. Движения можно мысленно продолжать до той траектории и скорости, до которой вы не можете продлить их физически, - это тоже развивает способности. Чем больше концентрация, тем больше успех. К концу передачи ваше тело будет разогрето, размято, будет хотеть танцевать и будет знать, как танцевать.

16. Мы смотрим кинофильмы почти каждый день. Но мы смотрим их обычно празднично и пассивно - предоставляем возможность экрану развлекать нас. Чтобы нарабатывать артистизм, можно входить в актеров. Ярочно представьте себя внутри фильма и внутри какого-то актера. Проживайте всю его роль, перенимая его манеру игры. Это требует много энергии, но и результаты большие. Не забывайте, что в этой технике надо входить именно в актера, который помнит, что он актер, а не в героя фильма, ведь именно актер думает о том, как играть роль, а не герой - о своих страстях. Сразу по окончании фильма закрепите навык - поиграйте эту роль хотя бы минут десять.

* * *

Подводя итог, можно сказать, что чем больше вы придумаете своих техник по наработке эстетизма и артистизма, тем богаче будет ваша практика. Еще раз отметим основные психологические препятствия к наработке этого уровня:

1. Страх выглядеть неадекватно, смешно, нелепо.
2. Страх испортить, сделать хуже, чем было.

Когда удастся преодолеть все эти вещи, наработка эстетизма намного облегчается, набирает скорость, человек увлекается этой игрой и постепенно приходит к успеху.

Вопрос в том, удастся ли вам пробудить в себе творческую энергию и пустить ее во все области своей жизни. Если это случится, то она доведет вас до уровня заполненности эстетизма и может даже поведет дальше - к большой духовности, к совершенству, поможет в заполнении других уровней.

АРТИСТИЗМ КАК ЗАЩИТА

Артистизм - особое искусство. Оно сводится к двум сиддхам, соединенным вместе. Первая - проникнуть в ту роль, которую вам необходимо играть, причем не важно, играете вы на сцене или в жизни. Чтобы хорошо сыграть роль Анны Карениной, необходимо прожить изнутри те чувства и страсти, которые испытывала она в романе. Как это делать, можно прочесть у Станиславского, у Чехова и других специалистов по артистизму. Но тонкость в том, что если в момент, когда вы будете играть роль на сцене или в жизни, вы сами будете пропускать через свои чакры ту эмоциональную энергию, которая соответствует роли, причем много энергии, ведь роль часто очень эмоциональна, то ваш организм просто будет изнашиваться. Так работают некоторые, даже известные артисты, но это очень выматывает человека, а для йога совсем не годится. Отсюда вторая сиддха: закрыть чакры, не верить в глубине себя в то, что вы сейчас проживаете, а в своем энергетическом поле, в ауре, выставленной вперед, изобразить как можно натуральнее целый энергетический спектакль. Если вы подстроите голос, движения и мимику, но не дадите поток энергии, то это еще не совершенный артистизм. Хороший артистизм - это когда в вашей ауре переливаются и вспыхивают желаемые энергии, а чакровая, внутренняя энергия на это не расходуется. Откуда вы возьмете эту внешнюю энергию: притяните из астрала, накопите от зрителей, или еще что-нибудь, это уже надо придумывать самому. Еще одно замечание для артистов: если вы на сцене будете работать открыто с энергетической точки зрения, то вся энергия зрителей будет попадать прямо вам внутрь. Но ведь ее нельзя назвать чистой. Кто-то завидует, кто-то

насмехается, кто-то осуждает вас - и все это вы проглатываете вместе с восхищением, слезами, радостью и т. д. По сути, артистизм в жизни - это умение прятать свою сущность, свои внутренние реакции, свои мысли, свои недостатки и даже достоинства. Многие могут возразить, что это не сочетается с йоговскими принципами правдивости, честности и прямоты. Теоретически, это верно, однако, как уже говорилось, мы живем в мире, который весь еще пропитан законами Кали-юги, и если вы будете во всем откровенны, то вас могут не понять, осмеять, посчитать дураком и даже забить камнями. Артистизм является необходимым защитным оружием в эпоху, когда мы ежедневно подвергаемся энергетическим и психическим нападениям, даже от нечужих нам людей. Главное в этой игре - иметь чистую совесть и быть честным с самим собой. А снаружи необходимо уметь носить маски, и не одну, а несколько. Вот конкретные техники, которые помогут наработать артистизм, если конечно, приложить к этому достаточно усилий.

1) Выучите песню, а лучше десяток песен, которые вас глубоко трогают внутри, которые вам нравятся, законами которых вы живете. Проживите их, когда вы один или с теми людьми, на кого вы можете быть открыты, а потом научитесь петь их кому угодно и где угодно, причем так, чтобы во время пения в вашей груди все было спокойно и чисто как стеклышко, чтобы песня вас не пробивала внутри на эмоции.

2) Найдите людей, к которым у вас пока есть презрение, или брезгливость, или еще какое-нибудь неприятие. Конечно, эти качества нужно убирать, для духовного развития они не годятся, но пока вы еще не добрались до них своим осознанием, не вычистили из подсознания, то их можно использовать - можно учиться чему-то другому, используя свои недостатки. Так вот, тренируйтесь общаться с людьми так, чтобы внешне вы были безупречны, чтобы никто даже догадаться не мог, что у вас есть неуправляемые пока реакции неприятия.

Не бойтесь специально ставить себя в трудные ситуации - ведь это ускорит намного ваше развитие.

3) Предположим, есть человек, которого вы побаиваетесь, или хотя бы чувствуете неуверенность, когда он рядом, который сминает

вас своей формой поведения, социальным статусом или еще чем-то. Специально побольше общайтесь с ним, тренируя форму легкого, независимого поведения. Именно легким и свободным, а не наглым и вызывающим должно стать ваше поведение. Вы одновременно будете тренировать волю, бесстрашие и артистизм, а так же чувство собственного достоинства. Это очень ценные люди для вашего продвижения - те люди, которых вы боитесь. Это вовсе не монстры из боевика, это скорее всего ваш начальник по работе, директор фирмы, ваши собственные мама с папой и все остальные, кто в чем-то заметно сильнее, чем вы.

4) Если у вас есть роман или вы кого-то любите, то наверняка будут ситуации, где вам придется скрывать от окружающих свои чувства к партнеру, характер ваших отношений и т.д. Это тоже прекрасная ситуация для наработки искусства носить маски. Ни один неожиданно заданный вопрос о ваших отношениях не должен застать вас врасплох. Или вы вообще ничего не ответите и по вам нельзя будет определить что-либо о ваших чувствах, или вы сыграете роль и выставите несколько не те чувства, которые имеете внутри. Здесь нужно уметь управлять своими чувствами - то проявлять их, то совсем выключать.

5) Чтобы скрыть мысли, надо их просто не думать в присутствии тех, от кого вы хотите их спрятать. Нужно тренироваться держать голову пустой или наоборот, наполненной, но чем-то совсем другим, отличным от того, что хотят из вас выудить. Нужно уметь уводить свои истинные мысли о ком-то, о чем-то глубоко на задний план и еще сворачивать их там в маленькие точки. А впереди пускать как кинолентку целые парады разных интересных, умных, глубоких, цветастых мыслеформ, которые, ну никакого отношения к вашей истинной сущности не имеют.

Простой пример: предположим, вас пригласили на концерт, где играет на каком-нибудь музыкальном инструменте кто-то из ваших знакомых. Причем играет соло. После концерта его жена - тоже ваша приятельница - просит вас высказать свое мнение о его игре, поделиться впечатлениями. Вам же не понравилась ни музыка, ни манера игры. Обидеть правдой не хочется, солгать тоже вроде как-то нехорошо. Вы прячете свое истинное впечатление о всей игре

глубоко в карман, выбираете какие-нибудь отдельные кусочки, которые были неплохими и широко открыв глаза, проявляя внимание и интерес, ставите акцент именно на этих частях игры, говоря, что они вас больше всего заинтересовали. Вашего внимания и заинтересованности, соединенных с углубленно-задумчивым видом и вежливостью, вполне хватит, чтобы удовлетворить жену вашего знакомого. И обмана нет и правды тоже нет.

Итак, артистизм - это искусство не быть собой, когда требуется по ситуации.

ИНТУИЦИЯ

1. Можно учиться на остановке чувствовать, когда придет автобус, какой номер придет первым. Для этого нужно остановить думание об автобусах и вообще какое-либо думание, и начать вчувствоваться в ситуацию. Если стоит толпа на остановке, то отрешившись от суеты, можно почувствовать, сколько эта толпа еще будет здесь стоять, через какое время она исчезнет. Это тренировка и она требует усилий.

2. Когда звонит телефон, попробуйте угадать - вам звонят или другому члену семьи - кому адресован психический импульс, появляющийся в квартире вместе со звонком. Когда эта ступень получится, угадывайте, кто именно звонит. На все это нужна энергия - легко не получится, если не было от рождения таких способностей.

3. Предчувствие погоды - тоже хорошо развивает интуицию. Настройтесь на завтрашний день и попробуйте почувствовать - какая будет погода. Ежедневные пятиминутные тренировки дадут через месяц хороший результат, а потом предугадывайте на 2, 3 и больше дней вперед.

4. Жмурки - увлекательная игра для развития сенсорных поисковых способностей и интуиции. Подберите компанию, увлеките ее идеей развития интуиции и ваше общение с гостями станет намного интереснее.

5. Можно специально запутываться в лесах, особенно в пасмурную погоду, когда местоположение солнца непонятно. Генетически наше тело - тело охотника, ведь предки миллионы лет бродили по лесам, а в цивилизованных обществах они прожили

всего лишь несколько тысяч лет. Легкий страх, который "начнет чувствовать ваше подсознание, когда вы запутались в лесу, будет прекрасным стимулом для пробуждения интуиции. Можно играть так: один из группы знает направление выхода, остальные запутаны им - они шли часть дороги с завязанными глазами да еще кружились на одном месте, не снимая повязки. Тогда возникнет дополнительный интересный элемент - элемент борьбы между тем, который знает, как выйти из леса, и хочет скрыть свои реакции, и остальными игроками, пытающимися считать с него информацию о правильном направлении. Эти игры в ночное время будут еще эффективнее, особенно если блуждать в одиночку.

6. Во время хождения по магазинам надо перестать думать и рассчитывать прагматически - где что можно купить. Вместо этого попробуйте течь по улицам, чувствуя себя антенной, которая сама притянется к нужным магазинам. Дайте своему подсознанию только задачу: найти определенные товары, продукты, а потом забудьте об этом и начинайте расслабленно течь по улицам. Невелика разница между охотником, выходящим в утренний лес за добычей и нашими путешествиями за покупками. Все имеют полную возможность пользоваться интуицией для достижения нужных результатов. Представьте себя охотником и сразу почувствуете, что начали прихвливаться к тому, где что сегодня можно купить.

7. Нюх вообще близок к интуиции. Предположим, что перед вами открыто сегодня три перспективы, три направления ваших действий, а выбрать надо одно. Вы можете поехать отдохнуть на море, можете поехать в горы в турпоход и можете остаться на летний месяц дома, заработав много денег в летний сезон. Попробуйте "пронюхать" каждую из этих возможностей - чем они пахнут, что сулят, куда вас изнутри больше тянет. Именно изнутри, потому что если вы чутко войдете в это состояние, то можете почувствовать, что вас одновременно тянет в горы и остаться в городе, однако эти желания носят разную окраску. Всмотриваясь глубже в себя, вы вдруг почувствуете, что эти желания идут не изнутри. Оказывается, что это ваша жена хочет, чтобы вы заработали деньги, так как ей надо купить новую мебель, а в горы вас тянет энергия, идущая от ваших друзей, желающих прихватить вас в свою компанию. Отслеживая подобные

влияния, которые обычный человек принимает за свои внутренние желания, можно хорошо научиться слушать именно свой внутренний голос. Его надо очистить от примесей текущих извне потоков мыслей.

8. Предположим, что вы договорились встретиться с кем-то в городе, а его уже долго нет. Как определить - имеет ли смысл ждать или не имеет? Обычно общение имеет некоторую яркость, обмен яркими впечатлениями, какой-то энергетикой. Попробуйте почувствовать - будет у вас сегодня этот комок энергии или нет, сложится или не сложится эта яркая вспышка в ближайшие часы. Так же можно смотреть - придут сегодня гости или нет, позвонит нужный человек или не позвонит.

9. Гадание на кофе - тоже неплохо раскрывает интуицию. Суть игры в том, что глядя на белые или черные фигуры в чашке, гадающий держит настройку на человека, которому гадают. Энергия этого человека, его психическая жизнь как бы протекает перед гадающим и основное подсознательное внимание гадающего направлено на притягивание этой энергии, с которой он собственно и считывает информацию. Гадающий видит в разводах кофейной гущи некоторые образы, связанные с судьбой именно благодаря тому, что он притягивает к ним психическую энергию того, на кого гадают. Если смотреть на эти узоры без притягивания к ним энергии пившего кофе, то мы увидим в них лишь отражение собственного воображения. Вообще можно использовать разные гадания: на воске, на олове, на картах, на горячей бумаге и т.д.; но не следует забывать, что практика сбывающихся гаданий приводит к складыванию фатального видения мира у самого гадателя, если он не знает, что даже человеческую судьбу можно поменять, если знать, как это сделать.

10. Когда мы встречаем человека первый раз, то что-то внутри подсказывает - сыграет он большую роль в нашей жизни или нет, будет эта роль положительная или отрицательная (это конечно - условно). Но мы часто не вслушиваемся в эти импульсы, а начинаем общаться по установленным шаблонам. Попробуйте сесть в спокойной обстановке и вспомнить всех своих знакомых, сыгравших в вашей жизни заметную роль, а точнее - вспомните минуту вашего знакомства. Что тогда говорила интуиция? Какое ощущение

прокатывалось по телу? Этот способ удобен тем, что прошлое всегда в вашем распоряжении и можно тренироваться вспоминать голос интуиции, а потом поставьте себе программу слушать его в настоящий момент.

11. Игра в карты тоже может служить прекрасным средством для развития интуиции. Она предоставляет целый букет возможностей, где одновременно развиваются многие сенсорные способности. Можно фиксировать свое внимание на разных моментах в игре:

а) Когда партнеры подняли свои карты со стола, почувствуйте, довольны они тем, что им досталось, или не очень.

б) Когда кто-то кладет на стол карту, тренируйтесь считывать, какое отношение у каждого из игроков к этому ходу: кто радуется, кто недоволен, кто хотел бы эту карту взять себе?

Всем в глаза не посмотришь, и это будет слишком заметно, поэтому придется пользоваться своим полем - давать всей сенсорной системе команду - считывать реакции, а интуиция будет доставлять их вашему сознанию.

в) Есть игры, типа канасты, в которой собирают для большого количества очков, карты одного значения. Скажем, у вас есть четыре короля, три девятки, а остальных - по одной. Логически, правильно было бы сбросить те карты, которых по одной, но иногда интуиция подскажет, что лучше сбросить короля, так как это повлияет на ход игры в нужную вам сторону. Здесь интуиция и сенсорные способности нарабатываются практикой и еще раз практикой. Фокус в том, чтобы отключить логику, прагматику, обыкновенный расчет. А потом опять включить, так как другие части игры требуют рационального мышления.

г) Можно ставить себе задачу - чувствовать, когда кто-то из игроков может кончить игру в неблагоприятный для вас момент. У него складывается для этого удачное сочетание карт и это передается через его состояние, если он не мастер маскировки.

д) Хорошо начинать играть для наработки интуиции и сенсорики с не очень опытными партнерами, например, молодыми людьми, чьи реакции легче заметить, потом переходить к более взрослым людям, которые уже владеют лицом, голосом, сидят спокойно и только энергетическая эмоциональная вспышка подскажет вам что-то.

Далее есть опытные игроки, которые управляют своей энергией, держат ее втянутой. Или даже разыгрывают ложные реакции. Они уже наработали определенную степень отрешенности, управляют своими эмоциями, держат все под контролем воли и видения, за которые отвечает третий глаз. Вот с такими игроками будет наработываться чистая интуиция.

12. Есть еще один ключ к работе с интуицией - пожалуй, один из самых важных, особенно для людей, выходящих на путь духовного развития. В нашей жизни постоянно открываются какие-то новые перспективы и мы решаем, воспользоваться ими или нет, интенсивно погрузиться во что-то новое или осторожно. Но человеческое восприятие этих ситуаций руководствуется двумя основными парами противоположностей: хочу - не хочу, и могу - не могу. Хочу купить машину? Да. Могу купить машину? Нет. Хочу съездить на море? Да. Могу? Да. Поехал. Так обстоит дело у людей - это весьма ограниченная схема с узкими рамками мышления. Для тех, кто хочет выйти за пределы таких рамок, в которых проживает большинство людей всю свою жизнь, можно предложить совсем другие подходы к событиям жизни, в которых гораздо больше места и для интуитивного мышления и для духовного роста. Когда перед вами откроется новая перспектива или две, три, то попробуйте мыслить о них таким образом: течет туда жизненная линия, по которой я сейчас двигаюсь или не течет? Дают мне сейчас погрузиться в ту область или выдергивают оттуда? А может дают только познакомиться, а долго там делать нечего? Ведут меня сейчас к этому или не ведут? Зачем меня ведут туда? Сейчас уже не секрет, что за каждым человеком стоят определенные силы в Космосе, следящие за его развитием, ведущие по жизни и т.д. Именно к ним относятся слова "дают - не дают, ведут - не ведут". Можно почитать на эту тему Мориса Метерлинка "Обручение". Попробуйте войти в состояние, где можно чувствовать характер притяжения, образующегося между вами и какими-нибудь событиями, людьми, делами в вашей жизни. Эти притяжения очень различны по характеру, по силе и любым другим параметрам. Что-то притягивается легко и загадочно, что-то страстно и вымученно, есть сильные старые привязанности, есть новые возбужденные желания и т.д. Человека можно представить как ком

энергии, который охвачен со всех сторон разными полями энергий, идущими от других комков - источников, будь то люди, боги, общества, планеты, созвездия и т.д. Сам человек тоже охватывает кого-то своим полем - самый простой пример: своих детей, мужа, друзей, квартиру, личные вещи, иногда учеников. Во всех этих полях существуют силы притяжения и отталкивания, которых так много и они настолько сложны, что понять эту картину, просчитать ее прагматически и решить умом - куда же делать следующий шаг - практически невозможно. Это не сможет сделать ни один компьютер, тем более, что задача этой игры - духовная эволюция вашего существа. Люди на самом деле только думают, что они сами принимают решения и действуют по ним, это их видение - не более. Иногда случается, что человеку предоставляется возможность делать реальный выбор, но в большинстве случаев он просто течет по линиям, сложившимся в силу его прошлых, иногда очень древних выборов. Интересно, что когда человек оказывается в точке своего реального выбора, очень часто он этого вовсе не знает, как не знает он и об огромных последствиях этого выбора.

Исходя из такой картины, интуиция - незаменимая вещь.

Предлагается следующая медитация: сядьте спокойно и удобно, а потом представьте все взаимосвязи, которые у вас есть с объектами во Вселенной. Начать можно просто - прочувствуйте связи по очереди со своими друзьями, родственниками, с предками, связь с квартирой, со своим городом, страной, ее природой, со всей Землей, Солнцем, Созвездием, Учителем, если он у вас есть, с божеством, если вы религиозны. Попробуйте ощутить связь со всей Вселенной и с Вечным и Единым Богом - источником бытия, вбирающим в себя остальные связи. Каждую из этих связей активизируйте, возбудите, почувствуйте хорошенько. Что хотят от нас эти силы мира? Каждая чего-то хочет от нас и мы хотим от нее что-то, иначе не было бы каналов связи. Проживите все это глубоко, насколько сможете, а потом, сохраняя это состояние, возьмите какой-нибудь реальный вопрос, который вам надо решить, типа: действовать или не действовать в данном направлении, и смотрите на него. Если это серьезный вопрос, связанный с затратами вашей энергии, то наверняка некоторые из притянутых сил начнут показывать свои

отношения к этому вопросу. Часть из них может оказаться "за" то, чтобы вы действовали в данную сторону, а часть "против". Если разобраться в этой каше будет сложно, то обратитесь к интуиции. Это внутренний голос, исходящий из глубины вашего существа, это именно Ваш голос. Интуиция сама по себе - средство связи. Может быть, вы связываетесь в этот момент со своей душой, со своим бессмертным "Я" или чем-нибудь еще в таком роде.

Хорошим эффектом обладает и обратная техника: представьте себя сидящим где-то в пустынном месте. Вы абсолютно один, никто и ничего не тревожит, постепенно приходит состояние полного покоя и тишины и тогда смотрите изнутри - надо вам двигаться в ту сторону или не надо, если надо, то насколько активно и глубоко.

Постепенно можно научиться выделять в себе голос интуиции и одновременно слышать голоса других сил, но не путать их между собой. Это трудно, но с практикой приходит все. Может быть, вам не удастся получить однозначный ответ: "да" или "нет", однако вполне реально научиться улавливать - куда можно начать "течь", к чему стоит медленно и осторожно притягиваться, а от чего лучше отойти. Как только ситуация несколько поменяется, опять надо слушать интуицию - куда делать следующий шаг.

Цифровые обозначения в методике даны для удобства практического пользования. Берется один или два пункта и практикуются в течение одной, двух, трех недель. Потом, когда вы наигрались, вам наскучило, берете следующий пункт, или придумываете свой и практикуете его некоторое время, опять как игру, в удовольствие. Через полгода таких игр-тренировок ваша интуиция обострится. Не зацикливайтесь на скором результате, просто живите в состояниях постоянного прислушивания к себе и результаты возникнут сами.

В данной методике упражнения-игры построены так, чтобы отвлечь европейский интеллектуальный ум от думания и увлечь сенсорными играми, а потом уже человек начнет различать именно чистую интуицию - ее специфические толчки, ее особый голос.

АРИСТОКРАТИЗМ

Сложность наработки аристократизма в современных условиях связана с тем, что его просто нет в окружающей среде, он почти утерян в эпоху капитализма. Течение психической энергии современных людей вовсе не направлено в сторону развития аристократизма, поэтому тем, кто захочет заполнять этот уровень, придется идти против течения.

Первая часть этой главы расскажет об ограничениях, которые нужны для наработки аристократизма, для освобождения некоторого количества энергии в нашей жизни, которую потом можно направить на выработку качества сохранять и передавать культуру. Наши привычки удерживают энергию в определенных накатанных руслах. Чтобы менять себя, надо иметь свободные куски времени и энергии, свободные от наших привычек.

Вторая часть этой главы предлагает направления, такими можно двигаться для выработки аристократизма, но каждый может сам найти способы, которые здесь не приведены, способы подходящие ему лично в его конкретных жизненных условиях, а также дает краткий обзор ситуации в области культуры на Земле к концу двадцатого века.

* * *

1. Постановка осанки. Если мы научимся правильно держать спину, когда сидим, стоим, ходим, то в энергетических каналах нашего тела энергия потечет к верхним чакрам, что сделает нас более духовными, уберет состояние придавленности, озабоченности материальным миром, угнетенности и т.д. Спина должна быть все время ровной, позвоночник прямым, плечи расправлены, живот подобран. Это дает легкость, парение, эйфорию, позволяет не передеть. Делать это можно с помощью воли, а можно представлять что "течешь" вверх, что вас все время что-то тянет за макушку. Техник опять же много, хорошо бы придумать свои и комбинировать их. Первое время болят мышцы спины, пока не окрепнут и не привыкнут держать тело в нужном положении. В аристократических семьях воспитатели строго следили за постановкой спины - это прививалось с раннего детства, а нам придется работать самим, борясь со своим желанием растечься в привычные аморфные позы.

2. Изменение поз. Отследите, в каких позах находится в течение дня ваше тело и просмотрите их с точки зрения изящества и красоты. Изящество необходимо у аристократа, но не вычурность. Манерность, вычурность - это позволительно эстетам, но не аристократам. Используйте зеркала, смотрите на себя со стороны. Аристократ несет культуру всем своим обликом, а не какими-нибудь умными разговорами. Окружающим должно быть приятно на вас смотреть, любоваться вашими движениями и жестами, а так же мимикой лица. Все эти параметры должны "дышать" внутренним аристократизмом, то есть легкостью, непринужденностью, гармонией, красотой. Устраняются гримасы, почесывания, сморщивание лица, громкие сопения, болтание руками и ногами и многое другое. Оттачивается каждый жест, каждая поза до такой степени, чтобы в течение всего дня вами можно было бы любоваться. Добившись результатов вы почувствуете удивительные, для многих вообще незнакомые состояния, при которых через ваше тело потекут энергии, несущие красоту. Когда это будет достигнуто, необходимо будет научиться удерживать эти состояния постоянно, в течение всего дня. Изменится ваше мироощущение, вы начнете притягивать из окружающего мира те энергии, которые несут красоту и отталкивать те, которые ее не имеют.

Появится отточенность и изящество в походке, в положениях кистей рук, когда вы пишете, пьете чай, убираете. Это напоминает неявный танец, который танцует ваше тело в течение всего дня, грациозно переливаясь из одной позы в другую. Вам надо попасть в этот поток и он сам научит вас аристократизму изнутри. Истинный аристократ всегда красив, то есть когда он находится, пусть даже в отрицательных состояниях, типа тоски, печали, гнева, страха, он не теряет свою подлючку к красоте, не теряет своей специфической формы, не становится безобразным или уродливым.

3. Для тех, кто склонен начинать работу не с физического, а с психического уровня, можно предложить другой подход. Создайте свой собственный образ-эталон, но такой, чтобы о нем можно было сказать слово "благородный".

Далее стройте свое ежедневное поведение в соответствии с этим идеалом. Отметайте все, ему не присущее, и усиливайте то в вас, что

ему соответствует.

По ходу этой работы ваш идеал будет меняться, расти и скорее всего вы его никогда не достигнете, он будет уходить и уходить вверх. Это и не нужно, так как изменения будут происходить в то время, пока вы тянетесь за ним. Просто скажите себе: я - благородный человек, я - аристократ, и если сила вашего намерения будет достаточно велика, вы достигнете первых успехов уже через несколько дней.

4. Особое внимание следует уделить речи. Дело в том, что в современном мире мы очень много общаемся. Через разговоры с людьми мы тратим и получаем огромное количество энергии - таковы условия нашей современной жизни, кстати, не очень близкие к природным. Живя по природным законам, человек должен был бы говорить намного меньше, так как часть его энергии циркулировала бы в общении с природой, стихиями, космосом, а там общение идет за счет энергии и речь такой важной роли не играет.

Речь необходимо сделать такой же красивой, как и позы, как мимику и движения. Если это удастся, то изменится состав вашей ауры. Грубым вибрациям, идущим от окружающих людей, будет закрыт доступ в ваше поле, а более тонкие вибрации начнут к вам притягиваться автоматически и от людей, и в целом от психического поля Земли.

Из речи убираются все ругательства, резкие повышенные неприятные тона, крик, раздражение, грубые выражения. После того, как первый слой вычищен, можно попробовать взять и более высокую ступень. На ней отказываются от энергетик споров, препирательств, пустой болтовни, сплетен, а также язвительности, насмешек, колкостей. Для многих это трудно, поскольку колкостями в компаниях поддерживают веселое настроение и тонус, но тут уж приходится выбирать чего вы хотите - продвижения или удовольствия. Впрочем, когда необходимо общаться с людьми, для которых ваш аристократизм будет как красная тряпка для быка, то можно общаться на артистизме, то есть вести себя адекватно среде - ругаться матом, кричать пьяные песни, дебоширить, но при этом не брать эту энергию внутрь своей ауры, не жить внутри теми законами, которые придется изображать снаружи, не дать внутреннего

согласия самому себе получать удовольствие от тех вибраций, с которыми вы сталкиваетесь. Это умение и есть настоящий артистизм. Как альтруизм, не популярный в современных условиях, так и аристократизм придется частично прятать с помощью артистизма.

5. Одежда является формой магии, которую человек ежедневно сам на себя накладывает. Играет значение и ее цвет, и форма, и даже фактура ткани. Это происходит потому, что она находится близко к поверхности физического тела, то есть как раз в эфирном теле человека. Она препятствует протеканию через эфирное тело человека одних энергий, и наоборот, притягивает к нему другие. Она работает как фильтр и магнит одновременно. О магическом воздействии одежды можно написать не одну книгу, но здесь речь пойдет только о простых изменениях в одежде, которые помогут в наработке аристократизма. В общих чертах одежду, которая способствует осуществлению этой задачи, можно охарактеризовать так: аккуратная, отточенная, собранная, красивая. Дело в том, что современным людям необходимо собрать, стянуть некоторое количество своей энергии, если они хотят наработать аристократизм. А эта энергия бродит в их ауре в неприкаянном поиске удовольствий - включить магнитофон, включить телевизор, съесть конфетку, закурить, поглядеть книжку, посплетничать и т.д. Одежда служит вспомогательным средством, которое создает рамки поведения и приучает человека к внутренней самодисциплине, поэтому свободные покрои одежды, помогающие снимать установки, здесь не используют.

Обувь лучше носить отточенную, фасонную, с острыми носками. Это собирает и концентрирует энергию эфирного поля на стопе, немного отрывает от земли, позволяет касаться земли легко и как бы немного парить. Брюки в стрелочку, пиджаки строгих форм, белые сорочки, бабочки, изящные галстуки и шелковые шейные платки с заколками - вот одежда для мужчин. Плащи красивого покроя, удлиненные изящные пальто для зимы, а также аксессуары: перчатки, платки, заколки, перстни (один, два - немного) - все это подтянет вашу энергетическую форму и будет служить как бы костылем для приучения себя жить в определенных рамках.

Женщинам можно порекомендовать приталенные платья с узким рукавом, воротником-стойкой и достаточно длинной нижней частью, достигающей до середины икры и ниже. Это фасон конца девятнадцатого века, но он и в наше время встречается как отдельные течения в современной моде. Туфли также отточены, на не очень большом каблуке-шпильке. Хорошо брать кружевные женские сорочки и длинную узкую юбку.

Темные цвета одежды хороши только если вы работаете в собранном, напряженном режиме, так как они дают концентрацию вашей энергии, а для отдыха лучше брать светлые тона, пастельные, но не яркие и кричащие, как у эстетов. Если вы сидите расслабленно в темной одежде, ее цвет действует угнетающе.

Главное не забывать, что эту одежду носят и дома, а не только в общество и на работу, ведь аристократ не выходит из своего потока, даже если он один. Эта одежда - рамки, и вписаться в нее, почувствовать себя в ней комфортно, будет очень непросто, но и задача которую мы ставим, вовсе нелегка; - наработать аристократизм, когда его вокруг почти нет. Это наработка - приличная медитация, а потом мы сможем пользоваться любыми фасонами, но аристократизм уже будет у нас внутри, в крови, в подсознании.

б. Внимание к окружающим, постоянное чуткое отношение к людям - это важное качество аристократов, которое набирается путем сознательного направления внимания на состояние окружающих нас людей. Ставится задача: во время всего общения следить за состоянием всех присутствующих, фиксировать их отрицательные и положительные эмоциональные вспышки, их реакции на происходящие события, отношение друг к другу и т.д. После общения проводится просмотр "киноленты" и отмечается - когда ваше внимание слабело, когда вы сказали что-то, задевающее окружающих, хотя вы этого не хотели, где вы пропустили накопление отрицательной энергии, выплеснувшейся потом в стычку, и другие интересные моменты. Первое время держать это поле своего внимания на всех реакциях всех людей, конечно, не просто, но наработки не даются без усилий, а через две-три недели ежедневной практики по несколько часов, у человека уже закрепляется автоматическое видение многих реакций окружающих людей.

Необходим так же вдумчивый анализ каждой реакции, ее причин, ее корней. Это развивает не только ширину, но и глубину видения обстановки. Конкретные примеры:

а) Сидит компания, кто-то заиграл на гитаре, смотрите каждого - кто как реагирует: нравится ли ему песня, нравится ли то, как ее исполняют, нравится ли исполнитель и т.д. Между двумя людьми завязывается спор - а вы смотрите причины возникновения спора, кто чью сторону примет, чем вообще дело кончится.

б) Если вы долго общаетесь с одним человеком - например, вашим мужем, то необходимо изучить его настроения, реакции, привычки, привязанности. Например, гуляя с ним по парку наблюдайте все его реакции, его отношение к людям, киоскам, аттракционам, проходящим дамам и т.д. А особенно важно смотреть на реакции, которые дает человек в ответ на ваши слова и действия по отношению к нему и окружающим, об этом почему-то часто забывают, хотя для гармоничного общения это крайне необходимо.

Две чакры здесь играют особую роль - третий глаз, отвечающий за видение, за внимание, и сердце, отвечающее за чувствительность и соответственно - чуткость. Третьим глазом человек просматривает реакции, а сердцем чувствует, это дублирование снижает вероятность неправильного толкования реакций людей.

7. Чувство собственного достоинства - это некоторая форма уважения к самому себе, без которой не может быть внутреннего уважения к другим. Это чувство можно объяснить как чувство ценности своей жизни, своего существования, ценности своих чувств, мыслей, своего физического тела. Умение уважать себя похоже в чем-то на умение себя любить, которое тоже отсутствует у многих людей. Иногда у людей получается любить другого. В этом случае одной из характерных вещей является полное принятие того человека, на которого открыто чувство любви. Любящий прощает ему почти все недостатки, ему не придет в голову давить волей на того, кого он любит, ругаться, осуждать и т.д. Чувство любви перекрывает эти качества, которые вполне могут проявляться у этого человека в другое время, если они не отработаны специально. Мы часто осуждаем себя внутри за недостатки и слабости, дисгармонию своих желаний и возможностей и многое другое. Мы бичуем себя,

пытаемся насилием переделать, задавить какие-то свои желания, но пока человек не примет себя таким, каков он есть на сегодняшний день, ему не удастся взяться за глубокую перестройку, так как глубокая перестройка подсознания, привычек, философии требует, чтобы человек видел себя адекватно, а его неприятие самого себя просто слепит его видение и перекрывает уже само начало работы над собой. Чувство собственного достоинства базируется на уважении к себе, к своим достоинствам и на спокойном отношении к своим недостаткам. А это уважение базируется на принятии себя, своей судьбы, всей своей жизненной ситуации. Вот с этого придется начинать. Надо медитировать, осознавая все течения своей жизни, и принять, что ее неурядицы и даже горе, если оно у вас было, есть следствие вашей кармы, ваших прошлых деяний или ошибок в этой жизни. Бессмысленно ругать и обвинять кого-то в своих несчастьях и проблемах и себя тоже бессмысленно корить и упрекать. Когда достигнуто некоторое спокойствие в этом вопросе, можно научиться уважать себя и других, а потом само возникает чувство собственного достоинства, которое идет не от гордыни, а от чувства ценности жизни. Легко взять внешнюю форму собственного достоинства, но это не решит внутренних проблем.

8. Умение держать дистанцию дает аристократам возможность сохранять свое состояние, не смешивая энергию с энергией других людей, если они этого не хотят. Для получения такой наработки необходимо оставаться внутренне эмоционально сдержанным по отношению к бурям страстей у окружающих людей. Если человек склонен эмоционально сильно резонировать во время общения, то поставить правильно дистанцию с тем, с кем он не хочет близко общаться, ему будет трудно. Он вынужден будет отбрасывать человека жестко и опять эмоционально, или терпеть его близко и накапливать недовольство. Этим страдают очень многие люди, так как не был привит аристократизм с детства. Можно учиться держать дистанцию на желаемом расстоянии со следующего упражнения: попробуйте общаться с каким-нибудь знакомым достаточно активно, но в рамках светскости. То есть если он задаст вопросы о вашей личной жизни или о чем-то внутреннем, куда вы не хотите его пускать, то вы будете корректно и вежливо отводить эти вопросы и

темы, но и вам нельзя будет влезать в его личные вопросы. Эта тренировка учит закрывать свой внутренний мир от посторонних взглядов.

Есть еще одна, часто случающаяся в жизни ситуация, которая сама требует от нас умения держать дистанцию. Предположим, что вам необходимо общаться достаточно долгое время в обществе, где есть люди, у которых этика совсем не такая, как у вас. Например, они могут кого-то подставить, обмануть или еще что-то. Вы не можете принять их как своих друзей, так как дружба подразумевает общность, открытость, откровенность, хотя бы в ряде вопросов, а общаться все же приходится. Вот тут и можно научиться внешнему общению, при котором дистанция сохраняется очень далекая.

А еще встречаются ситуации, когда кто-то грубо лезет в ваши личные дела и в этом случае иногда необходимо открыто стукнуть человека жесткими словами, объясняющими, показывающими ему его место, иначе он ничего не поймет и будет лезть к вам и садиться на голову. По возможности, это надо делать вежливо, хотя и жестко.

9. Умение не проявлять отрицательные эмоции и вообще умение не выпускать на окружающих разные негативные энергии - один из главных законов аристократизма. Для тех, у кого нет этого умения, можно предложить энергетическую тренировку своего поля, проводимую с помощью воли. Задача: научиться не выпускать на своих ближних, на квартиру, на детей в семье такие энергии, как усталость, раздражение, лень, тоска, страх, обжорство, скука и т.д. Если в поле у аристократа накоплена усталость, то даже сидя рядом с ним в транспорте, вы не почувствуете себя дискомфортно. Аристократ не позволит вытекать своей энергии из ауры и размазываться по окружающему пространству. Он дойдет до кровати и ляжет, чтобы дать отдых организму, а пока не дошел, волей будет удерживать свои энергии в себе, чтобы никому не мешать, не доставлять неудобства. Даже если кто-то из домашних спросит о его самочувствии, он может сказать, что устал, но в самих интонациях его ответа не будут слышны "охи" и "ахи" или жалобы. Ведь усталость можно сбросить на другого через голос, через разговор, через энергетический канал, образуемый даже во время небольшого общения, а этим можно доставить неприятности окружающим. Этика

настоящего аристократа такова, что если у него есть тоска, то это лично его тоска, и недопустимо заражать ею окружающих, а тем более близких, дорогих ему людей. Аристократ может поделиться причинами своего страха, но саму вибрацию страха, если они стоят в его поле в данный момент, он перекладывать на других не станет. Именно этот закон позволяет аристократу держать стержень, который придает ему жизненную силу и дает опору на самого себя без перекладывания ответственности на кого-то.

В современном обществе люди часто перекидывают на других свои отрицательные заряды: обыкновенное ворчание на кого-то из домашних, срыв раздражения на детей в виде крика, жадное поглощение пищи за общим столом, заражающее окружающих и многое другое. Так, конечно, жить проще, ведь если не сбросить на кого-то недовольство, то с ним придется разбираться самому, а человеку, не занимающемуся осознанием, это не под силу. Если отрицательную эмоцию типа раздражения или гнева, порожденную обычно гордыней или страхом, никуда не выплеснуть, то она начнет изнутри разрушать организм или накапливаться и потом взрываться еще большими вспышками. Чтобы как-то этого избежать, необходимо учиться все же подавлять ее волей, но на короткое время (чтобы не причинить неприятностей людям), а потом можно быстро уйти из общения, успокоиться в другой комнате, на улице или даже в туалете и выйти на разговор уже собранным и перестроенным. Аристократы часто страдают от того, что подавляют волей эмоции, но не умеют разобраться в причинах и болеют сердечными заболеваниями или скачущим давлением - это один из их недостатков. О том, как докапываться видением и осознанием до причин своих отрицательных эмоций, здесь не напишешь, это не относится к работе с аристократизмом, об этом будут написаны специальные работы.

* * *

1. Начнем с самых простых приемов, которые доступны всем. Пробуйте ввести в свою жизнь ритуал чаепития, который у русских и так достаточно распространен, но внесите в него празднично-возвышенные элементы. Его можно делать при свечах, в торжественной обстановке, читая при этом хорошо приготовленную

подборку изысканных стихов. Казалось бы, в этом нет ничего нового, но если говорить о развитии аристократизма, то секрет в том, что это надо делать систематически, например, раз в неделю. Что же будет происходить? А вот что: будет выработываться ТРАДИЦИЯ. То, что становится традицией, ритуалом, священнодействием, обладает своей энергетической мощью, своим эгрегором в астрале. Каждое ваше чаепитие вы будете создавать некоторую возвышенную вибрацию, которая будет накапливаться и усиливаться месяц за месяцем, год за годом. В ней будут расти ваши дети, ею пропитаются стены комнаты, будет оттачиваться сам ритуал, кто-то начнет сам писать стихи для этих ваших вечеров, пропитанный и вдохновленный их атмосферой. То, что делается долго и систематически, обладает собственной магической силой. Сначала вы работаете на создание ритуала, а потом он работает на вас и других, включающихся в него, принимающих уже сформировавшиеся правила.

2. Для наработки легкости во время еды, можно включать музыку. Это снимет часть внимания с еды и переведет его в область чувств. Музыка лучше подобрать легкую, веселую, праздничную. Сидеть надо прямо, движения пусть льются в такт музыке, напоминая неявный танец, тогда легче отойти от обычного человеческого способа поглощать пищу, зачастую подкрашенного жадностью, нетерпением, подсознательным страхом не наесться. Если вы умеете есть по-йоговски, если делаете концентрацию на медленном жевании и впитывании энергии из пищи, то музыка будет помехой, но для большинства людей этот уровень сразу трудно достигим, так как требует контроля над инстинктом питания, а подняться от полуживотных рефлексов на следующую ступень, чтобы потом идти дальше в работе с питанием, было бы неплохо. Когда ест аристократ, на него приятно смотреть - все движения изящны и легки.

3. Хотя бы раз в день еде можно придавать праздничный характер - одеваться в свежую одежду, ставить бокалы, пусть даже для сока, ставить свечи, включать музыку, не держать хрусталь и хороший фарфор в буфете для гостей напоказ, а пользоваться им ежедневно для создания праздничной вибрации.

4. В работе с интерьером вашего жилища, если вы выберете аристократический стиль, лучше убрать предметы, которые не

вписываются в условное понятие "красивые". Комнаты украшают картинами, статуэтками, вазами и даже шишками и камнями красивой формы. Вопрос не в том, чем мы украсим комнату и сколько это будет стоить, а в том что она должна стать красивой, стильной, несущей атмосферу какой-то культуры. Это не ночлежка, не место для разваленного отдыха, а жилище человека, который является носителем культурных традиций.

Для сравнения можно отметить, что если вы предпочтете стиль эстета, то жилище будет напоминать творческую мастерскую, а если стиль социальной ориентации, то интерьер будет ориентирован на престиж. Можно сочетать эти стили, но это потребует тонкого чувства гармонии, чтобы сохранить цельное пространство каждой комнаты, иначе в ней трудно будет долго находиться.

5. Организация любых праздников, особенно если они повторяются систематически и оттачивается их содержание, дает благоприятную энергетическую атмосферу в вашем доме. Каждый такой праздник - это культурное мероприятие, при котором участники обмениваются какими-то культурными ценностями, а не просто пьют спиртное и ведут застольные пустоватые беседы. Угощать гостей лучше всего собой и гостями, а для этого необходимо делать какие-то усилия: готовить интересные беседы, читать стихи, приглашать людей, хорошо владеющих музыкальными инструментами, танцами и пением. Именно на общение ставится акцент праздника, а вовсе не на еду.

Особенно ценны для детей праздники, организованные специально для них. Задача у аристократа стоит очень конкретно: создать веселье и использовать эту атмосферу для закладки культурных традиций детям. Это вовсе не простое развлечение, а планомерный воспитательный процесс. Учат детей на праздниках всему: как одеться со вкусом, как красиво есть, как вежливо общаться, читать стихи, петь, танцевать, играть в развивающие игры, здороваться, прощаться и так далее. Причем взрослые организуют весь процесс и не жалея сил работают весь вечер, а вовсе не уходят отдыхать, предоставив детям возможность беситься. Прыгать и шуметь дети могут во дворе - им это необходимо, а праздник это совсем другое, это работа с детским подсознанием, к которой

аристократы относились очень серьезно. Ученые установили удивительный факт: культура закладывается на подсознание в течение первых трех лет жизни. Именно в это время детям нужно успеть показать музеи, выставки, танцы, музыку, хорошую поэзию, сказки, красивые кинофильмы и все, что может заложить им культурный пласт. А после трех лет с них уже нужно начинать спрашивать, то есть учить их быть живыми носителями культуры. Здесь огромную роль играют женщины. Образованная мама сама создает такую атмосферу дома, в которой растут молодые существа, это и есть настоящая женская работа, а вовсе не фабрика, склады, бизнес, торговля и другие виды деятельности, куда запрягло женщин наше современное общество. Женщина должна владеть всеми основными искусствами, знать этику, разбираться в философии и психологии и хорошо владеть педагогикой. Это соответствует ее прямому предназначению на Земле. Потеряв аристократизм в двадцатом веке, мы поплатились тем, что вырастили по всей Земле бескультурное поколение.

б. Как же научиться отличать истинные культурные ценности, которые должны служить развитию многих последующих поколений, от временных, не очень ценных, пустых, или даже вредных элементов в культуре? Для тех, у кого это качество различения врожденное, вопрос сводится только к тому, как вывести механизм на осознанный уровень, то есть понимать, по каким признакам отличается ценное в культуре. А для тех, у кого этого качества нет, можно начинать работу прямо с осознанного уровня, то есть с анализа произведений искусства, ритуалов, традиций, этикета, нравов и обычаев людей.

Прежде всего можно научиться видеть законы, идеи, состояния, которые несет в себе конкретное произведение искусства или обычай, ритуал. Возьмите какую-нибудь картину и представьте, что она будет висеть не в музее, куда мы специально придем ее посмотреть, а в комнате ваших детей. Она своим содержанием, своим пространством, своей энергетикой будет постоянно влиять на формирование видения мира вашего ребенка, пока он будет расти, на его настроение. Становится очевидным, что такие картины как "Боярыня Морозова", "Иван Грозный убивает своего сына" и многие другие, изображающие страдания, отрицательных персонажей,

напряженные конфликтные сцены человеческой жизни будут давить на сознание молодого существа, да и взрослых людей, а никак не способствовать развитию гармоничной личности. Иероним Босх, Сальвадор Дали, "Капричос" Гойи, любой абстракционизм, где есть мрачность, ломанные формы, агрессия и многое другое сразу попадут в специальные музеи, куда можно пускать детей только после того, как у них окрепла, выстроилась здоровая оптимистическая психика. Суть проста: картины и любые произведения искусства влияют на подсознание таким образом, что человек начинает жить частично в их мире. Можно ли назвать мир детективов прекрасным? Об ужасах же и речи быть не может. Туда же попадает большая часть современной музыки, боевики, проповедующие жестокость, хотя вроде бы в них есть положительные герои. Даже психологически интересные романы Достоевского давать читать детям нужно очень осторожно. Они выкручивают психику читателя, погружая в специфический мир, созданный автором, его видением, а в этом мире многое пронизано страхом. Кому нравится Достоевский? Он очень популярен в Японии. А теперь вспомним средневековое прошлое этой страны - сколько там мрачности, жестокости и психологической выкрученности. Наше искусство в очень большой степени несет в себе "дыхание Кали-юги". Если мы хотим продолжать жить в этом мире, тогда надо воспитывать следующие поколения на старых образцах, а если мы хотим видеть наших детей счастливыми жителями Сатья-юги, то надо работать над созданием новых идеалов, новых ценностей. Для этого необходимо подвергнуть наше культурное наследие объективному анализу, а объективным он будет только тогда, когда мы научимся смотреть на искусство и ритуалы без каких-либо авторитетов. Вы просто смотрите в упор произведение искусства и решаете - годится оно следующим поколениям или не годится, вне зависимости от того, какой известный, популярный, прославленный автор его создал. Только перестав смотреть на искусство "обработанным видением", которое вам кто-то заложил, а вы ему поверили, вы сможете сделать свой анализ объективным.

Для гармоничного развития человека его необходимо окружить произведениями искусства, пронизанными любовью, причем не

страстной и чувством, лишенным примесей страха, гордыни, ревности и т.д. Картины с красивой природой, цветы, музыка, несущая красоту и любовь, рассказывающая о возможности счастливой жизни в гармонии с законами природы на Земле. В художественной литературе и поэзии должны фигурировать благородные герои, такие, которым хотелось бы подражать, ведь дети впитывают информацию во многом через подражание. Картины и статуи могут нести информацию о красивых людях или богах, живущих в согласии с законами природы, Космоса и поэтому счастливых.

В течение Кали-юги две страны были предназначены для сохранения эзотерических знаний - Индия и Тибет. В них ситуация с культурой поддерживалась на более или менее неплохом уровне, этим занимались Учителя и божества, охранявшие эти страны.

Возрождая аристократизм, необходимо понять, что культура - это не средство простого развлечения и возбуждения эмоций, а огромная сила, формирующая новое поколение.

СОЦИАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ

1. Начинать наработку социальной ориентации можно с торговли. Договориться с кем-нибудь из знакомых заменять его раз в неделю на какой-нибудь торговой точке. Когда вы начнете торговать, ставьте себе самому вопросы и смотрите, ищите на них ответы в ситуациях, набирайте опыт и действуйте в соответствии с ним. Вот примеры вопросов:

а) Научиться определять сколько примерно денег есть у подходящего к вам покупателя?

б) Сколько примерно денег он может отдать за покупки на вашей торговой точке (смотря чем вы торгуете)?

в) Случайно подошел этот покупатель к вашей точке или он планировал купить товар типа того, что вы продаете?

г) На что можно раскрутить данного покупателя: на то, что ваш товар первого класса, фирменный и стоит прилично, или наоборот - выставить ему ваш товар как дешевый, то есть сыграть на желании купить подешевле?

д) Если покупатель начал торговаться, вам необходимо чувствовать заранее - на какой цене вы с ним можете реально сойтись.

е) Если к вам подошла парочка, то можно искать способ, как подать товар, как разговаривать с ними, чтобы кавалер купил что-то для дамы, удовлетворяя ее желание, каприз.

ж) Если товар привлекает детей, то когда они подходят с родителями, можно сделать так, что ребенку захочется что-то купить и он уговорит маму и папу.

2. Предположим, вы попали работать в какое-то общество. Необходимо тщательно просмотреть его систему управления, отношения между всеми сотрудниками, где от кого кто в зависимости, кто и что хотел бы поменять и так далее. Для этого опять же надо задавать себе вопросы и самому искать ответы, а потом проверять на практике - правильно вы разобрались в ситуации или нет.

Возьмем пример со школой. Вы попали работать в школу учителем и хотите использовать ситуацию для набора социальной ориентации. Вам необходимо найти ответы на некоторые вопросы и проделать определенную работу по изучению законов, которыми живет и управляется данная система.

а) Узнать, прочитать и запомнить все законы, которые приняты в данном государстве относительно школ. Знать постановления, предписания министерств и все остальное.

б) Найти документы, описывающие официальные права и обязанности по работе всех членов данной иерархии: директора, зав. учебной частью, учителей, лаборантов, уборщиц.

в) Если есть профсоюзная организация или политическая партия или какая-либо духовная, идеологическая группировка, идеи которой приняты у педсовета данной школы, то необходимо изучить это течение, знать его законы и принципы.

г) Когда изучена официальная линия, вы смотрите, насколько точно ее придерживаются люди в коллективе, а потом изучаете неписанные законы данного общества: что принято, что осуждается.

д) Смотрятся конкретные позиции людей: чем реально и кем управляет директор, до чего ему есть дело, до чего нет? Каково

влияние зав. учебной частью или еще какого-либо влиятельного лица вроде председателя профсоюза или главы в области принятой идеологии? Чей голос в педсовете решающий? Каковы отношения между учителями? Кто с кем дружит и кто враждует? Дружба и вражда происходят по личным или по рабочим причинам? Есть ли группировка или хотя бы компания среди учителей и как они относятся друг к другу, чего хотят, что их объединяет?

е) Кто в коллективе строго придерживается законов писанных и не писанных, а кто нарушает, ведет себя по своим личным взглядам.

ж) Кто по каким причинам держится на этой работе: одних интересуют деньги, других власть, третьих любовь к предмету и работе, четвертых - любовь к детям, привычка, страх не найти себя в другой области и т.д.

3. Особое внимание уделяется мнению детей о каждом педагоге, их к нему отношение: теплое, безразличное, отрицательное, уважительное и т.д. Дети хорошо чувствуют людей, которые их чему-то учат, и знают о них иногда гораздо больше, чем думают учителя.

4. Карьеризм - слово, обозначающее отрицательное качество в русском языке, но если представить себе человека, делающего карьеру, чтобы помочь людям с более высокого поста, хотя это бывает редко, то у карьеризма можно найти и положительные стороны. Во всяком случае для наработки соц. ориентации делание карьеры - удобная сфера деятельности. Еще можно выбивать в социуме право на организацию своей фирмы или какого-то общества; все это также помогает набрать этот уровень.

Когда поставлена задача - чего вы хотите достичь, начинается конкретный анализ:

а) Кто какое место захочет занять при перестановке на постах - кто-то ушел на пенсию и т.д.

б) Что изменится в коллективе, если директором или зав. учебной частью станет тот-то или другой сотрудник?

в) Как мне самому стать полезным начальству? Выслужиться, доказать, что я нужен и незаменим?

г) Какую работу я могу сделать, чтобы занять пост управления? За что взять на себя ответственность?

5. Предположим, вы наметили себе линию продвижения, разобрались в расстановке сим, теперь пришло время психологической работы с самим собой:

- а) Какую на каком собрании взять роль?
- б) Кому что когда сказать, а чего не говорить?
- в) Где прикинуться простачком, а где показать силу и решимость?
- г) Где быть умным, где вежливым, где не вмешиваться и т.д.?
- д) На чью сторону встать при конфликтах?

е) А если вы хотите сохранить чистую совесть, то надо наработать большую хитрость, чтобы сделать карьеру и не пройти по головам, хотя это редко у кого получается в наших современных иерархиях, потому что в период Кали-юги правление сосредотачивалось в основном в руках "черных".

ж) Давать или не давать взятки в явной или скрытой форме? Использовать или не использовать силу страха при продвижении по карьерной линии? Вот какие вопросы придется решать каждому для себя, если вы захотите делать карьеру в современных обществах.

6. Для того, чтобы добиваться у начальства каких-то действий, придется постоянно улавливать настроение начальства, хитрить, использовать артистизм и просчитывать реакции людей.

7. Короче говоря, для человека, занимающегося духовной работой, сделать карьеру в современном обществе и не нарушить природных законов - задача очень сложная. Но встречаются и другие ситуации. Предположим вас уже назначили на руководящую должность за какие-то заслуги, знания, статус или еще что-то. Тут сразу встанет вопрос - как управлять людьми? Каждый лично должен найти свои способы управления, соответствующие всей обстановке и собственному складу ума и характера.

- а) Как не задеть чьих-то личных чувств?
- б) Как "не наехать" на чью-то гордыню, отдавая указания?
- в) Кого на какие посты расставить по их способностям?
- г) Как не нажить себе врагов и вообще недовольных?
- д) Как избежать скандалов и лишних сплетен о себе?
- е) Какие меры применять к невыполняющим свои обязанности?
- ж) Как поощрять тех, кто хорошо работает?

з) Как не растерять друзей, оставшихся ниже по служебной лестнице?

Даже не занимая какого-то поста, но зная эту должность, попробуйте представить себя в конкретном знакомом вам коллективе и решить все эти вопросы.

8. При работе с соц. ориентацией следует учитывать такие вещи как одежда, манеры, темы. Все это обычно должно соответствовать ситуации. Когда идете в социальное учреждение, лучше одевать принятые там формы одежды, т.е. костюмы строго вида, собранную отточенную, деловую одежду. Она сама по себе работает как паспорт. В социуме ценят силу, уверенность, спокойствие, осведомленность. Эти качества можно иметь реально, а можно сыграть, если их вам недостает, но вы владеете артистизмом. Здраваться, смотреть в глаза, пожимать руку, обращаться с вопросами - все это необходимо делать по социально принятым меркам, если вы хотите достичь успеха, быть принятым, быть адекватным. Рамки в социуме узкие, этикет требует делового, собранного настроения, особенно в западной Европе и Америке.

Простой пример быстрой подстройки: идут по улице двое молодых людей, о чем-то беспечно разговаривая. Им идет навстречу знакомый одного из них. Этот знакомый задумчив, собран, даже угрюм. Он занимается бизнесом, связан с блатными кругами и к шуткам не расположен, по крайней мере сейчас. Когда он поздоровался со своим знакомым из этой пары, то взглянул оценивающе на второго, а тот уже принял адекватную форму: сделал серьезное, тяжеловатое лицо, придал мышцам тела некую тигриную упругость, сузил щелки глаз и сам оценивающе уставился на нового знакомого. Подошедший почувствовал "свою" энергетику, протянул руку и принял нового знакомого "за своего", по крайней мере на первый короткий разговор.

9. Другой интересный пример, рассказанный Учителем йоги. Он как-то попал в тюрьму на пятнадцать суток. Войдя в общую камеру, он тут же пошел занимать лучшие нары, соответственно своему статусу. Необходимо было быстро поставить себя в привилегированную позицию в глазах заключенных, потому что объяснять им что-то на другом языке было заведомо бесполезно. Это

действие вовсе не соответствовало внутреннему отношению йога к данным людям, но с теми, кто разговаривает на языке силы и не хочет признавать других языков, такая мера была необходима. Достаточно было показать хоть сколько-то слабинки, неуверенности, незнания местных неписанных законов и йог попал бы в разряд "шестерок", откуда потом вылезти гораздо труднее, чем сразу туда не попасть.

10. Особая форма "своего", полная уверенность, раскованность требуется, если вы хотите пройти в ресторан, где нет мест и на улице стоит очередь. Если вы хотите провести с собой еще и девушку, то этой нагло-спокойной уверенности требуется еще больше.

11. Знание жаргона, имен каких-то боссов, имеющих вес в данном кругу, осведомленность о недавних и ожидающихся событиях данного мира - все эти вещи составляют ваш первичный портрет для входа в среду. Если это среда деловых людей - от мелких торговцев рынка до миллионеров, от мафии до правительственных чиновников, то первое, что они будут выяснять после того как вы "вошли в среду", это ваше место в их иерархии: кто за вами стоит, кто вам подчинен, какова сфера вашей деятельности.

* * *

Таким образом, работа с соц. ориентацией может проходить по следующему простому плану: вы изучаете среду, ставите себе задачу - чего хотите достичь, и двигаетесь в выбранном направлении, стараясь быстро набирать опыт понимания законов этой среды и оттачивая свое поведение, мышление, разговорную речь в соответствии с поставленной задачей. Чем больше анализа по каждой пройденной ситуации, тем скорее набирается уровень.

АБСТРАКТНО-ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Прежде чем перейти к упражнениям для развития абстрактного мышления, рассмотрим конкретное мышление. Человек пришел домой с работы. В квартире беспорядок и он хочет его убрать, чтобы отдыхать в чистой обстановке. Он начинает последовательно убирать каждую вещь в шкафы на свое место, потом видит, что пол тоже грязный и подметает его, стелит новую скатерть и приводит все в свежий блестящий вид. Если он делает это быстро, легко, красиво, то можно сказать, что конкретное мышление у этого человека неплохо развито. Другой пример: хозяйка пришла в магазин, а тех продуктов,

которые ей нужны там нет. Тогда она видит, те продукты, которые продаются, сразу составляет из них иное меню, чем планировала раньше: другой суп, другое жаркое, другой десерт на всю семью. Когда человек видит прямо перед собой те предметы, которые надо скомбинировать, даже если это починка сложной аппаратуры, то для выполнения этой задачи он задействует конкретное мышление.

Абстрактно-образное мышление начинается там, где воображение отвлекается от реальных объектов и создает как бы свой мир. Объекты абстрактного мышления существуют внутри нашего воображения, питаются нашей энергией. Из объектов человек может создавать целые миры, отражающие законы реального мира, или не точно отражающие эти законы, человек может придумывать свои законы, действующие в этих мирах и населять их существами и объектами, которые являются продуктом его творчества. В этом он как бы подобен Богу.

1) Самые простые упражнения для развития абстрактного мышления у детей: посмотреть на облака и увидеть в них зайчиков, драконов, профили людей, посмотреть как они меняются, во что перетекают и так далее. Можно учить детей видеть образы в узорах ковра, клубах дыма, кляксах - раскладушках, морозных узорах на стеклах и так далее. Те же упражнения нужны взрослым, если они не имеют этого уровня и надо начинать почти с нуля.

2) Игрушки: куклы, солдатики наделяются качествами и из них составляются игры. Каждый герой имеет свой характер и проявляет его в игре. Это моделирование человеческой жизни развивает в ребенке творческие способности, абстрактное мышление, навыки режиссера, организатора, полководца и т.д. Даже машинки могут иметь свои характеры и вести себя по-разному. Очень хорошо, если ребенок тренируется задумывать в голове дворец из кубиков, доводя модель до отточенности в деталях, а потом воплощает его в физическом мире. Родители и воспитатели могут учить детей наделять героев своих игр разными качествами вроде любви, дружбы, вражды, привязанности.

3) Если вы взрослый человек и учитесь абстрактному мышлению, то можно попробовать построить свою энергетическую форму таким образом, каким она выстроена у большинства представителей этого

уровня. Во-первых надо собрать энергию со всего тела и перевести ее в область головы. При этом можно чувствовать вокруг головы как бы шар, или облако, или некое поле, в котором сконцентрировано много энергии. Именно в этом облаке и будут проходить процессы мышления. Дыхание лучше успокоить, сесть поудобнее и убрать эмоциональную окраску тех мыслей, которые вы собираетесь обдумать. Когда это получилось, возьмите книгу философского характера, но такую, чтобы вас интересовало ее содержание, иначе работа станет неинтересной, чисто тренировочной, а это быстро надоедает.

4) Попробуйте медленно, внимательно и спокойно прочитайте какой-нибудь абзац и вникнуть в его смысл. Добейтесь того, чтобы появилось чувство уверенности, что вы понимаете то, что хотел сказать автор. Предположим, вам встретилась фраза: "Циркуляция потоков энергии в феноменальном мире", а после нее автор излагает свои мысли о том, по каким законам, на его взгляд, циркулирует энергия во Вселенной, как это влияет на живых существ и что-нибудь в таком роде. Если у вас уже есть некоторая степень абстрактного мышления, то за словами "феноменальный мир", возникает в воображении какой-то образ звезд, планет, живых существ, материальных объектов. Далее у вас возникнут образы потоков энергий, перетекающих между созвездиями, внутри солнечных систем, между живыми существами и т.д. Вся эта картинка будет живой и объемной в вашем воображении, тогда вы сможете примерно понимать то, что автор излагает дальше. Если эта картинка не устойчива в вашем уме, если когда вы продолжаете читать о том, как текут энергии во Вселенной, слова "феноменальный мир" стали для вас плоскими, ничего не несущими в себе, то дальнейшее понимание текста будет затруднено и скоро это вам надоест. Значит, ваше абстрактное мышление недостаточно развито, чтобы "скушать" данный текст. Вот отсюда и начнется тренировка. Читайте текст медленно и усилием воли заставляйте воображение удерживать мыслеформы, за каждым словом и понятием. При этом не так уж важно то, соответствует ваша картинка тому, как на самом деле, текут энергии во Вселенной, или не соответствует. Наши абстрактные модели вряд ли окажутся настолько совершенными чтобы отразить

мир таким, каков он есть на самом деле. Зато мы можем натренировать мышление настолько, чтобы решать конкретные человеческие задачи: построить дворец, написать философскую книгу, примерно предсказать развитие какого-нибудь общества в ближайшие десять лет.

Итак, основная тренировка абстрактного мышления сводится к тому, чтобы создавать яркие объектные мыслеформы и их комбинации. Нужно уметь переводить в слова эти мыслеформы, если вы хотите, чтобы вас поняли другие люди, а если вы хотите понять их, то тренируйтесь улавливать за их словами те мыслеформы, которые родились в их воображении.

Два основных правила для тренировки через чтение:

а) читать надо медленно, небольшими абзацами, тщательно строить образы и не бежать дальше по тексту, если нет ясности в уже прочитанном.

б) подбирать литературу с постепенно возрастающей сложностью языка, а если что-то не понятно, то не стесняться спрашивать у друзей с более развитым абстрактным мышлением - как они понимают эти куски (чтобы они вам показали), какие у них рождаются в голове мыслеформы при чтении данного текста.

5) Попробуйте представить мысленно двух своих друзей, например, мужа и жену, судьбы и жизнь которых вам не безразличны. Соберите мысленно их образы, в которых воплотились бы все их качества, вам известные. Это получатся живые объектные фигуры, в той или иной степени соответствующие реальности. Теперь, когда это получилось, начните их мысленно ставить в разные ситуации: например, они попали на необитаемый остров; между ними вспыхнула ссора; у них родилась двойня; один из них загулял; кто-то хочет духовно развиваться, а второй не хочет. Придумайте любые ситуации и смотрите, как ваши фигуры будут меняться, реагировать, что между ними будет происходить.

Кстати, если вы сможете рассматривать таким способом себя самого, то это уже будет неплохое абстрагирование от себя, некоторая степень разотождествления со своей личностью, о котором так много говорят в эзотерических учениях.

б) Таким же способом можно делать прогнозы для развития целых обществ людей. Предположим, вы хотите предсказать, как будут духовно продвигаться люди в каком-то городе, если начать преподавать там йогу или еще какое-нибудь серьезное эзотерическое учение. Заложите в свой мыслительный компьютер следующие данные: состав людей, пришедших на первое занятие - их пол, также - размеры вашего помещения, близость его от центра и транспорта, арендная плата. Добавьте информацию о том, есть ли другие школы в городе и насколько они сильны. Теперь наложите на эту картину конкретного инструктора со всеми его качествами, наклонностями, уровнем личного развития, арсеналом знаний и данными о том, какую школу и традицию в йоге он несет. Посмотрите, как часто он будет проводить занятия и пусть ваше абстрактно-образное мышление выдаст картину - какого уровня развития достигнут ученики через год занятий, через два, три, пять. Сколько из них уйдет, а сколько останется, сложившись в некоторую иерархию, образовав Школу.

7) В древних эзотерических школах использовались разнообразные техники для развития абстрактного мышления, с использованием фиксации внимания на реальных объектах природы. Их основа строится на том, чтобы прежде всего абстрагироваться от самого себя, от своей личности. Человеческая личность фиксирована на выживании в материальном мире - она озабочена тем, где достать хорошую еду, вещи, жилье, деньги. Личность все время сконцентрирована на этих задачах и живет так, будто они - это весь мир, будто ее потребности и нужды это самое важное во Вселенной.

Природный человек имеет иное мировосприятие. Он постоянно чувствует связь себя с водой, ветром, деревьями, землей, людьми, звездами, планетами. Он чувствует себя частицей огромной жизни, которая и есть Вселенная. Растворение своей личности, ощущение себя частью чего-то целого - это основная техника для раскрытия аспекта абстрактного мышления. Тренировка сводится к расслаблению своего эго, абстрагированию от него. Нужно исчезнуть самому; чем больше и чем тоньше вы можете расслабиться, тем глубже проникаете в абстрактное:

а). Ходить весь день, не забывая, что ходите по шару - т.е. по круглой планете.

б). Чувствовать весь день над головой звездное небо, хотя днем звезд не видно.

в). Чувствовать, фиксировать внимание на том, что Земля все время вращается вокруг своей оси, что вокруг нее крутится Луна и что Земля делает оборот вокруг Солнца. Удерживайте в одновременно представление о наибольшем количестве процессов, вращений, движений, о которых вы знаете, что они реально существуют.

г). Не забывайте, что под вами бегают пятками к вам ваши соплеменники - люди, а над их головами, кстати, тоже звезды, следовательно, весь шарик висит в звездном пространстве. Звезды над нами и под нами - это ощущение "расплавляет" нашу устойчивую и ограниченную картину мира.

д). В лесу держите образы - деревья дышат, трава все время растет, корни все время пьют воду, листья рождаются, цветы распускаются, облака многослойные - многих верхних слоев мы не видим, а они еще и другого цвета из-за освещения Солнцем. Под землей живут черви и жучки, медленно-медленно растут минералы и все это происходит одновременно.

е). Смотрите в памяти на картины своего недавнего прошлого с чувством, что это были НЕ ВЫ. На основании закона, что ВСЕ ТЕЧЕТ, ВСЕ МЕНЯЕТСЯ, вполне можно утверждать, что это были не вы, ведь у вас чуть-чуть изменилось тело, в голове другие мысли, у вас другие вкусы. А если вспоминать детство, то там контраст еще разительнее. Можно использовать свои фотографии. Загляните глубоко-глубоко в глаза самому себе на детской фотографии - кто ж оттуда на вас смотрит?

ж). Видение насквозь: посмотрите в пол и увидите мысленно головы соседей и их комнату - как будто с потолка, а дальше другие соседи и у них в квартире другое пространство, потом еще одни, потом земля: кора, мантия, ядро, опять мантия опять кора, а за ней звезды и звезды. Вот пианино, а в нем молоточки; вот телевизор, а в нем лампочки; человек, а в нем органы, энергии, душа.

8) В третьем упражнении речь шла о построении энергетической формы абстрактника. Именно такая форма "головастика" часто встречается у людей в современном мире, однако следует заметить, что это не совсем природная форма, так как она делает человека неустойчивым в земных вопросах. Это, если хотите, форма профессионала-мыслителя, а профессионал в любой области будет в чем-то ограничен в других областях. Если говорить о построении гармоничной, всеохватывающей формы, то не только голова, но и все тело должно обладать способностью к абстракции. Каждая клетка тела имеет свой разум и этот разум можно научить абстрактнообразному восприятию мира. Займитесь диагностикой по примеру экстрасенсов. Поднося ладонь к телу человека, почувствуйте, как течет кровь у него под кожей, потом настройте восприятие глубже - какие мышцы на глубине, почувствуйте органы, позвоночник. Перенесите восприятие в другую область: какие чувства живут в данном человеке, какие мысли шевелятся в подсознании. Это можно чувствовать не только ладонями, но всеми частями тела. Чтобы войти в эти глубины, самого себя нужно растворить, расслабить, нужна определенная степень отрешенности.

Заканчивая разговор об абстрактном мышлении, еще раз напомним, что лучше всего развивать его с самого детства, так как у ребенка еще слабое эго, несформированная личность, и сфокусировав свое внимание на объекте, он сразу переносится в этот объект, сливается с ним, познает его непосредственно, особенно, если мы не торопимся засунуть ему в голову плоский штамп: "Это зайчик, он прыгает и кушает морковку".

АЛЬТРУИЗМ

Этот уровень наиболее сложно заполняется в наше время. Калиюга настолько изменила людей, что они совсем забыли о тех состояниях, в которых они жили когда-то. Прежде чем говорить о практических техниках, необходимо объяснить, какие законы в видении мира современных людей перекрывают саму возможность подойти к работе с альтруизмом.

Вот первый из них: Современный человек видит себя отдельным существом, борющимся за свою жизнь. Казалось бы: где тут закон? А

фокус в том, - что это видение - эта картинка, - всего лишь программа, внедренная нам с воспитанием. На самом деле наша Вселенная - это одно большое живое существо, а каждый из нас это какая-то его часть, но не отдельная, а как бы щупалец. Представьте себе, что ваш ноготь начал вдруг думать, что он отдельное существо. Он не станет от этого менее связан с вами, так как жизненные соки в него поступают из тела и он просто умрет без них, но он может перестать чувствовать эти связи, если внушит себе, что он отдельное существо и ему надо самому выживать в этом мире. Вот то же самое сделали люди. Благодаря измененному видению они перестали чувствовать постоянно свою связь с центром Вселенной - т.е. с Богом. Связь эта проходит через их душу, дух - то есть через бессмертные тела, а человек свою душу позабыл и сфиксировал сознание только на физическом теле. К тому же человек принял видение своей отдельности и развил так называемое эго, которое по-сути стянуло на себя ту энергию, которая должна образовывать бесконечные энергетические каналы связи каждого из нас с другими людьми, с деревьями, морями, солнцем, звездами, животными и т.д. Из такой картины вытекает страх, что если я вложу часть своей энергии куда-то, то я ее безвозвратно потеряю и ничего взамен не получу. Человек не находится в огромной цепи сложных взаимосвязей с миром и не чувствует, что плоды может получить совершенно из другого места, чем то, куда бросал семя. Этот страх перекрывает возможность работы по заполнению альтруизма. Человек ждет результат именно в точке вклада, и сам себе перекрывает возможность получать плоды своих действий из других мест. Чтобы начать менять в себе эту картину можно осознать закон: "Ничто на Земле не проходит бесследно".

Практика ежедневных медитаций должна включать состояния единения со всей Вселенной, Богом, природой, людьми и т.д. Эти медитации постепенно вытеснят из полсознания страх одиночества и расчистят путь к заполнению альтруизма.

Вот второй крупный закон, мешающий альтруизму: "Я должен". Казалось бы: чем этот закон мешает? Во-первых, это не природный закон, ибо Бог создал эту Вселенную свободной и в ней "никто никому ничего не должен". А во-вторых, логика проста: если я

должен, то и мне должны. Дети должны быть благодарны родителям за их заботу о них, жена должна обслуживать мужа потому, что он приносит ей деньги, один человек должен быть благодарен другому, если тот ему что-то сделал и быть готовым ему отплатить подобной услугой и т.д. Но позвольте, где же тут втиснуться альтруизму? Ведь альтруизм, это когда мы делаем что-то кому-то по собственному желанию, а не по договорам, обязанностям, долгам, и даже не по просьбе. Если вас о чем-то просят и вы делаете, это просто выполнение закона "просят - дай", а совсем не альтруизм, потому что тот кто просит - например нищий, отдает вам энергию благодарности, если вы удовлетворили его нужды. Жертвоприношение тоже не имеет отношения к альтруизму. Там жертвуют собой или чем то, а потом предъявляют счет.

Итак, важно понять, что никто никому в этой Вселенной ничего не должен. Сам долг - наша выдумка. Мы придумали систему договоров и гарантий, долгов и обязательств для того, чтобы выжить в трудных условиях и предъявляем счета сами себе на основании собственных обещаний. Но Бог для нас вовсе не придумывал этих цепей и такого закона для живых существ не создавал. Мы отходим от законов природы не в тот момент, когда нарушаем обещание, а в тот, когда его даем - вот в чем парадокс.

В момент, когда мы даем обещание, заключаем договор, мы сами ограничиваем свою свободу. Если мы хотим духовно развиваться, то нам необходимо много энергии, чтобы медитировать и менять себя. А где ее взять, если она вся уходит по каналам наших связей с людьми, построенных на взаимных договорах? Поэтому обещать и договариваться нужно как можно меньше и мягче, все время помня о том, что "все течет и все изменяется".

Чтобы совершить хотя бы одно чисто альтруистическое действие, необходимо полностью освободить человека, по отношению к кому вы делаете это действие, от каких-либо долгов по отношению к вам. А как вы сможете дать другими такую свободу, если не даете ее себе, считая что "Вы должны"?

Чтобы делать альтруистические поступки, необходимо иметь много свободной энергии действия, чтобы не обдирать себя, не жертвовать и не ждать воздаяния. А это достается тем, что человек

перестает тратить энергию и время на лишние, пустые, не необходимые действия в своей жизни. Тогда в нем накапливается свободная энергия и он может без большого ущерба для себя, делать благо другим.

Итак, чтобы выйти из-под власти закона "Я должен" и "Мне должны" - этой обратной стороны медали, лучше всего свести к минимуму все договоры и обещания и освободить этим себя и других. А еще надо убирать лишние привычки и действия, чтобы стать энергетически богатым и щедро раздавать энергию.

Медитировать можно так: Что я могу отдать, ничего не прося, не ожидая, не надеясь получить взамен? Вот что найдете - то и отдавайте. Отдали и сразу забудьте что отдали. Если человек долго помнит - что он кому давал - это уже не чистый альтруизм.

Третий закон, пронизывающий насквозь нашу жизнь и тоже мешающий альтруизму - "Ты - мне, я - тебе". Это торговый закон, вполне уместный при заключении сделок, но он проник в наши личные отношения, в отношения с детьми, в секс, в дружбу. Этот закон - тоже наша выдумка, кстати совсем свежая - этому закону всего каких-нибудь шесть-восемь тысяч лет. В эпохи прошлых цивилизаций он не властвовал в умах людей с такой силой как в последние несколько тысячелетий. Нужно тонко и внимательно отслеживать свое подсознание, задавая себе вопрос, только честно: "Чего я жду от этого человека, предлагая ему что-то, даря подарок, заботясь о нем, разбирая его проблемы?"

ТРИ ТЕХНИКИ.

1) Делать действие, которое льется, а не от ума (без "должен" и без "ради чего-то"). Давайте людям то что вы даете, точно в таком состоянии, в каком вы бросаете камень в море. Вы никогда больше не увидите этот камень. Попробуйте налить кому-то чай в состоянии бросания камня в море. Чай уходит навсегда, ваше внимание уходит от вас навсегда. Накладывайте образ бросания камня на разные свои действия и разговоры и смотрите - что и как из вас льется.

2) Сажайте цветы, деревья, овощи, в тех местах, в которых ни вы, ни ваши близкие никогда больше не появятся. Как будто вы даете семя Земле. Можно взять маленькие косточки и сажать их в далеких

местах. Вырастет семя или не вырастет, будут цветы, созреют ли плоды - вас это уже не интересует. Вы сеете, но не выращиваете и не употребляете плодов. В тот момент, когда вы будете ронять семечки в ямки, засыпать их, в вашем сознании что то будет меняться. Ваше действие нелепо с точки зрения практицизма, но с точки зрения жизни во Вселенной, оно имеет смысл.

3) Что вы можете сделать для этого человека, стоящего в метро, при условии, что вы его больше никогда не увидите? Вот так надо повернуть мышление и делать что-нибудь - подарить цветок, ребенку - шоколадку, если кто-то болен - предложить целительскую помощь, если вы умеете целить, если кому-то плохо - просто помочь дойти до дома. Причем сделать так, чтобы по возможности он вас не запомнил, т.к. он будет в этом случае отправлять вам энергию благодарности или восхищения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В конце этой книги мне хочется сказать о трех вещах:

Первая: уровни отражения представлены здесь не одинаково равноценно. Методики тоже даны под разным углом и не одинаково по глубине, но, может быть, это и хорошо. Это оставляет читателям возможность думать самим и искать новые пути для развития своих качеств, это даст простор для личного осознания каждым человеком всей информации и не даст возможности сделать из методики какую-нибудь универсальную доктрину.

Вторая: Если просто прочесть и понять эту работу, то расширится интеллект, кругозор, но качественно ничего в человеке не поменяется. Йоги призывают к практическому освоению уровней отражения, на которое уходят годы интенсивной работы, но только она может сделать нас идеальными, совершенными людьми.

Третья: Я выражаю большую благодарность учителю русской Школы йоги - Гуру Ар Сантэму, за те знания, которые он передал и передает людям в своей школе. Без них эту книгу я написать бы не смог.

[Город Творцов](#)