

ЛОБСАНГ РАМПА

МУДРОСТЬ ДРЕВНИХ

**«СОФИЯ»
ИД «Гелиос»
2002**



Рампа, Лобсанг. Мудрость древних.

Пер. с англ. — К.: «София»; М.: ИД «Гелиос», 2002. — 176 с.

Эта книга не просто давно ожидаемый читателями словарь эзотерических символов и понятий от А до Я, хотя она достаточно ценна уже и в этом качестве.

Здесь:

- дыхательные упражнения, которые сделают нас здоровее, улучшат зрение, научат согреваться при любом холоде по методу тибетских лам,
- раздел, посвященный камням, которые могут оказывать сильное влияние на жизнь каждого из нас,

С САДХАНА САДХУ САМАДХИ САМАНА САМАТВА
САМОГИПНОЗ САМСАРА САНЧИТА-КАРМА САНЬЯСА
САРАСВАТИ САТ САТЯ САТЯ-ЮГА САХАСРАРА
СВАДХИСТХАНА-ЧАКРА СВАМИ СВАХА СЕАНСЫ
СЕРЕБРЯНАЯ НИТЬ СИДДХА СИДДХИ СИЛЫ СМЕРТЬ
СНОВИДЕНИЯ СОЗЕРЦАНИЕ СПОКОЙСТВИЕ СПХОТА
СТИХИИ СТРАХ СУТРА СУШУМНА

Т ТАЙЦЗИ ТАМАС ТАНМАТРА ТАНТРЫ ТАПАС
ТАРА ТАРАКА ТАРО ТЕЛЕКИНЕЗ ТЕЛЕПАТИЯ ТИЭН-ЛИ
ТИЭН-ТИ ТОНКОЕ ТЕЛО ТРАНС ТРЕТА-ЮГА ТУРИЯ ТЫ
ЕСТЬ ТО ТЬЯГА ТЭ

У УДАНА УДОВОЛЬСТВИЯ И СТРАДАНИЯ УМ
УНМАНИ УПАДАНА УПАДХИ УПАНАЯНА УПАНИШАДЫ
УПАРАТИ УРОВНИ БЫТИЯ

Ф ФА ФО-ЧАО ФО-ШУЭ

Х ХАЛАСАНА ХАРИ ХАРИ БОЛ ХАРИ ОМ ХАТХА-
ЙОГА «ХРОНИКИ АКАШИ»

Ц ЦЕЛЕБНЫЕ КАМНИ ЦИ

Ч ЧАЙТАНЬЯ ЧАКРЫ ЧАНГ ЧАНИЗМ ЧАНЬ ЧЕНЬ
ЧЕТКИ ЧИСТИЛИЩЕ ЧИТ ЧИТТА

Ш ШАКТИ ШАНТИ ШАТСАМПАТТИ ШЕНГ-ВАНГ
ШЕНГ-ДЖЭН ШЕЯ ШИВА ШИН ШИ-ФЭЙ ШРИ
ШРИМАТИ ШУАН-ШУЭ ШУ-ТУАН

Э ЭВОЛЮЦИЯ ЭГО ЭЛЕМЕНТАЛИ ЭМОЦИЯ
ЭНТУЗИАЗМ ЭТАПЫ ЖИЗНИ ЭФИРНЫЙ ДВОЙНИК

Ю Ю-ВУ

Я ЯМА ЯСНОВИДЕНИЕ

Город Творцов

Город Творцов

Дополнение В. Пища

Город Творцов

О чем эта книга

Многим людям нужны звучные слова. Но как часто эти Звучные Слова мешают читателю понять то, чем желает поделиться с ним писатель!

Я люблю выражаться просто. Ведь при этом намного легче излагать материал и понимать изложенное. В конце концов, взяв в руки книгу на английском или испанском языке, ты не ожидаешь встретить там много санскритских или китайских слов. Тем не менее некоторым людям нравится использовать Звучные Слова.

Работая над этой книгой, я искренне стремился создать словарь избранных эзотерических терминов, который даст тебе возможность проникнуть в подробности смысла некоторых важных понятий. Иногда я ограничивался лишь несколькими соображениями по поводу того или иного слова, потому что полное объяснение значения термина могло бы составить целую монографию.

Монографию? Однако зачем нужна монография? Короткая словарная статья во многих случаях содержит все, что тебе нужно знать!

А теперь давай перейдем к нашему небольшому словарю, потому что именно он сейчас интересует тебя. Будем считать, что это и есть конец предисловия, которое я задумал для того, чтобы ввести тебя в курс дела.

Начнем с буквы А. Я не смог вспомнить ни одного слова, которое по алфавиту шло бы раньше, и поэтому первым мы рассмотрим понятие

А

АБХИНИВЕША (*Abhinivesha*) — Это слово означает чувство собственности, связанное с привязанностью к земной жизни. *Абхинивеша* проявляется как зависимость от вещей и страх перед смертью, которая означает потерю всего, что человек накопил. Скупой любит свои деньги и боится смерти, потому что смерть отнимет их у него. Тем, кто страдает этим недугом, я скажу, что

никому еще не удалось пронести хотя бы пенни в следующую жизнь!

АВАСТХА (*Avastha*) — Это одно из трех возможных состояний сознания:

1. Бодрствование, во время которого человек находится в теле и в той или иной мере осознает происходящее.

2. Сон со сновидениями, в котором фантазии разума смешиваются с реальностью, переживаемой в ходе неполноценного астрального путешествия.

3. Глубокий сон тела, при котором человек не видит сновидений, но способен осуществлять астральные путешествия.

АВАТАРА (*Avatara*) — Это очень редкая в наши дни личность, для которой характерно отсутствие Город Творцов. *Аватара* не обязательно является человеком, однако, как правило, принимает человеческий облик для того, чтобы помогать людям. Замечено, что *аватара*, будь это мужчина или женщина, всегда выше ростом, чем обычные люди.

В христианской Библии вы читали об ангелах, которые опускаются в глубины земного ада, чтобы прийти на помощь страдающему человечеству.

Аватары появляются, когда миру угрожает опасность или когда все человечество находится под угрозой. Вы можете не узнать *аватару*, потому что зачастую он сильно страдает. Дело в том, что он чист духовно, и поэтому для продолжения земного существования ему нужно страдать. *Аватару* можно сравнить с глубоководным ныряльщиком, который вынужден прикреплять к телу груз для того, чтобы опуститься в глубины темного и таинственного моря.

Если ты не очень чист, тебе будет трудно узнать *аватару*, потому что он не станет рекламировать себя по телевидению. *Аватара* никогда не скажет тебе, что ты попадешь на небеса лишь в том случае, если выпишешь какой-то ежемесячный журнал!

АВЕША (*Avesha*) — Так называют вселение в тело другого человека. Дело в том, что иногда *аватару* для выполнения своей уникальной миссии приходится использовать чужое тело. Он может вселиться в него лишь с разрешения хозяина этого тела. Спустя приблизительно семь лет, но не более, *аватара* полностью

преображает это тело, каждую его молекулу, и только тогда оно начинает по праву принадлежать ему.

Здесь есть два интересных момента. Многие спрашивают: «Как можно заменить все молекулы?» Ответом может служить простой электролитический процесс, в ходе которого молекулы переходят от одного электрода к другому. Так, один из образцов может быть покрыт тончайшим слоем золота.

И второе: иногда *аватара* поселяется в теле, которое уже достигло зрелости. Это происходит потому, что он не может терять время на то, чтобы родиться и расти, проходя бесполезную для него стадию детства.

АВИДЬЯ (*Avidya*) — Это одна из форм неведения. Так, мы ошибаемся, когда считаем, что важна лишь земная жизнь, а других жизней не существует. В действительности же жизнь на Земле — это испытание, смысл которого открывается лишь тогда, когда мы выходим за ее пределы.

На других планетах, в других вселенных существуют другие формы жизни, среди которых есть не менее разумные, чем человек. Многие из них не похожи на человека, однако все это живые существа.

АГАМА (*Agama*) — Это синоним слова «священное писание», а в Тибете — слова «Город Творцов». Понятие *агама* также может быть использовано для обозначения любого действия, связанного с мистическим или метафизическим культом.

АГАМИ-КАРМА (*Agami Karma*) — Это правильное название Город Творцов. Оно подразумевает, что физические и ментальные действия, совершенные во время пребывания в теле, влияют на наши дальнейшие воплощения. В христианской Библии есть утверждение: «Что посеешь, то и пожнешь». Оно имеет тот же смысл, что и поговорка, которая гласит: если посеешь семена зла, зло и пожнешь, но если посеешь семена добра и помощи другим, добро и поддержка вернутся к тебе тысячекратно. Такова *карма*.

АДХАРМА (*Adharma*) — Это понятие означает недостаток добродетели, недостаток праведности. Человек, идущий по пути *адхарма*, наверное не соблюдает ни одного из пяти *воздержаний*.

АДЖАПА (*Ajapa*) — Это специальная *Город Творцов*. На Востоке считают, что воздух выходит наружу со звуком «Ха!», а вдох сопровождается звуком

«Са!». «Ханса» — так звучит дыхание человека. Со звуком «Ха» воздух выходит наружу, «Н» служит связкой, а вдох сопровождается звуком «Са». Не подозревая об этом, мы издаем эти звуки 15 раз в минуту, или 21600 раз в сутки. Животные также имеют свой личный ритм дыхания: кошка делает 24 вдоха и выдоха в минуту, а черепаха — только 3.

Принято считать, что *аджапа-мантра* — это бессознательная или, скорее, подсознательная молитва, которая означает «Я есмь То».

АДЖНА-ЧАКРА (*Ajna Chakra*) — Шестой из центров сознания. В йоге принято считать, что всего этих центров семь. В действительности их девять, но для того чтобы подробнее на этом останавливаться, нам пришлось бы слишком глубоко погрузиться в тибетские учения.

Аджна-чакру символизирует лотос, расположенный на уровне бровей, цветок которого в данном случае имеет только два лепестка. Эта чакра — одна из составных частей механизма шестого чувства. Она дает возможность проявиться ясновидению, внутреннему видению образов и знанию о мирах за пределами нашего мира.

АИ (*Ai*) — Кратчайший из всех известных способов выразить уважение ко всем людям независимо от расы и вероисповедания. Когда человек постигает всю глубину смысла *ai*, он не может уже долго оставаться в этом мире. Он становится слишком чист, чтобы находиться здесь.

АКАША (*Akasha*) — Многие считают *акашу* эфиром, однако будет лучше сказать, что это — нечто, заполняющее собой пространство между молекулами и другими объектами во всех мирах. Это субстанция, которая порождает все остальное.

Следует учитывать, что эта субстанция одна и та же во всем космосе. Однако из этого не следует, что в других вселенных *акаша* проявляется в таком же виде. По аналогии с этим можно сказать, что тело человека состоит из клеток, которые могут быть клетками крови, мышечными клетками и — в определенном смысле — клетками костей.

АМУЛЕТЫ (*Charms*) — Многие смотрят на амулеты как на пустое суеверие, считая, что это просто маленькие украшения, которые наивные люди покупают в надежде расположить к себе форту. И действительно, если ты идешь в какой-нибудь сувенирный магазин и покупаешь там амулет, можешь считать, что выбросил деньги на ветер. Но если у вас есть амулет, специально подготовленный человеком, который умеет это делать, такой амулет может оказаться очень полезным.

Это значит, что кто-то должен создать некоторую мыслеформу и поместить ее в ваш амулет. Здесь напрашивается сравнение с тем, как древние египтяне клали в саркофаги своих забальзамированных фараонов.

АНАНДА (*Ananda*) — Это чистая радость, наслаждение и удовольствие, которые никак не запятнаны представлениями о материи. *Ананда* подразумевает блаженство и счастье, которые человек переживает, сознательно выходя за пределы своего тела. Это экстаз полной свободы, который нисходит на каждого, кто, хотя бы на время, оставляет свой земной прах и выходит в бесконечное пространство.

АНАТМА (*Anatma*) — Это слово означает «мир иллюзий». Оставаясь в земном мире, мы думаем, что ценность представляют лишь материальные вещи. Люди барахтаются в грязи для того, чтобы заработать деньги, и надо сказать, что иногда — некоторым из них — это удается. И хотя никто еще не смог унести с собой в следующую жизнь ни одного пенни, все люди с завидной ревностью гонятся за материальными благами, которые никто из них не сможет взять с собой, когда будет покидать Землю.

АНАХАТА-ЧАКРА (*Anahata Chakra*) —Символами этой *чакры* являются колесо и лотос. Это неудивительно, потому что на Дальнем Востоке стилизованный лотос очень напоминает колесо. В Тибете же используется только символ колеса.

Эта *Город Творцов* находится на уровне сердца. Она имеет двенадцать лепестков золотистого цвета. Тот, кто видит ауру, может заметить, что иногда эти лепестки приобретают красноватый оттенок, а иногда на них появляются различные полосы или пятна

синего цвета в зависимости от настроения или стадии развития личности.

Ниже этой [Город Творцов](#) находится другой, восьмилепестковый лотос, который колыхается, когда человек занимается медитацией. Он развеивается на эфирном ветру, как цветок анемона, который можно увидеть в аквариумах.

Тот, кто обладает даром видеть ауру, посмотрит на эту [Город Творцов](#) и заметит лучи света, придающие ей сходство с цветущим лотосом или колесом, которое наблюдатель может описывать по-разному, в зависимости от того, какие образы ему ближе.

Анахата-чакра — четвертый из семи общеизвестных йогических центров сознания. Как уже отмечалось ранее, этих центров больше, чем семь.

[АНАХАТА-ШАБДА](#) (*Anahata Shabda*) — Это звук, который не может быть услышан обычным слухом. Однако на определенной стадии своего развития человек может воспринимать *анахата-шабда* во время медитации. Это, конечно же, и есть подлинное звучание мантры «Ом».

[АНГАС](#) (*Angas*) — Это система ценностей, характерная для духовной йоги, которая разительно отличается от хатха-йоги — упражнений для физического тела. *Ангас* подразумевает правильные систематические занятия дыхательными упражнениями, медитацией и созерцанием. Следует также помнить Золотое Правило: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».

[АННАМАЙЯКОША](#) (*Annamayakosha*) — Это длинное слово обозначает тело — физическую оболочку, в которую заключен дух. Возвращаясь в свое физическое тело после пребывания в астральном мире, человек не использует для обозначения того холодного, липкого месива, в которое погружается, такие заумные понятия. Нет, ему приходят в голову гораздо худшие слова. Однако *аннамайякоша* — это традиционный термин.

[АНТАХКАРАНА](#) (*Antahkarana*) — Восточная философия, а также философия веданты используют это слово для обозначения разума, который контролирует физическое тело.

АПАНА (Apana) — Некоторые восточные термины имеют весьма конкретный смысл. Дело в том, что санскриту не свойственны ограничения, присущие большинству западных языков. И в то же время иногда бывает трудно найти точную параллель тому или иному восточному понятию. Поэтому скажу, что *апана* — это все, что связано с органами выделения и процессами, происходящими в них.

В ауре человека *апана* излучает темно-красное свечение, которое может переходить в коричневое и темно-коричневое. Энергетические волокна этих цветов изгибаются, закручиваются и переплетаются.

АПАРИГРАХА (Aparigraha) — Это пятое из [Город Творцов](#). Оно означает, что нужно придерживаться умеренности во всем — не быть слишком хорошим или слишком плохим. Следует быть уравновешенным и избегать крайностей.

АРХАТ (Arhat) — Так называют того, кто достиг совершенного понимания того, что находится за пределами жизни, а значит, отказался от

- 1) мыслей о том, что тело имеет значение;
- 2) неуверенности в отношении выбора правильного Пути;
- 3) зависимости от жестких правил;
- 4) симпатий, возникающих вследствие воспоминаний о предыдущих жизнях;
- 5) неприязни, возникающей вследствие воспоминаний о предыдущих жизнях.

АСАНА (Asana) — Это положение или сидячая поза, которую человек принимает при подготовке к медитации.

Великие мастера никогда не устанавливали четких правил по поводу того, как нужно сидеть. Они утверждали, что человеку должно быть удобно и легко. Однако в наши дни различные люди, ни в коей мере не являющиеся мастерами, стремятся создать сенсацию и улучшить свой имидж саморекламой, заставляя своих учеников принимать различные смехотворные и уродливые позы.

Сесть так, как тебе удобно, — это единственное, что ты должен сделать при подготовке к медитации. При этом любое положение, которое ты принимаешь, правильно. Не имеет значения, сидишь ли ты скрестив ноги, распрямив их или вытянув во всю длину. Тебе

должно быть удобно — вот единственное требование, которое ты должен предъявлять к положению, в котором собираешься медитировать.

АСАТ (Asat) — Это все, что нереально, все, что иллюзорно. Другими словами, это наш нереальный мир, наши иллюзии. Единственный подлинный мир — это мир духовный. Противоположностью понятию *асат* является понятие Город Творцов, относящееся к реальным вещам.

АСМИТА (Asmita) — Это тщеславие, эгоизм и самодовольство, которые наблюдаются у духовно неразвитых людей. Когда человек совершенствуется, *асмита* исчезает.

АСТЕЙЯ (Asteya) — Это название третьего Город Творцов. Оно призывает никогда не воровать. Следуя этой заповеди, ты не должен стремиться ни в мыслях, ни в поступках завладеть чужой собственностью.

АСТРАЛ (Astral) — Этот термин обычно используется для обозначения места или состояния, в котором человек оказывается после выхода из физического тела. В *астрале* можно встретить друзей, которые прошли через то, что называется смертью, и ждут возможности перевоплотиться. В грубом сравнении *астральный мир* может рассматриваться как христианские *небеса*, представляющие собой промежуточное место встреч, а не собственно рай.

АСТРАЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ (Astral Travelling) — Когда человек ложится отдыхать, его физическое тело успокаивается. При этом физиологические процессы, протекающие в нем, замедляются, а *астральная сущность* человека — то есть его душа, эго или *атман* — выходит за пределы тела на *астральные уровни*.

Можно привести такое сравнение: ложаешься в постель, мы снимаем и кладем рядом с собой одежду, которую носили в течение дня. Точно так же наше *астральное тело* сбрасывает с себя физическое тело и отправляется на прогулку в иные миры.

Для многих утверждение о том, что существуют другие уровни бытия, не несет никакой информации. Однако тот, кто умеет совершать *астральные путешествия*, может попадать в самые

удаленные концы не только нашего мира, но и многих других миров, находящихся на иных уровнях бытия. Умение путешествовать в *астрале* дает человеку возможность перенестись из Англии не только в Австралию, но и в такие места, для которых в нашем языке нет названий. Все зависит от нашего желания и навыков управления *астральным телом*.

Люди, которые далеко ушли по пути совершенствования и, возможно, живут на Земле свою последнюю жизнь, проводят в *астрале* очень много времени. Чем выше уровень духовного развития личности, тем лучше она умеет совершать *астральные путешествия*.

Путешествовать в *астрале* нетрудно при условии, что человек регулярно занимается этим. Нужна только практика, или, лучше сказать, практика и настойчивость. Даже животные могут совершать *астральные путешествия*. Более того, животные могут проявлять склонность к ясновидению и телепатии.

Здесь следует также отметить, что *астральный мир* — или *небеса* — могут быть в некоторых случаях местом очищения для тех, кто недостойно вел себя на Земле. Люди часто встречаются в *астральных путешествиях* и решают, что им предпринять в материальном мире. К несчастью, слишком многие забывают о своих благих намерениях сразу же по возвращении на Землю.

Рекомендую тебе заняться *астральными путешествиями*, ведь при этом ты пройдешь через великолепные переживания. Вообрази, что поднимаешься ввысь на конце *серебряной нити* и оттуда взираешь на города, разбросанные по всей Земле, а затем, если хочешь, отправляешься в иные миры. Или же, оставив позади все измерения физического пространства, ты выходишь на метафизические уровни, чтобы встретиться с высокоразвитыми сущностями, поселившимися там задолго до твоего прихода.

АТМА (Atma) — Некоторые говорят не об *Атме*, а об *Атмане*. Философия веданты утверждает, что *Атман* — это главенствующий Дух, Высшее Я, или Душа.

АУРА (Aura) — По аналогии с магнитом, который окружен в пространстве силовыми линиями, человек тоже обладает *энергетическими линиями*. Различие между человеком и магнитом в данном случае в том, что *энергетические линии* человека разноцветны. Причем диапазон цветов, в которые они окрашены,

гораздо шире, чем можно увидеть человеческим глазом без помощи *ясновидения*.

Цветные линии сияют вокруг наиболее важных центров тела и образуют все вместе *ауру* — яйцевидную *энергетическую оболочку*, обращенную тупым концом вверх. Хорошая *аура* простирается на расстояние около шести футов от своего носителя.

Наблюдая за цветами *ауры*, подготовленный ясновидящий может по ней обнаружить места зарождающихся болезней. В будущем появятся инструменты, которые дадут возможность наблюдать *ауру* человеку, не обладающему даром ясновидения. С помощью соответствующих гетеродинных сигналов поврежденные участки *ауры* можно будет восстанавливать и тем самым излечивать все болезни.

Ауру не следует путать с *эфирным телом*, о котором можно прочесть в данном словаре на букву «Э».

АХАМКАРА (*Ahamkara*) — Наш разум разделен на несколько частей. *Ахамкара* — это наш внутренний инспектор, получающий чувственные впечатления и классифицирующий их в связи с уже известными нам фактами, которые мы можем по желанию воспроизвести в памяти.

АХИМСА (*Ahimsa*) — Это политика мира и отказа от насилия, которой следовал Ганди. *Ахимса* предполагает воздержание от причинения вреда всему живому в мыслях, на словах и на деле. В действительности это другая сторона пословицы: **«Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».**

АЧАМАНА (*Achamana*) — Это ритуал, характерный для индуизма. В ходе этого ритуала верующий очищается, думая о чистых вещах. При этом он пьет воду маленькими глотками и, кроме того, разбрызгивает ее вокруг себя. В чем-то это похоже на христианскую церемонию кропления водой. После выполнения ритуала верующий уединяется в умиротворенном состоянии для погружения в медитацию.

АЧАРЬЯ (*Acharya*) — Это слово означает «духовный учитель», или «гуру», если это слово вам больше нравится. *Ачарья* часто встречается в роли суффикса в именах некоторых почитаемых религиозных Учителей.

АШРАМА (Ashrama) — Так называется место, где проживает учитель и его ученики. Кроме того, *ашрамой* часто называют хижину, в которой обитает отшельник. И наконец, этим словом может быть обозначен один из четырех этапов жизни человека на Земле. Вот эти этапы:

1. Неженатый ученик.
2. Женатый человек, который уже не является учеником.
3. Уход со службы и занятия созерцанием.
4. Монашеская жизнь, которая, как ты знаешь, подразумевает уединенность.

Город Творцов

БЕСТЕЛЕСНОСТЬ (Disembodied) — Во время астральных путешествий мы находимся в *бестелесном* состоянии. При этом наше астральное тело улетает в иные миры, оставаясь связанным с физическим телом лишь *серебряной нитью*.

Здесь, на Земле, мы ограничены телом, однако это состояние не может быть продолжительным. *Бестелесность* означает состояние, буквально описываемое этим словом, — состояние без тела. Мы покидаем телесную оболочку, чтобы узнать, что в действительности из себя представляем, что делаем и куда стремимся.

БОГ (God) — В *раджа-йоге* нет представления о *Боге*. «Веды» и «Бхагавад-Гита» определенно утверждают, что йог, достигший освобождения от тела, обнаруживает себя *Богом*.

Для того, кому это интересно, скажу, что *Бог* у ведантистов называется *Ишвара*. Их учение гласит, что все человечество — это часть *Бога*, и существует четыре стадии приближения к нему:

1. Близость к Богу.
2. Понимание учения о Боге.
3. Общение с богоподобными сущностями.
4. Жизнь с Богом.

Как ты думаешь, сколько богов существует согласно христианской вере? Ты читал Книгу Бытия? Если нет, прочти то место, где написано, как Бог сказал: «Да будет небо». Это значит, что один Бог велел другому Богу создать небо, а другой повиновался и сотворил его. Затем первый сказал: «Да будет свет»,

и тогда второй сотворил свет — не электрический свет, не керосиновую лампу и не солнце, разумеется, а духовный свет, который мерцает где-то вдали, в конце нашего длинного восходящего Пути Эволюции.

Кроме того, следует отметить, что многие понимают Библию неправильно. Большинство, например, верит в то, что Адам был первым сотворенным человеком, тогда как в действительности это не так. Прочти *Бытие 4.16-17*, где сказано, что Каин пошел в Нод и купил себе жену. Однако, если Адам был первым сотворенным человеком, как мог Каин пойти и купить себе жену? Значит, тогда уже где-то существовал другой человек, никак не связанный с Адамом. Не следует забывать, что большинство книг Библии было написано для необразованных людей, которые не могли самостоятельно мыслить, и поэтому библейское учение очень упрощено и зачастую подано в форме иносказания.

БОДХА (Bodha) — Это мудрость, которая передается от учителя к ученику. Можно, разумеется, научиться чему-то и по книгам, но такие знания напоминают о попугае, который говорит, подражая людям. Настоящие знания — это те, которые человек приобретает, общаясь с учителем. Такими знаниями можно овладеть, только перенимая опыт живого человека.

БОДХИ (Bodhi) — Это буддийское слово, обозначающее ясное понимание того, что находится за пределами этой жизни. Это совершенное знание, подлинное понимание того, что во плоти мы представляем собой лишь плод воображения нашего «я», возникающий в ходе накопления им жизненного опыта.

Город Творцов (Divinity) — Это одно из первых слов санскрита, возвращающее нас к самым ранним дням человечества. Оно значит «сиять». «Сияющим» часто называют *дэву*, или богоподобное существо.

В связи с этим, возможно, будет интересно вспомнить, что, когда Моисей спускался с горы, его лицо сияло, и он должен был набросить покрывало, чтобы скрыть это сияние от постороннего взгляда.

БОЖЕСТВО (Deity) — Все священные писания утверждают: «Ты не должен поклоняться идолам!» Но иметь картину или

изображение какого-нибудь сакрального, почитаемого образа еще не значит поклоняться идолам. Образ служит напоминанием о том, чего может достичь человек, если будет достаточно упорно работать над собой. Кроме того, сакральная картина или образ могут играть роль объекта медитации или созерцания.

По этой причине некоторые предпочитают иметь у себя дома место для поклонения с фотографией, картиной или другим изображением, которое способствует успокоению и формирует у практикующего соответствующее состояние духа.

Можно совершенствовать свой разум, думая о сакральных объектах и не замечая множества земных вещей. Сакральные изображения и образы могут быть лишь напоминанием, но не объектами бессмысленного поклонения.

Следует отметить, что христиане не всегда рассматривают распятие в качестве объекта поклонения. Оно для них может быть и напоминанием.

Город Творцов (Brahma) — Индийский Бог, который часто изображается с четырьмя лицами и четырьмя руками, держащими различные религиозные символы. Однако у слова *брахма* есть и другой смысл. *Брахма* — это состояние, в котором познается источник перемен. Таким источником оказывается перевоплощающийся разум, который придает форму настоящему и будущему. Этот разум постоянно «расширяется», отражая общую тенденцию развития жизненного опыта всех живых существ.

БРАХМАЛОКА (Brahmaloka) — Это такой уровень бытия, на котором те, кто преуспел в течение земной жизни, могут соединиться с другими существами, находящимися на более высокой ступени развития. На уровне *брахмалока* практикующий живет в божественном обществе и готовится к следующим перевоплощениям.

Фактически это ступень, на которой практикующий попадает в Чертог Воспоминаний, где обращается к «Город Творцов» и узнает все, что ему нужно совершить в следующей жизни.

Таким образом, тот, кто способен заглянуть в эту сокровищницу жизненного опыта, может спланировать свое следующее воплощение так, чтобы исправить предыдущие ошибки и сделать следующий шаг в преодолении своей *кармы*.

«БРАХМА-СУТРЫ» (*«Brahma Sutras»*) — Многие духовные учения имеют индийское происхождение. *«Брахма-сутры»* — это сборник очень известных афоризмов, которые были созданы еще до написания «Упанишад». Термин «Упанишад» будет рассмотрен в Словаре на букву «У».

К сожалению, все, кто переводит и комментирует древние священные книги, и, в частности, западные исследователи, трактуют эти тексты со своей точки зрения. При этом они добавляют к переводу многое от себя, и поэтому один перевод может быть совсем не похож на другой. Таким образом, пока практикующий не познакомился с оригиналами этих священных текстов путем обращения к [«Город Творцов»](#), он будет следовать по ложному пути.

БРАХМАЧАРИ (*Brahmachari*) — Это человек, который дал первый монашеский обет. Так может называться и духовный искатель, принявший какую-либо религию, но не давший еще монашеского обета.

БРАХМАЧАРЬЯ (*Brahmacharya*) — Это четвертое из *воздержаний*. Оно предписывает соблюдать чистоту мысли, речи и действий, а также посвящение, в ходе которого практикующий дает обеты. Соблюдение *брахмачарья* облегчает астральные путешествия. Следует отметить, что эта ступень воздержания состоит из четырех отдельных этапов, на первом из которых действиями практикующего должен руководить Учитель.

БУДДА (*Buddha*) — Это не Бог, а человек, завершивший жизненный Цикл, преуспевший в преодолении *кармы* и готовый к переходу на иные Уровни бытия.

Будда свободен от оков плоти. Того, кого чаще всего называют этим именем, на самом деле звали Сиддхартха Гаутама. Он был принцем и жил в Индии около двух с половиной тысяч лет назад. В поисках просветления он отрекся от всего, чем владел, и достиг [Город Творцов](#). [Город Творцов](#) не означает, что все превращается в пустоту, хотя это слово часто переводят так. В Словаре это понятие приводится на букву [«Город Творцов»](#).

Каждый из нас должен стремиться стать *буддой*, достичь этого возвышенного состояния. Но это совсем не значит «стать Богом». Люди на Западе часто приходят в замешательство, услышав фразу

«тысяча будд». Они думают, что речь идет по меньшей мере о тысяче Богов, что, конечно же, звучит как чья-то бредовая фантазия.

Будда — это состояние сознания, его может достичь каждый независимо от положения, которое он занимает в жизни. Принц и мусорщик могут быть одинаково чистыми и праведными. Здесь, на Земле, мы подобны актерам на сцене: нам аплодируют и задают вопросы, которые являются лучшим содействием в изучении того, что мы должны изучить.

Выражение «тысяча будд» подразумевает, что каждый может достичь состояния будды тысячью разных путей. Почему тысячью? Представьте себе маленького мальчика, который говорит: «У моего папы миллион долларов!» Тысяча или миллион — в данном случае это просто словесный оборот. Будда — это символ, а не идол. Изображение исторического Будды — это напоминание о том, кем мы можем стать, если захотим и приложим усилия для того, чтобы этого достичь.

БУДДИЗМ (Buddhism) — Многие люди считают буддизм религией. На самом же деле будет правильнее сказать, что это образ жизни, моральный кодекс или мировоззрение, которое обязывает нас не причинять вреда другим и совершенствоваться духовно в кратчайшие сроки и с минимальными усилиями.

Ниже приведены основные понятия, используемые в буддизме.

1. Буддисты проповедуют *Четыре Благородные Истины*: существует страдание; существует причина страдания; страдание можно преодолеть; и наконец, существует путь к его преодолению.

2. *Город Творцов*. Разум и материя непрерывно изменяются. Разум является причиной того, что дух вязнет в материи, словно облепленный глиной. Отбросив разум, можно достичь *нирваны* и таким образом избавиться от страданий и бесконечных перевоплощений: выйти из процесса рождений, становлений и смертей.

3. *Восьмеричный путь*. Это путь избавления от страдания, который подразумевает:

1. Правильное понимание.
2. Правильное побуждение.
3. Правильную речь.
4. Правильное поведение.
5. Правильный образ жизни.
6. Правильные устремления.

7. Правильное мышление.

8. Правильное созерцание.

Как и в большинстве религий и учений, в *буддизме* есть различные течения. В христианстве, например, существует целый набор сект и церквей, начиная от «Плимутского Братства» и кончая Римско-Католической Церковью. *Буддизм* разделяется на две большие школы: *хинаяна*, или «малая колесница», и *махаяна*, или «большая колесница». Первая является более строгой и имеет более узкую точку зрения, связывая достижение личной святости с уединением и аскетизмом. Однако такая суровая жизнь годится не для всех.

Последователи другой школы *буддизма* — *махаяны* — предпочитают следовать заповедям исторического *Будды* Гаутамы, который был воплощением Бога.

Можно сказать, что первая из них призывает совершенствоваться собственными силами, тогда как вторая считает, что нужно работать и совершенствоваться, неуклонно следуя примеру другого человека.

БУДДХИ (*Buddhi*) — Это слово обозначает мудрость, но мы должны помнить, что мудрость и знание — это не совсем одно и то же. Знания приходят с опытом. Мудрость же обретают независимо от знаний. *Буддхи* и есть такого рода мудрость. Прежде чем человек перейдет в состояние Будды, он должен открыть в себе эту мудрость.

БХАВА (*Bhava*) — Это бытие, сознание, существование, эмоции. Среди людей есть три разновидности *бхава*:

1. *Нашу-бхава*, или низшая группа людей, которые живут только для себя, для собственного удовольствия. Их мысли и поступки по отношению к другим людям недоброжелательны. Они не интересуются ничем, кроме собственного общественного и материального положения, и никогда ни в чем не помогают другим. Это люди, находящиеся на низшей ступени духовного развития.

2. *Ви́ра-бхава*, или средняя группа. Это честолюбивые люди, стремящиеся к духовному развитию. Они сильны и зачастую довольно энергичны, но, к сожалению, становятся эгоистичными и властными, когда замечают, что кто-то их превзошел. Такие люди хотят считаться добродетельными и всегда готовы выручить ближнего, но не для того, чтобы помочь, а для того, чтобы их считали великими праведниками. Не стоит иметь дело с такими

«доброхотами», ибо на самом деле это эгоистичные люди, избравшие долгий, очень долгий путь.

3. *Дивья-бхава* или третья, высшая группа людей, к которой относятся гармоничные неэгоистичные люди, действительно заинтересованные в том, чтобы помогать другим. Они готовы приложить массу усилий, чтобы помочь тем, кто в этом нуждается, и делают это, не думая о личной выгоде.

К сожалению, в наше время лишь немногие относятся к категории *дивья-бхава*.

«БХАГАВАД-ГИТА» (*«Bhagavad Gita»*) — Это одно из великих священных писаний Индии, в котором по-настоящему просветленный человек излагает непреходящие истины. Восемнадцать глав этой книги касаются различных аспектов человеческой жизни и показывают, как, используя физические, эмоциональные, умственные, этические и духовные способности человеческого «я», можно достичь истинной гармонии тела и духа. *«Бхагавад-Гита»* учит, что только путем гармонии человек приближается к Божественному и может достичь избавления от круговорота перерождений. Действительное значение этого слова таково: «бхага» — «солнце», «вад» — «богоподобный», а «гита» — «песнь».

БХАГАВАН (*Bhagavan*) — Термин, обозначающий личного Бога, Богу, которому человек поклоняется — независимо от того, каким именем он его называет. В разных частях света используются различные имена для того же самого Бога. Бог обладает шестью качествами, которые можно определить следующим образом:

- сила и властность;
- могущество;
- величие;
- великолепие;
- мудрость;
- самоотречение.

БХАДЖАН (*Bhajan*) — Это разновидность богослужения, которая предполагает исполнение песен. *Бхаджан* не относится к молитвам, произносимым вслух. Скорее уж это особая разновидность песнопений. Если читать молитву нараспев, то это и

будет *бхаджан*. Примером может служить исполнение христианских псалмов.

БХАКТА (*Bhakta*) — Это человек, который исповедует Бога, является верным его слугой. Нужно снова отметить, что это может быть любой Бог. Слово *бхакта* не относится к какому-либо определенному вероучению.

БХАКТИ (*Bhakti*) — Это слово означает «поклонение Богу». Человек идущий по пути *бхакти*, считает себя чадом Господа или его слугой, признавая, что во всем послушен своему Богу.

Город Творцов

ВАЙДХИ-БХАКТИ (*Vaidhi Bhakti*) —Так называется поклонение Богу, особенно когда соблюдается много ритуалов и церемоний. Эти ритуалы очень часто приводят к гипнотическому состоянию.

ВАМАЧАРА (*Vamachara*) — В давние времена жрецы в своих ритуалах использовали «вино, женщин и песни». Иногда в религиях Запада, особенно в Греции и Риме, все это служило приманкой для мужчин. Они приходили в храмы, чтобы насладиться жизнью, а не заниматься духовным развитием.

На Востоке использование «вина, женщин и песен» имело целью обучить последователей духовного учения освобождению от страстей. Предполагалось, что они должны видеть влияние Святой Матери на все предметы и все действия, а во всех женщинах — не только объект сексуального притяжения, но и символическое присутствие Богини — Святой Матери, которая является общей для всех мировых религий.

Когда было установлено, что такие демонстрации ведут к росту низменных страстей, они были признаны незаконными, вероятно, к большому сожалению их сторонников!

ВАСАНЫ (*Vasanas*) —Это привычки или склонности. Например, человек курит. Чем больше он это делает, тем сильнее привязывается к курению. В конце концов он становится заядлым курильщиком. Подобно тому как должно быть преодолено желание курить сигареты, должны быть преодолены и другие вредные

привычки, которые привязывают человека к Земле, не только когда он во плоти, но и когда путешествует в астральном мире.

Часто *васанами* называют желания, однако это неправильный подход. *Васаны* лишь заставляют человека думать, что у него есть определенные желания, тогда как это просто привычки, которые могут быть преодолены.

ВЕДАНТА (*Vedanta*) — Как сказано в статье «[Город Творцов](#)», *веданта* — это просто завершение «Вед». Упанишады завершали каждую из четырех «Вед» — так и появилось слово *веданта*.

Сейчас *веданту* определяют как философию, базирующуюся на *йоге знания* «Вед».

«ВЕДЫ» («*Vedas*») — Это источник религий Индии. «*Веды*» — это особые книги, раскрывающие высокие мистические функции человеческого физического тела и Высшего Я. «Веды» являются источником вдохновляющих идей, существовавшим задолго до того, как появилась Библия и Коран.

ВЕРА (*Faith*) — Если мы стремимся к знанию, у нас должна быть *вера*. Иногда необходимо просто поверить вместо того, чтобы заниматься поисками доказательств. Пока человек не поверит в существование того, чего, по его мнению, не существует, он не сможет отыскать его.

Мы верим и стараемся доказать справедливость того или иного утверждения, тогда как многие сейчас становятся на противоположную позицию, доказывая ложность того или иного утверждения.

Вера — это совсем не пустое, бессмысленное и невежественное поверье. *Вера* растет и развивается в процессе обучения тому, во что человек верит.

ВИДЕХА (*Videha*) — Во время жизни на Земле и в астральном мире мы обычно находимся в состоянии развития, мы все время учимся. Но иногда мы можем выходить из процесса непрерывного обучения, с тем чтобы получить возможность «поразымышлять» о знаниях, которые нам удалось приобрести. Мы можем остановиться и передохнуть от испытаний и трудностей учебы. При этом мы извлекаем из памяти воспоминания, как выносят иногда из чердака

старые вещи для того, чтобы посмотреть, что нужно сохранить, а что выбросить.

У состарившихся людей часто бывает так называемое «второе детство». Они живут воспоминаниями о прошедшем, живут больше в прошлом, чем в настоящем. Они способны перевести стрелки своих внутренних часов назад и снова увидеть все события своей долгой жизни.

Словом *видеха* иногда называют [Город Творцов](#), которые являются людьми, добившимися освобождения от перевоплощений.

[ВИДЕХАМУКТИ](#) (*Videhamukti*) — Это понятие относится к состоянию, пребывая в котором можно добиться освобождения и выйти из тела. Находясь вне тела, можно передвигаться куда угодно со скоростью мысли, но всегда следует помнить, что пребывание в теле дает возможность переживать то, что не доступно за его пределами. Мы приходим на Землю и на другие планеты для того, чтобы воплотиться, попасть в тело, обладающее плотью. При этом мы «получаем уроки», которые не могут быть постигнуты в астральных мирах.

[ВИДЖНАНА](#) (*Vijnana*) — Это то, чего достигают после многих лет обучения, то, что является высоким духовным пониманием Бога, который превосходит Высшее Я.

[ВИДЬЯ](#) (*Vidya*) — Этот термин просто означает «знание». В нем нет ничего оккультного, ничего необычного. Это всего лишь слово другого языка, употребляемое для выражения самого обычного понятия.

[ВИКАЛЬПА](#) (*Vikalpa*) — Это один из пяти видов идей, которые существуют в нижнем уме. *Викальпа* — это форма воображения. Нечто может существовать у нас «в уме», оно может казаться очень реальным для нас. Это и есть *викальпа*.

[ВИПАРЬЯ](#) (*Viparyayas*) — Это мысли, которые приходят в голову и тут же распознаются как ложная информация, исходящая из подсознания. В качестве иллюстрации можно рассмотреть следующий пример. Предположим, что поступает сообщение о том, что улицы Лондона вымощены золотом. Такое сообщение немедленно распознается как ложная информация.

ВИРАТ (Virat) — Это *Manu*, который несет ответственность за всю Вселенную. Земной человек может назвать его «Богом», но это не так, потому что Бог является иной сущностью. *Virat* — это Дух Вселенной.

ВИЧАРА (Vichara) — Различные школы *веданты* предписывают своим приверженцам заниматься очень серьезными размышлениями. Дело в том, что человеку необходимо уметь сосредоточивать свои мысли на каком-то одном предмете.

Приверженцы *веданты* учат также, что размышление не есть знание. Размышления являются одним из недостатков человека, потому что, когда *есть* знание, мышления *нет*.

ВИШУДДХА (Vishuddha) — Это пятый из семи обычно различаемых йогических центров тела. Это Город Творцов, или *лотос*, находящийся на уровне горла. Он имеет шестнадцать лучей сиренево-красного цвета. Эта *чакра* связана с силой воли человеческого существа.

Город Творцов (Power) — Каждое живое существо, будь оно человеком, животным или растением, стремится к *власти*. В лесу ползучие растения разрастаются по земле в направлении самых высоких деревьев. Они поднимаются высоко по ветвям, туда, где больше всего солнечного света. По мере разрастания вьющихся растений деревьям приходится все хуже и хуже. Для того чтобы убедиться в этом, достаточно оторвать от ели обвивший ее плющ: после этого на коре можно разглядеть глубокие следы.

Сильное животное ищет возможности подчинить себе тех особей своего вида, которые слабее его. Оно стремится к этому, потому что в этом случае все остальные будут его бояться и не будут на него нападать.

Люди стремятся к *власти* и с этой целью копят деньги и раздувают свой имидж. Другие стремятся к *власти*, добиваясь признания своего авторитета в какой-то религиозной организации и подавляя других лидеров с помощью угроз.

Тем, кто злоупотребляет *властью*, не мешало бы помнить вот что: «Да будут власть имущие снисходительны к бедным и обездоленным». Дело в том, что жизнь представляет собой постоянный круговорот, и при этом богатство достается одному

человеку, тогда как другой становится нищим; одному суждено счастье, а другому — неудачи.

Однако колесо жизни вращается, и поэтому тот, кто был богатым, станет бедным, а тот, кто был бедным, станет богатым. Тот, кто страдал, найдет счастье, а тот, кто был счастлив, познает муки и горе. Вот почему богатым нужно быть снисходительными и помогать бедным: рано или поздно они окажутся на их месте, и тогда помощь понадобится им.

Как бы то ни было, подлинную *власть* здесь на Земле дает лишь медитация. Если человек правильно медитирует, он получит следующее:

1. *Свободный доступ к «Хроникам Акаши».* Это даст ему возможность знать обо всем, что происходило в прошлом, не только в этом мире, но и во всех потусторонних мирах. Он будет представлять себе также, что происходит в настоящее время в других местах. Если к тому же он наделен разумом, он сможет узнать, что в «Хрониках Акаши» говорится о будущем.

2. *Возможность телепатически общаться с животными.* Это очень ценный дар, потому что разум животных в действительности ничуть не меньше, чем у людей.

3. *Знание о своих предыдущих жизнях и о предыдущих жизнях других людей.* Эти знания получают с помощью метода, который отличается от чтения «Хроник Акаши».

4. *Дар телепатической связи с другими людьми, находящимися на таком же уровне развития во всех частях этого мира или других миров.*

5. *Знание о времени своей смерти,* которое дает возможность заблаговременно очистить совесть и уплатить все долги.

6. *Дар ясновидения,* который дает возможность человеку заглядывать в самые удаленные места и видеть все, что там происходит или может произойти.

7. *Возможность управлять материей.* Это власть ума над материальными вещами, развиваемая в ходе астральных путешествий, которые становятся чем-то очень простым и естественным.

ВОЗДЕРЖАНИЯ (*Abstineneces*) — Если мы собираемся стать на духовный путь, мы должны *воздерживаться* от совершения некоторых поступков. Мы должны стараться не причинять вреда

другим существам; мы не должны лгать и воровать — ведь когда мы крадем у кого-нибудь, то нарушаем его материальное равновесие.

Чувственность? Это завуалированная форма сексуального влечения, однако если чистый секс возвышает, то чувственность разрушает как духовно, так и физически.

Мы не должны быть жадными. Деньги и возможности даны людям для того, чтобы они помогали друг другу. Если скупой отказывает кому-то в помощи, он может быть уверен, что, когда он окажется в беде, ему тоже никто не поможет.

Если человек соблюдает пять *воздержаний* — не вредит другим, не проявляет жадность, не лжет, не ворует и не дает воли чувственности, — он может быть в мире со всем миром, хотя это и не означает, что весь мир будет в мире с ним.

ВООБРАЖЕНИЕ (*Imagination*) — Воображение — это способность рисовать себе картину своих желаний или страхов. Оно представляет собой самую могущественную силу в мире; оно сильнее воли, сильнее любви. Все психологи прекрасно знают, что во всякой схватке между силой воли и *воображением* всегда побеждает *воображение*. Если же кто-то пытается сломить его грубым волевым воздействием, наступает невротическое состояние. И все равно побеждает *воображение*; оно приводит к упадку настроения и изменению поведения в направлении, не совпадающем с желаниями воли.

Без *воображения* невозможна любовь. Человек воображает прелести своей возлюбленной или же представляет себе, как встретит душу-близнеца (что на Земле случается не чаще, чем яблоко вырастает на березе!). Он воображает себе все удовольствия, которые ждут его после того, как он женится на такой-то женщине, и верит, что его любовь никогда не умрет. Не углубляясь в этот вопрос, замечу лишь, что для того, чтобы между людьми существовала гармония, нужно нечто большее, нежели потворство животным инстинктам.

Если *воображение* говорит, что человек не может сделать того-то и того-то, какая бы у него ни была сильная воля, он ни за что не сможет этого сделать. Можешь ли ты, например, пройти по доске, которая положена между крышами двух десятиэтажных домов? Как бы хорошо ни была укреплена доска, твое болезненное *воображение* обязательно скажет тебе, что ты упадешь. И если после этого ты попробуешь пройти по доске, ты действительно

упадешь, к величайшему восторгу собравшейся толпы и к счастью для журналистов, которые обязательно окажутся на месте события.

Если ты хочешь чего-нибудь достичь, ты должен прежде всего научиться управлять своим *воображением* с тем, чтобы оно и его подруга, сила воли, работали вместе и согласованно.

ВОПЛОЩЕНИЕ (*Incarnation*) — Homo sapiens — человек разумный, которому, однако, зачастую разума-то и недостает — это всего лишь одна из возможностей для Высшего Я проявить себя в мире. Живые существа есть и на многих других планетах, что теперь уже признано многими ведущими учеными по всему миру. Одни из них пытаются настроить свои приемники на частоты других цивилизаций, и еще в начале нашего века знаменитый человек, Николас Тесла, который изобрел первый радиоприемник, сообщил, что принял сигналы с другой планеты. Маркони сообщал о том же, однако вскоре им обоим пришлось отказаться от своих изысканий, продолжать которые было невозможно под давлением недоброжелательно настроенной научной общественности. Однако в наши дни правительства как Соединенных Штатов, так и Советского Союза делают все от них зависящее для того, чтобы проводить соответствующие исследования. Вполне может быть, что коммунисты хотят обратить в свою веру жителей других планет.

Люди приходят на Землю для того, чтобы приобрести определенный опыт. В соответствии с некоторыми учениями, Земля представляет собой сущий ад!

Человек приходит на Землю для того, чтобы пройти через особые острые переживания, которые затем будут оценены Высшим Я. Оказывается, ни в каком другом месте Высшее Я не может получить такого спектра разнообразных переживаний. Люди воплощаются на Земле помногу раз, проходя сначала через разные знаки Зодиака, а затем через разные квадранты его знаков, подобно тому, как студент колледжа изучает разные предметы для того, чтобы приобрести всесторонние знания. Так, в одном *воплощении* человек может быть Овном, а затем противоположным ему знаком в следующей жизни. В течение нескольких *воплощений* душа может пройти через все дома и знаки Зодиака, а также через все квадранты каждого знака, и тем самым приобрести жизненный опыт, который может выпасть на долю самых разных людей.

Когда человек уже научился всему, чему он мог научиться, и не желает больше возвращаться на Землю, можно считать, что он

прошел курс земных *воплощений*. Впоследствии, когда он заканчивает эту школу, он принимается за работу, которая дает ему возможность проявить все то, чему он научился.

ВОСПРИЯТИЕ (*Perception*) — Для того чтобы достигнуть каких-то знаний, мы должны пройти через *постижение*. В качестве примера можно рассмотреть процесс обучения. Сначала ученик выслушивает то, что ему говорят. Затем обдумывает сказанное и, исходя из своих представлений, формирует собственное суждение, которое является для него новой идеей.

Наконец, человек, прошедший через две предыдущие стадии, перестает быть учеником. Он достигает уровня, когда может непосредственно *постигать* вещи без чьей-либо посторонней помощи.

Возможно, к этому времени человек уже достаточно совершенен и может, покидая тело, совершать астральные путешествия в Чертог Воспоминаний, где, обратившись к «[Город Творцов](#)», он узнает о прошлом, настоящем и будущем. Когда человек достиг этого уровня, считается, что он достиг *возраста восприятия*.

ВРИТТИ (*Vritti*) — Это мыслительная волна в уме, которая кружит и кружит вокруг чего-то, подобно водовороту. *Вритти* приводит человека в состояние смущения, которое длится до тех пор, пока он не предпримет каких-либо мер. Это не прямая мысль, которая приходит и уходит. Напротив, эта мысль упорно продолжает существовать, пока не будут выполнены определенные действия.

ВУ-ЛУН (*Wu Lun*) — Китайские мудрецы полагали, что имеется пять основных отношений и что все остальные берут начало или выводятся именно из них. Перечислим эти отношения:

1. Между императором и его подданным.
2. Между отцом и сыном.
3. Между мужем и женой.
4. Между братьями.
5. Между друзьями.

ВУ-ШИН (*Wu-Hsing*) — Это китайское слово для обозначения *пяти стихий*. К ним относятся:

1. Земля.
2. Огонь.

3. Металл.
4. Вода.
5. Дерево.

ВЫБОР (*Choice*) — К сожалению, в нашем мире все люди стараются влиять друг на друга. К примеру, христиане всегда пытаются склонить нехристианина к принятию их религии. Создается впечатление, что такие проповедники не совсем уверены в правильности своего *выбора* вероисповедания. Должно быть, они пытаются склонить другого к своей вере в надежде, что «сообща действовать безопаснее».

Нельзя влиять на чей-либо свободный *выбор* жизненного и духовного Пути. Если же человеку всегда требуются доказательства, лучше ничего ему не доказывать. Ведь его требование означает, что он не готов к принятию своего Пути. Заставлять кого-либо принять определенный Путь вопреки его или ее воле — это значит просто ухудшать свою *карму*. Принуждение в данном случае бесполезно и не принесет ничего хорошего. Так что если ты очень сильно хочешь сделать кому-то доброе дело, помни, что, пытаясь повлиять на Путь другого человека, ты тем самым вредишь не только ему, но и себе.

ВЫСШЕЕ Я (*Overself*) — В отношении таких понятий, как эго, душа и *Высшее Я*, существует много недоразумений. Что ж, для того, чтобы разобраться в них, нужно помнить о том, что в этой жизни мы во многом подобны куклам. Поэтому можешь посмотреть также словарную статью на букву «К», в которой объясняется понятие «Кукла».

Высшее Я — это душа, супер-эго, сверх-сущность или наблюдатель, который присматривает за нами с другого уровня бытия. *Высшее Я* — это наше подлинное «я».

Многие люди заявляли, что именно они изобрели понятие *Высшее Я*. Однако на самом деле это слово происходит от старотибетского выражения, смысл которого может быть переведен так: «Тот, Кто ответствен за все». Поэтому когда мы думаем о себе здесь на Земле, нам следует считать себя куклами, которые болтаются на веревочках, называемых *серебряными нитями*, и делают все от них зависящее, чтобы выполнять волю *Того, Кто ответствен за все*.

Если ты большой эрудит, возможно, ты захочешь знать, как будет звучать понятие *Высшее Я* на санскрите. Итак, на санскрите этому

слову соответствует термин *Адхьятма*, который обозначает энергию, порождающую мир на всех уровнях бытия. Это то ядро, из которого все видимые феномены рождаются и в которое они затем возвращаются.

ВЬЯНА (*Vyana*) — Это особый источник, из которого тело черпает энергию. У мужчины он, в частности, связан с центром простаты. Чрезмерная сексуальная активность истощает *вьяну*. Именно поэтому многие «мастера», которые на самом деле таковыми не являются, часто твердят, что никто и никогда не должен увлекаться сексом. Это, конечно же, полный абсурд. С таким же успехом можно утверждать, что не существует никаких цветов, кроме черного и белого.

Чистый, правильно направленный секс может способствовать передаче большого количества энергии через спинной канал и тем самым активизировать высшие центры, связанные с духом.

В зависимости от уровня развития личности цвет *вьяны*, который проявляется в области простаты, изменяется от тусклого красно-коричневого до бледно-розового.

Город Творцов

ГАРМОНИЯ (*Harmony*) — Утверждается, что существует Три Силы Божества. *Гармония* — одна из этих Сил.

Прежде всего нужно сделать так, чтобы все органы тела человека были в *гармонии* друг с другом. Если это так, тогда ты оказываешься уравновешенным и здоровым.

Человек с гармоничным умом отличается тем, что наделен чистой любовью и состраданием по отношению к другим, которым он теперь может помогать, не требуя ничего взамен.

Если бы все люди в этом мире были *гармоничными*, настал бы Золотой Век, потому что в этом случае не было бы никаких проблем со следованием правилу: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».

ГАЙЯТРИ (*Gayatri*) — Так называется самая известная [Город Творцов](#). Христиане читают «Отче наш», который вполне может рассматриваться как христианская *мантра*. Индусы же повторяют *гайятри*.

Ежедневно индус выполняет несколько ритуалов, а затем несколько раз произносит *гайятри*. Вот как звучат ее слова: «Ом, бхур, бхува, сва. Тат савитур вереньям бхарго девасбья дхимани. Дхийо йо на праходаят. Ом».

В переводе это означает: «Мы медитируем на непреходящем великолепии лучезарного Солнца. Пусть это Солнце дарует нам понимание на благо всем живущим. Ом».

Даже христиане могут повторять эту *мантру* с большой пользой для себя!

ГИПНОЗ (*Hypnosis*) — Большинство людей не представляют себе, какие ужасные силы таятся в *гипнозе*. Помни, что его никогда, никогда, никогда не следует использовать, если для этого нет каких-то особых причин.

Любой человек, если он не прошел курс специальной подготовки, может быть загипнотизирован. При этом не играет роли, экстравертный или интровертный это человек: загипнотизирован может быть кто угодно.

Гипнотическое состояние относится к состояниям повышенного восприятия. Человек, подвергающийся гипнотическому влиянию, осознает только то, что ему говорит гипнотизер, и не может самостоятельно определить, правду или неправду ему говорят.

Прежде чем гипнотизер подействует на человека, тот должен поверить в то, что может быть загипнотизирован. Возможно, сознательно он и не верит в это, но его вера спрятана на подсознательном уровне. Возникающее в результате этого несоответствия напряжение помогает гипнотизеру!

На сеансе *гипноза* в психике человека происходит особое переподчинение. Небольшая сущность, которая осознает хорошее и плохое, удаляется со сцены и больше не оказывает влияния на происходящие процессы. В действие же приходит огромная подсознательная область, составляющая девять десятых внутреннего мира человека.

Подсознание подобно огромному неотесанному мужику, который настолько нерасторопен, что не может отличить хорошего от плохого, однако все же обладает достаточным количеством энергии для того, чтобы кое-как справляться с происходящим.

Когда цензор, занимающий одну десятую нашего ума, не участвует в выборе линии поведения, подсознание может сделать

все что угодно.

Гипнотизер может, например, внушить субъекту — то есть гипнотизируемому, — что заряженный револьвер, который тот держит в руках, — это игрушечный пневматический пистолет. Таким образом, если гипнотизеру удастся убедить подсознание гипнотизируемого в том, что после нажатия на курок раздастся невинный хлопок, гипнотизируемый может убить ни в чем не повинного человека.

Особенно опасно гипнотизировать людей в состоянии депрессии и внушать им, что они счастливы, потому что это может послужить основой для появления у них невротических привычек, которые намного хуже, чем первоначальная депрессия. Все это может кончиться самоубийством.

Человек, который ходит на вечеринки и экспериментирует там с *гипнозом*, представляет собой серьезную угрозу для других людей, и поэтому его место — в камере-одиночке. Ведь если этого не сделать, может случиться так, что по его вине в этой камере окажется кто-то из его друзей!

Почти каждого можно загипнотизировать, и если это проделать с человеком несколько раз, он может сотворить что угодно. Для этого достаточно лишь внушить ему действие таким образом, чтобы он поверил в то, что делает доброе дело. Если это с ним проделано, он теперь готов к тому, чтобы выполнить любую волю гипнотизера. Если кто-то не признает этого, не вызывает сомнений, что он делает это для того, чтобы скрыть особую опасность, таящуюся в *гипнозе*.

В действительности *гипноз* представляет собой преступление против Высшего Я, ведь как иначе может быть расценено вмешательство в механизмы управления человеческой психикой, которые доступны лишь Высшему Я? Так можно сотворить себе *карму*, которая потребует многих воплощений для того, чтобы ее улучшить. Таким образом, если у тебя есть желание гипнотизировать или быть загипнотизированным, прежде чем браться за это дело, хорошенько подумай, не следует ли отказаться от своих экспериментов.

В руках хорошего специалиста, — а не комедианта, — гипноз может быть использован в качестве средства узнать о прошлых воплощениях. Человека можно загипнотизировать в присутствии свидетелей, а затем, включив магнитофон, расспросить у него все, что он знает о тех временах, когда в последнем воплощении его еще не было на Земле. Прежде чем гипнотизер сможет заниматься

такими экспериментами, не подвергая никого опасности, он должен очень много поработать над собой.

ГЛАЗА (Eyes) — Каждый знает, что представляют собой *глаза*, однако целью включения этого слова в словарь является желание коснуться вопроса расслабления *глаз*. Дело в том, что *глаза* относятся к тем органам, о которых человек заботится меньше всего.

Очень существенно, чтобы во время медитации *глаза* не были в напряжении. Большинство людей фокусируют *глаза* на каком-то воображаемом или даже реальном объекте. Не вызывает сомнений, что это вредно, поскольку приводит к утомлению глаз, мышцы которых остаются в напряженном состоянии.

Следует почаще смотреть в бесконечность для того, чтобы глазные мышцы могли отдохнуть. Ты можешь расслабить *глаза*, позволяя им блуждать. Если в данный момент ты не медитируешь, дай им возможность поблуждать так, чтобы мускулы оказались расслабленными. Ведь если *глаза* долго находятся в одном положении, они быстро устают.

Могу предложить хорошее упражнение для массажа *глаз*. Закрой *глаза* руками, а затем медленно сожми ладони так, чтобы они образовали чашу. Таким образом, прижимая края рук к глазным впадинам, ты будешь создавать полость с пониженным давлением воздуха.

Если надавить на кости, окружающие глазную впадину, а затем медленно ослабить давление ладоней, то можно почувствовать в глазном яблоке слабое натяжение, поскольку давление внутренней жидкости немного его выталкивает. Надавливая на глазное яблоко, ты получаешь обратный эффект. Чередование этих действий представляет собой расслабляющий массаж глаз.

ГОЛОВА (Head) — Это не просто отросток тела, который возвышается над шеей и наделен зрительными, слуховыми и обонятельными рецепторами. Дело в том, что в *голове* содержится механизм, с помощью которого человек может получать вести от Высшего Я и передавать ему ответные послания.

Голова — это довольно чувствительная часть тела, которая может сильно страдать оттого, что кровь и нервная энергия поступает в нее через узкую шею по узким каналам. Отсюда следует, что положение

головой очень важно для того, чтобы не возникало никаких препятствий для согласованной работы головного и спинного мозга.

Очень хорошим упражнением для выработки правильного положения *головой* является следующее: положи две или три тяжелых книги себе на *голову* и постарайся сидеть так, чтобы они не падали. Когда это будет у тебя хорошо получаться, положи руки себе на колени и сиди некоторое время неподвижно, а затем пройди по комнате несколько раз, стараясь двигаться так, чтобы не уронить книги.

Это упражнение не следует путать ни с какими «упражнениями» *хатка-йоги*, однако несомненно, что оно помогает человеку стать более спокойным. Выполняя его регулярно, ты станешь не только более спокойным, но и улучшишь свою осанку. Кроме того, это просто забавно — уметь ходить и носить на голове целую стопку книг.

Если хочешь сосредоточиться, поставь себе на голову тазик с ледяной водой. Теперь тебе ничего не остается делать, как очень внимательно следить за тем, что находится у тебя на голове.

На Востоке мальчиков, которые проходят испытания прежде, чем стать монахами, иногда заставляют ходить с чашей расплавленного воска на голове. Для того чтобы воск не застывал, в чашу вставляют зажженный фитиль. Несчастные дети должны ходить по коридорам, стараясь сохранить равновесие, ведь если чаша наклонится и воск прольется на одежду, ему придется затем целый день ее чистить.

Однако если человек хотя бы немного продвинулся, ему уже не нужно терять время на подобные занятия.

ГОРОД ДЕВЯТИ ВОРОТ (*City of Nine Gates*) — Этот термин используется во многих книгах по оккультизму и метафизике. При этом авторы, скорее всего, стремятся отпугнуть тех, кто несерьезно относится к оккультной литературе, не располагая ни подлинным интересом, ни глубокими знаниями. Они предпринимают описание этого города с целью отвадить поверхностных и просто любопытных читателей.

Город Девяти Ворот, конечно, подразумевает наше физическое тело, имеющее девять отверстий: два глаза, два уха, две ноздри и т. д. — не буду называть остальные отверстия, потому что ты их и так знаешь.

Через каждые из этих ворот может войти «дьявол», который сведет на нет все наши усилия. Например, очень нравственного

человека может искушать «дьявол», вошедший через глаза: человек может увидеть то, что возбудит его порочные желания, которые он считал уже пройденным этапом. Можно обнаружить «дьявола», входящего через ноздри. Этот дьявол дает о себе знать, когда человек чувствует запахи, чрезмерно возбуждающие в нем аппетит.

Следует, правда, отметить, что если правильно использовать идею *Города Девяти Ворот*, то можно достичь неплохих результатов.

ГРАНТИС (*Grantis*) — Это странное слово приблизительно означает «узел». Имеются три таких *средоточия*: основное, сердечное и межбровное.

Рано или поздно каждый, кто движется по духовному пути, должен пробудить свою *Город Творцов*. Пробуждение *кундалини* означает, что человек должен открыть все три *средоточия*. При этом он освобождается от физических соблазнов, избавляется от желаний и привязанностей. Для того чтобы открыть первое *средоточие*, человек должен преодолеть распространенные психологические желания, — в частности, он должен победить свою гордость. Дело в том, что даже некоторые высокие мысли связаны с эгоизмом, и поэтому прежде чем человек сможет двигаться дальше по Духовному Пути, он должен глубоко понять, что «раса, вера и цвет кожи ничего не значат, потому что кровь у всех красная». Другими словами, все люди равны перед Богом.

Открыть третье *средоточие* на духовном языке означает прорыв к Высшему Я, после чего вы уже никак не ограничены физическим телом. Когда человек открывает третье *средоточие*, он может уже не возвращаться на Землю, и делает это лишь для того, чтобы помочь другим.

Здесь уместно сделать некоторые комментарии о стадии развития обычных людей. До тех пор пока человек думает о воле, волевых усилиях и здравомыслии, он так же привязан к физическому телу, как и тот, кто мечтает лишь о физической любви и забывает о том, что подлинная любовь возможна лишь на духовном плане.

Многие спрашивают о любви на духовном плане. Это чистая любовь, абсолютная любовь, и ничто не сравнится с чувством пребывания вместе с *душой-близнецом*. Как бы уродливо ни звучало это понятие — *душа-близнец*, — оно подразумевает вполне реальную сущность. Когда находишь свою *душу-близнеца* на уровне

Высшего Я, уже больше не нужно возвращаться на Землю, если не испытываешь стремления помочь другим.

ГРЕХ (Sin) — Что такое *грех*? *Грехом* называется то, что священники в данное время считают нежелательным. В действительности же это довольно бессмысленное понятие. В настоящее время продолжение рода считается *грехом*, потому что в Библии сказано, что дети рождаются в *грехе*. Однако почему так? Ведь без этого не было бы ни священников, ни других людей.

Прежде всего нужно отметить *леность*. Если человек небрежен, он может оказаться в ситуации, в которой будет вынужден голодать и мерзнуть. При этом может случиться, что страдания заставят человека искать возможности избежать голода и боли. Эти поиски доставляют человеку удовольствие, когда он здоров и обеспечен.

Привыкание к удовольствию от удовлетворения потребностей порождает *желание* постоянно получать это удовольствие, а значит, активно стремиться к нему. Это стремление входит в привычку, беспокойство становится нормой жизни.

Вследствие навязчивого стремления к удовольствиям человек становится небрежным, и тело снова начинает страдать. В погоне за удовольствием мы перееедаем, и это порождает страдания. Страдания побуждают нас к мышлению — которое само по себе довольно уникально! Мы обдумываем причины своих страданий и решаем не причинять страдания другим, не делать того, что может послужить причиной для их страданий. Таким образом мы приходим к *умеренности во всем*.

Однако большинство все же продолжают поступать по-старому, потому что им хочется сделать что-то «еще разок». До тех пор пока этот «еще разок» довлеет над нами, не может быть никакого прогресса. Развитие возможно только тогда, когда мы едим для того, чтобы жить, а не наоборот.

ГУРУ (Guru) — Это великолепное, но зачастую неправильно понимаемое слово означает просто «авторитетный человек».

В общепринятом смысле *Гуру* означает «тот, к чьим словам следует прислушаться». *Гуру* — это духовный Учитель, который должен сам быть просветленной душой, тем, кто поднял в себе *кундалини* и знает, как ее поднять у других.

Когда ученик готов, Наставник появляется сам. Ученик не может и никогда не должен заявлять, как сейчас принято: «Покажите мне

Великих Мастеров, пусть они придут ко мне, и тогда я поверю в них». Наделенные замечательными способностями восприятия адепты, которые очистили и развили себя, не способны обучить тех, кто ничтожно блеет о том, что достоин Великих Учителей. О незрелом, несовершенном человеке, который требует, чтобы Учитель принял его в качестве своего ученика, можно сказать лишь, что он препятствует собственному росту.

Здесь следует привести поучительный пример. Недавно я получил из Англии письмо от какого-то чудака, который самым велеречивым образом заявил мне: «Мистер Такой -То готов принять Лобсанга Рампу в качестве своего Учителя, если Лобсанг Рампа докажет ему, что может делать все то, о чем пишет». Что же касается Лобсанга Рампы и ему подобных, то, получив такое письмо, им ничего не остается сделать, как бросить его в

мусорную корзину и с грустью вздохнуть о том, как сильно заблуждаются те, кто пишет подобные письма.

Подлинный *Гуру*, который достоин этого слова, столь же редок, как и лошадь с перьями. Дело в том, что подлинный Гуру должен быть более или менее безгрешным, лишенным эгоистических побуждений и желания достичь славы. Зачастую бедняга должен жить практически без всяких средств к существованию. Разумеется, может случиться и так, что Гуру достаточно состоятелен и имеет во что одеться.

Помни, помни и еще раз помни: когда ученик готов, Наставник появляется сам. Ученик, каким бы неподготовленным он ни был (если бы он был подготовленным, он не был бы учеником!), никогда, никогда, никогда не имеет права утверждать, что он готов к тому, чтобы начать учиться. Если он так говорит, так и знай, что еще не готов.

ГУРУБХАЙ (*Gurubhai*) — Так называют себя ученики мужского пола, занимающиеся под руководством одного и того же Учителя. Мне следует, наверное, также привести слово, соответствующее женскому полу, потому что в наши дни леди — так называемый слабый пол — во всем, что касается духовности, зачастую оказываются сильнее. Итак, дамы, если вы занимаетесь под руководством одного и того же Наставника, вы являетесь *гурубхагини*.

Гуру нередко называют «Мастер». Это полностью, абсолютно и всецело неверно. Гуру есть Гуру, «авторитетный советчик», но не

Мастер. Слово «Мастер» подразумевает того, кто заставляет ученика что-либо делать, тогда как Гуру лишь советует и предоставляет ученику полную свободу действий. Поэтому, пожалуйста, никогда не говорите «Мастер»: используйте слова «Гуру», «наставник», «учитель» или какое-либо другое. Однако почему бы не остановиться на «Гуру».

Город Творцов

ДАВАТЬ (*Give*) — Существует древний оккультный закон, который гласит: «Даю, чтобы ты дал». Если ты ничего не *даешь*, ты не можешь ничего получить. Если ты слишком скуп или эгоистичен для того, чтобы что-либо *отдать*, ты запираешь себя в скорлупу и не можешь получить то, что дает тебе самый доброжелательный друг.

Христиане говорят об этом: «Что посеешь, то и пожнешь». Есть еще и такие слова: «Брось свой хлеб в воду». И такие: «Дающий получает больше, чем получающий».

Очень, очень важно понять, что, если ты хочешь что-нибудь получить, тебе прежде всего нужно что-то *отдать*. Это не обязательно будут деньги — возможно, тебе придется делиться своими душевными богатствами: любовью, дружелюбием, заботой, симпатией, доброжелательностью, пониманием. Бессмысленно говорить: «Все мое — мое, но мне этого мало, и я хочу еще и твое». Если ты не готов *давать*, ты не можешь *получать*. Поэтому тот из вас, кто стремится понадежнее застегнуть свой кошелек и потуже затянуть пояс, должен помнить, что становиться на колени и молиться о чем-то — с его стороны бесполезная трата времени, потому что не желающий *давать* ничего не получит.

ДАМА (*Dama*) — Это слово связано с успокоением десяти органов чувств и действий. Очевидно, что, не успокоив эти органы восприятия, невозможно правильно практиковать медитацию или созерцание. Достижение *дама* есть одно из шести *достижений*. Мы еще вернемся к этому термину.

ДАО (*Dao*) — До того как китайские коммунисты перевернули систему человеческих ценностей, *Дао* представляло собой «Путь»,

Закон и Истину. *Дао* есть то, что показывает нам, как себя вести, указывает направление, в котором мы должны следовать. По сути, оно учит нас, как придерживаться Срединного Пути.

ДВАПАРА-ЮГА (*Dwapara Yuga*) — Во всех мировых религиях имеются разные деления существования мира на периоды, или циклы. В соответствии с индуистской мифологией мир проходит четыре стадии, каждая из которых длится 864000 лет.

Зло усиливается в каждом последующем периоде. На первой стадии преобладают справедливость и добро, однако с каждым последующим периодом силы зла играют все более важную роль.

В настоящее время мы живем в *кали-юге*, когда зло одерживает верх. В наши дни каждый согласится с тем, что земной мир — это обитель зла, в которой плохие устремления постоянно побеждают.

Когда этот этап закончится, мир снова вступит в эру, в которой будет преобладать добро. Но во времена *кали-юги* должен прийти «спаситель», который даст начало новому циклу и направит мир по правильному пути. Так было всегда.

ДВЕША (*Dweshha*) — Это слово означает отвращение и отталкивание как противоположность притягательности. *Двеша* проявляется на уровне памяти. Ведь если мы испытали несколько потрясений, нам неприятно то, что вызвало их, и в дальнейшем мы постараемся избегать таких событий.

Мы можем не осознавать причину потрясения, поскольку она может быть вытеснена в подсознание. При этом развивается забывчивость, которая блокирует неприятное воспоминание.

В процессе анализа практикующий психоаналитик исследует воспоминания, находящиеся в подсознании, с целью определения неприятного происшествия. Осознав мотивацию своего поведения, пациент избавляется от нее.

ДЕХА (*Deha*) — Это слово означает «имеющий тело». Человек обладает тремя основными телами — плотным, тонким и каузальным. Подробно мы рассмотрим это ниже, в статье «Упадхи».

Наше тело — всего лишь инструмент, или кукла, и служит только для того, чтобы бессмертная душа, или Высшее Я, могла приобретать опыт в физической жизни. Ты можешь прочитать об этом в статье «Уровни бытия».

ДЖАГРАТ (*Jagrat*) — Это понятие обозначает бодрствующее состояние, противоположное состоянию сна. Бодрствуя, человек осознает все, что происходит вокруг него, — он может видеть, слышать, разговаривать, проявлять эмоции и т. д.

Люди обычно бодрствуют в течение дня, когда им понятно все происходящее и они могут заниматься своими делами. Во время же сна большинство людей не в состоянии ничего осознать до тех пор, пока не научатся совершать *астральные путешествия*. Дело в том, что физическое тело нуждается в отдыхе, тогда как *астральному* отдых практически не требуется — по крайней мере в течение периодов времени больших, чем несколько тысяч лет. Так и получается, что у большинства людей во время сна *астральное тело* заключено внутри физического или же беспризорно блуждает в других мирах. Сколько прекрасных возможностей постранировать и многому научиться упускают эти люди!

ДЖАПА (*Japa*) — Это слово означает «повторение». Оно не имеет никакого отношения к медитации, а просто обозначает занятие человека, который сидит и повторяет одно и то же слово, чтобы, как он надеется, получить помощь из каких-то высших источников. Иногда это действительно помогает!

В Тибете люди часто занимаются своими делами и при этом произносят какое-то одно слово, например «Ом». При этом некоторые из них пользуются еще и четками. В Индии люди в аналогичных случаях выговаривают слово «Рама», особенно когда их охватывает страх или когда им нужен мудрый совет. Они, вероятно, надеются на то, что Рама, который почитается в Индии Богом, бросится им на помощь.

Подобным образом некоторые европейцы тоже время от времени произносят Имя Господне. Все это *джана*.

ДЖАТИ (*Jati*) — Это слово обозначает статус личности в физическом мире. Как у *тебя* дела? Богат ли ты, беден, здоров или болен? Понятие *джати* используется лишь для обозначения физического состояния и не имеет никакого отношения к духовности. Здесь следует с грустью упомянуть, что зачастую самые богатые люди оказываются самыми обделенными в духовной сфере.

ДЖИВА (*Jiva*) — Это название индивидуальной души вместе со всем, что ей принадлежит и что составляет целостное человеческое существо — вместе с телом, умом и органами чувств. Обычно *джива* — человеческое существо — не осознает смысла своей жизни на Земле, но переживает все то, что составляет земную жизнь: рождение, страдания, удовольствия и смерть.

Часто *джива* жалуется на свою судьбу, которая обрекла ее на ту или иную земную жизнь. «Я ведь не просила, чтобы меня родили, не правда ли?» — говорит она, не ведая о причинах своего существования и о том, чему ей предстоит научиться на Земле.

Если бы люди знали, как просто умереть, если бы они знали, что человек никогда не остается один, что никто никогда не жарится в адском пламени, тогда, возможно, многие бы подумали так: «О, лучше я отдохну в этой жизни, а в следующей расхлебаю все, что натворил сейчас». Однако, прежде чем вступить в новую жизнь, все души испивают воды из Реки Забвения для того, чтобы не знать ничего о прошлых воплощениях. Неведение продолжается до тех пор, пока не приходит время узнать, что...

ДЖНАНА (*Jnana*) — Это постижение знания о жизни за пределами этого мира. Это познание Высшего Я, понимание своей земной миссии, всего того, чему нужно еще научиться, совместно со всеми сведениями о том, как это сделать. Это знание о том, что хотя на Земле может быть ужасно, невообразимо ужасно, однако любая земная жизнь — это всего лишь миг Большой Жизни.

Однако какое это слабое утешение, пока мы все еще здесь!

ДЖНАНИ (*Jnani*) — Это человек, который знает, который идет по пути знания, пытаясь достичь Высшей Реальности и избежать тягот и горестей жизни на Земле. Тот, кто подходит к этой стадии совершенствования, в действительности приближается к спасению или достижению состояния Будды.

ДЖЭН (*Jen*) — Это слово китайского языка. Оно обозначает искусство быть человеком — человечность. Оно подразумевает любовь и доброту по отношению к другим людям, предполагает щедрость и благие намерения при общении с ближними.

Понятие *джэн* лежит в основе учения Конфуция.

ДЗЭН (Zen) — Это особая форма «ментального спокойствия». Это не религия, а образ жизни. Это метод достижения полного освобождения от чего бы то ни было в материальном мире.

Дзэн основывается прежде всего на остановке потока сознания с помощью прекращения эмоциональных проявлений, уничтожения желаний и мыслей. В результате у человека развивается способность переживать интуитивные озарения.

Обучающиеся *Дзэн* много медитируют, и успех достигается тогда, когда прекращается *рассуждение*.

В связи с этим следует упомянуть, что одним из наибольших препятствий для человеческого развития является мыслящий разум. Несовершенный разум препятствует восприятию Истинной Реальности.

Люди часто пренебрежительно относятся к интеллекту животных, заявляя, что у животных нет разума, и это действительно так. Однако животные обладают интуицией — способностью воспринимать явление, когда его еще нет. Даже величайшие ученые не могут похвалиться такими результатами.

Единственной целью некоторых видов восточных учений является подавление мыслящего разума и подчинение его себе. Дело в том, что контроль над ним дает возможность до конца проявиться природе Высшего Я человека. Но этого нельзя достичь до тех пор, пока человек сражается и барахтается в грязи, чтобы отыскать несколько кусочков бумаги, называемых деньгами и имеющих ценность только на Земле. Повторю еще раз: никому до сих пор не удавалось и никогда не удастся взять с собой хотя бы один пенни, когда придет время отправляться в царство Духа.

ДИЕТА (Diet) — Представление о *диете* обычно связывают с питанием, однако существует и так называемая *духовная диета*. Люди часто заблуждаются в вопросах о том, что следует употреблять в пищу и как это делать. Некоторые строго придерживаются вегетарианства, а некоторые едят одно лишь мясо. Мое личное мнение заключается в том, что на современном этапе своего развития человек по-прежнему остается «хищным животным». Поэтому если ты ощущаешь необходимость есть мясо — ешь его.

Не следует переедать. Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. При занятиях оккультными науками следует избегать чеснока и других острых продуктов.

Диета — это просто взгляд на питание с точки зрения здравого смысла. Не следует есть слишком много; не стоит пить ничего спиртного, потому что при этом ты оскверняешь храм своей души и заставляешь астральное тело покидать его физическую оболочку. Ступень, на которую попадает изгнанное астральное тело, известна под названием *нижний астрал*, в котором, к сожалению, нет ничего приятного.

Многие люди являются убежденными приверженцами вегетарианства. Они утверждают, что никогда не будут есть мяса, поскольку для этого нужно убивать животных. Ладно, однако почему тогда эти люди позволяют себе лечиться от болезней? Микробы или вирусы тоже являются особой формой животного мира, и борьба с болезнью всегда означает необходимость убивать микробов. Потом, откуда ты знаешь, что капуста ничего не ощущает, когда ты делаешь из нее салат? Российские ученые выдвинули гипотезу, согласно которой все овощи обладают ощущениями. Поэтому, если быть последовательным в наивном стремлении воздерживаться от употребления в пищу всего, что должно при этом погибнуть, то наилучший способ — это голодать. Иначе ты будешь причинять боль всему, что попадает на твой стол.

ДИКША (Diksha) — Это акт инициации ученика в духовную жизнь, проводимый Учителем, или Гуру.

Здесь нужно отметить, что именно Учитель, или Гуру, является тем человеком, который может решить, что время для инициации уже наступило. Из своего личного опыта я знаю, что ученики всегда переоценивают собственные возможности, как духовные, так и физические.

ДОКАЗАТЕЛЬСТВА (Proof) — С грустью признаю, что большинство людей постоянно требуют подтверждения всему, что им говорится. Как, например, можно *доказать* существование Бога? Этого сделать нельзя, во всяком случае для современной, материалистически настроенной аудитории. Поэтому каждый человек должен просто верить в Бога и не пытаться обосновать свою веру объективно, так как это невозможно до тех пор, пока мы находимся на Земле.

Как *доказать* реальность *следующей жизни*. Как подтвердить, что астральные миры, где можно встретить друзей и узнать о предстоящих испытаниях, действительно существуют? Если ты не

способен сознательно осуществлять астральные путешествия, это тебе тоже следует принять на веру. Люди, которые побывали *по ту сторону*, помнят об этих мирах и не нуждаются в объективных доказательствах. Им больше не нужно ни во что верить, они убедительно знают о существовании этих миров.

Тибетское отношение к *доказательствам* может быть сформулировано так: то, что *есть*, не нуждается в подтверждениях; то, чего *нет*, не может быть подтверждено. Таким образом, стремление получить *доказательство* или предоставить его представляется по своей сути неправильным.

Одна из трудностей, с которыми мы сталкиваемся, состоит в том, что мы должны постоянно бороться с желанием все подтвердить. Непрерывающийся поиск *доказательств* затрудняет наш духовный рост. Ведь те, кто может совершать эзотерические действия, как правило, не могут сделать этого в лабораторных условиях в присутствии скептически настроенных людей, которые своим недоверием подавляют высокие вибрации. А без этих вибраций никакие оккультные возможности не могут быть продемонстрированы.

Кроме того, так называемые исследователи очень редко обладают качествами, которые необходимы для изучения оккультных феноменов. Эти качества подразумевают, что человек не верит и не сомневается, а относится к происходящему без предубеждений. Нужно, чтобы исследователь не следовал стереотипам и был настроен доброжелательно.

ДУХИ ПРИРОДЫ (*Nature Spirits*) —Люди тщеславно воображают себе, что являются единственными существами, наделенными душой. Люди считают, что только они продолжают жить после смерти, продолжают перевоплощаться.

Многие древние народы поклонялись *духам природы*. При этом они были недалеко от истины, так как эти *духи* существуют, и не менее реальны, чем души людей.

Человеческое существо представляет собой кусок протоплазмы, наделенный душой, или Высшим Я, которое управляет этой протоплазмой, говорит ей, как ей нужно дальше действовать, как ей расти. Подобно этому существует *дух природы*, который присматривает за деревьями.

Животные также имеют *дух* — или, если угодно, душу, — и из того, что эти существа не умеют разговаривать по-английски, по-

испански или по-немецки, вовсе не следует, что они *бездушны*. Животные зачастую обладают характерами, которые ничуть не хуже характеров лучших представителей человечества!

В астральном мире существуют человеческие сущности, которые выполняют какую-то определенную работу, а также *духи природы*, которые заботятся о растениях и животных. Существуют также *элементали*, но о них нам еще предстоит поговорить в соответствующей словарной статье.

Людям полезно знать, что в мире существует много форм жизни, которые по уровню развития не ниже, чем люди, но растут и развиваются в иных мирах. Животные, например, существенно отличаются от людей, и поэтому люди никогда не перевоплощаются в животных, а животные — в людей. Это принципиально различные ветви кармической эволюции.

ДУША (Soul) — Это слово очень часто понимается неправильно. На самом деле *душа* представляет собой наше Высшее Я, Кукловода, Подлинное Я. Тот дух, который использует физическое тело для обучения на Земле тому, что здесь может быть изучено, — это и есть наша *душа*.

ДХАНУРАСАНА (Dhanurasana) — Исходя из каких-то непонятных мне соображений, некоторые люди очень любят принимать различные йоговские позы. Несмотря на то что я никогда не видел в них ни малейшей пользы, одну из них я могу тебе предложить. Если не хочешь, чтобы твой врач подолгу оставался без работы, можешь ее попробовать. Правда, прежде чем начинать, убедись, что твои родственники помнят телефон этого врача.

Дханурасана является позой йоги, которая иногда называется «позой лука». Если ты действительно решил ее попробовать, ляг на пол лицом вниз и подними ноги в направлении шеи, держась руками за лодыжки. Постарайся сделать это так, чтобы голова и грудь не касались пола.

Если тебе это удалось, ты должен некоторое время покачаться на весьма уязвимой части своего тела. Проделав это упражнение несколько раз, попробуй найти в нем хоть какой-то смысл. Из всего этого можно сделать только один вывод: человеку может быть хорошо, даже очень хорошо, и безо всех этих гимнастических изгибов, которые являются просто рекламными штучками.

ДХАРМА (Dhanna) — Это слово может означать достоинства, высокие моральные качества, добродетельность, истину или жизненный путь. Однако его подлинное значение может быть определено так: «вместилище истинной природы человека».

Это означает, что следует избрать жизненный путь и придерживаться его, никогда не отказываясь от предъявляемых к себе высоких требований.

В буддизме *Дхарма* означает следование по *Благородному Восьмеричному Пути*.

ДХАУТИ (Dhauti) — Это слово означает очищение. Для западного человека подразумеваемая этим понятием процедура очень опасна. Ее ни в коем случае нельзя проводить при отсутствии тщательнейшего контроля со стороны опытного наставника, осведомленного о вреде, который может быть причинен при малейшем неосторожном действии.

Дхаути является системой очищения физического тела и не приводит к возрастанию психических способностей. В Индии некоторые люди с целью очиститься вдыхают воздух, а затем с усилием выдыхают его самыми необычными способами. Впоследствии они глотают воду и выпускают ее аналогичным образом.

Некоторые из практикующих *дхаути* глотают ленту из ткани, на всякий случай держа в руках один из ее концов. Заглатывание производится до тех пор, пока кусок весьма значительной длины не окажется в желудке. Затем они начинают растирать живот и колотить по нему, после чего вытягивают ленту со всем налипшим на нее в желудке и в горле.

На следующей стадии практикующий пропускает через ноздри нитку и вытаскивает ее через рот. Затем нить тянут то вперед, то назад. Все это очень похоже на чистку дымохода.

Об этом вполне можно было бы и не говорить, однако сказанное должно послужить для вас предостережением. Этой практикой лучше не заниматься.

ДХЪЯНА (Dhyana) — *Дхъяна* — это медитация, или глубокая концентрация. *Дхъяна* является непрерывным потоком мышления, который направлен на объект концентрации. В раджа-йоге это слово употребляется для обозначения седьмого из *восьми звеньев*.

ДЫХАНИЕ (*Breathing*) — *Дыхание* также часто называют *пранаямой*, однако большинству людей это слово ни о чем не говорит. Поэтому давайте ограничимся словом *дыхание*.

В конце книги в специальном разделе описаны различные системы *дыхания* и различные дыхательные упражнения. Поэтому здесь мы только отметим, что дыхание определяется ритмом вдоха, задержки воздуха и выдоха.

Пусть каждый возьмет за единицу измерения любой удобный для него отрезок времени. Тогда примером ритма дыхания может служить следующий порядок: вдох происходит за один такой интервал, потом на протяжении четырех отрезков времени дыхание задерживается, а выдох занимает два соответствующих интервала времени. Этот ритм дыхания дает возможность успокоиться.

Предположим, что такой отрезок времени равен трем секундам. Таким образом, вдох происходит за три секунды, затем трижды четыре — на двенадцать секунд дыхание задерживается, а выдох занимает дважды три — шесть секунд.

Не стоит пробовать практиковать различные системы *дыхания* йогов, пока ты не будешь точно знать, что делаешь. Если ты не обладаешь определенными знаниями о том, чем занимаешься, твое здоровье может оказаться под угрозой. Упражнения же, приведенные в конце книги, вполне безопасны и могут помочь тебе.

ДЬЯВОЛЫ (*Devils*) — Эти существа являются противоположностью доброго начала. Если бы не было *дьяволов*, не было бы и богов! Если имеется положительное, то должно быть и отрицательное. В противном случае положительное не могло бы существовать. У батарейки всегда есть два полюса — плюс и минус. Они нужны для того, чтобы образовалась замкнутая электрическая цепь, по которой может течь ток.

Дьяволы необходимы и довольно полезны, они всегда напоминают, что значительно лучше быть на стороне добра, чем попасть под влияние тех, кто, как утверждается, являются воплощением зла. И действительно, существует вполне реальная Сила Зла — мощная, осязаемая сила. Я рассматриваю связь хорошего и плохого как нечто подобное попытке взобраться на очень, очень крутую гору в автомобиле; гора так крута, что тебе приходится все время двигаться на первой передаче, и ты поэтому боишься, что мотор вот-вот заглохнет, тормоза не выдержат и машина покатится вниз.

Подобная аналогия может оказаться кому-то не по душе, однако это всего лишь аналогия. Давайте считать, что необходимость зла и *дьяволов* — установленный факт. В противном случае не было бы ни стимулов стремиться к добру, ни критерия, которым мы могли бы руководствоваться, определяя добро.

ДЭВА (*Deva*) — *Дэва* — это божественное существо, которое стоит на более высокой ступени эволюции, нежели человек. Каждый, кто достиг необходимой степени просветленности и чистоты и покинул эту Землю, может стать *дэвой*. Духи природы и мыслеформы, созданные человеком, не являются и не могут являться *дэвами* человеческого типа, однако *духи природы* и *духи животных* тоже обладают соответствующими группами *дэв*.

Город Творцов

ЗАКОН (*Law*) — Чаще всего его называют *Благородным Восьмеричным Путем*. Этот закон представляет собой полный кодекс заповедей, с помощью которых люди могут жить так, чтобы соблюдался принцип: поступай с другими так, как хочешь, чтобы они поступили с тобой. Следуя заповедям, содержащимся в законе, человек может быстро продвигаться по Духовному Пути. Аналогией могут служить Десять Заповедей христианского учения.

Естественно, что наряду с *Благородным Восьмеричным Путем*, или *законом*, который ему соответствует, есть и другие *законы*, такие, как законы природы или законы жизни. Ими тоже нельзя пренебрегать, потому что законы природы определяют, какое тело будет у мужчины или у женщины, а законы жизни учат нас тому, как поступать так, чтобы тело не умирало до тех пор, пока его миссия на Земле не окончится.

Верно, что все человеческие *законы* сделаны для людей. Законы на то и существуют, чтобы направлять по нужному пути толпу — большинство людей, которые не имеют в жизни никаких ориентиров и не могут сами выбирать свой путь. Эти люди еще не достигли того состояния, в котором они могут жить в соответствии с высшими законами. Следует помнить, что Город Творцов — это люди, не подчиняющиеся законам этого мира, потому что они ушли в своем развитии так далеко, что могут следовать законам этой или потусторонней вселенной.

ЗАПОВЕДИ (*Observances*) — Все религии предписывают своим последователям следовать определенным *заповедям*. Эти *заповеди* представляют собой определенные нравственные установки, без которых не может существовать ни одно разумное существо.

Некоторые люди называют заповеди *этапами*, примером чему может служить представление об *Этапах Крестного Пути* в христианстве. Еще одним подтверждением этой закономерности могут служить *заповеди*, которых придерживаются люди, относящиеся к религиозным общинам. В оккультизме существует *пять основных заповедей*, или, другими словами, пять основных дисциплинарных установок.

Прежде всего человек должен обладать чистыми телом и умом. Он должен изучать свое тело для того, чтобы впоследствии добиться чистоты ума. Хорошее здоровье необходимо, если человек не собирается серьезно заниматься оккультными науками, в которых действуют совсем иные правила. Хорошее здоровье нужно прежде всего обычному человеку для того, чтобы сопротивляться влиянию *аур* других людей, которые, возможно, не так чисты, как этот человек.

Выше я сказал, что человек должен быть здоровым, если он не интересуется оккультизмом. Возможно, тебе будет интересно узнать, почему это так.

Среднестатистический человек с нормальным здоровьем обычно не способен достичь таких уровней вибраций, на которых происходят оккультные феномены. Однако когда человек заболевает, его вибрации могут повыситься, и он может начать осознавать те уровни, которые расположены на шкале вибраций намного выше обычных.

Примером может служить слух собаки. Она может слышать более высокие звуки, нежели человек, тогда как человек слышит некоторые низкие звуки, которые не доступны слуху собаки. Собаку, например, можно подзывать к себе с помощью «бесшумного» свистка, звучание которого, тем не менее, воспринимается ее слухом.

Поэтому иногда случается так, что вследствие болезни человек может настроить свое восприятие на более высокие сенсорные и парасенсорные вибрации. Все же другие, нормальные люди, которые обладают определенными — слишком уж определенными!

— знаниями о том, что возможно, а что невозможно, должны следить за чистотой ума и тела!

Следуя правильным установкам, или — возвращаясь в нашему основному слову — *заповедям*, человек обретает чистоту ума. Эта чистота дает ему возможность получать самые утонченные удовольствия из всех тех, которые доступны на Земле. Кроме того, этот человек получает самые благоприятные условия для хорошего следующего воплощения и совершенствования в духовности.

Таким образом, многое решает чистота ума и тела. *Третья заповедь* оккультизма гласит, что следует преодолеть несовершенства тела и ума и приобрести чистые устремления, которые оказываются благоприятными для духовного развития и освобождения от желаний. *Четвертая заповедь* призывает человека общаться с людьми более высокого духовного уровня. Ведь чем больше человек взаимодействует с теми, кто «лучше» его, тем больше у него шансов набраться от них этой «хорошести». Таким образом, *четвертая заповедь* гласит, что мы должны постоянно стремиться поддерживать общение с теми, кто может служить для нас примером на пути Духовного очищения и совершенствования.

Пятая заповедь состоит в том, что следует развивать в себе дар созерцания. Мы не должны суетиться и принимать необдуманные решения.

ЗНАНИЕ (Knowledge) — Знание? Неужели я должен объяснять, что такое знание? Мне кажется, что должен! Для того чтобы у нас появились знания, необходимо стечение трех факторов.

Прежде всего мы должны иметь источник информации, на основании которого можно судить о чем-то, потому что, до тех пор пока мы не имеем никаких данных, нельзя судить ни о наличии, ни об отсутствии чего-либо.

Во-вторых, мы должны обладать способом, на основе которого можно сделать какое-то заключение. Ведь если у нас нет такого способа осмысления, мы не можем сделать ни одного логического вывода, а значит, не можем приблизиться к тому состоянию, в котором мы что-то знаем.

И наконец, мы должны обладать некоторой интуицией для того, чтобы понять, какое отношение имеют наши знания к тому, что происходит. Эта интуиция нам нужна также для понимания различных аспектов того, что мы желаем познать.

Город Творцов

И (Yi) — Фактически это китайское слово означает *правдивость*. Все мы, несомненно, предпочли бы делать многие вещи, если бы это сопровождалось некоторой выгодой. Однако *и* — это именно то, что мы делаем безо всякой мысли о выгоде.

ИДА (Ida) — Это пучок сенсорных и двигательных нервов, который проходит слева от позвоночного столба и играет особо важную роль во взаимодействии физического и астрального тел. *Ида* загибается и заканчивается возле левой ноздри. Используя особые дыхательные упражнения, можно воздействовать на *иду* и тем самым пробуждать свои дремлющие энергетические центры.

Едва ли целесообразно приводить здесь эти дыхательные упражнения, хотя некоторые из них даны в конце данного словаря. Дело в том, что если бы я предложил вниманию читателей какие-то особые упражнения, среди них нашлись бы люди, которые без должного понимания приняли бы их практиковать. Следует также помнить, что многие читают книги в библиотеках, а затем заказывают копии домой. Поэтому может оказаться, что кто-то, стремясь сэкономить деньги, скопирует не всю книгу, а лишь несколько страниц. Для того чтобы защитить таких людей от возможности неправильно использовать приобретенные знания, я постарался избежать приведения в этой книге подобных упражнений.

ИЗМЕРЕНИЯ (Dimensions) — Часто говорят о четвертом, пятом и более высоких *измерениях*. Большинство людей находится в трехмерном мире, а у человека, ведущего трехмерное существование, нет возможности обсуждать четвертое, пятое, шестое, седьмое, восьмое или девятое измерения. Чтобы хоть как-то представить себе их, давай попробуем вообразить себя на месте одномерного существа.

Одномерное существо не может выйти за пределы прямой. Предположим, что ты нарисовал на листе бумаги линию, самую тонкую, какую только можешь себе представить. Вообрази теперь,

что одна частичка графита из твоего карандаша — это обитатель одномерного мира. Эта частичка и есть рассматриваемое нами существо. Оно живет на проведенной тобой линии, являющейся для него целой вселенной. Если один конец линии обозначить буквой «А», а другой — буквой «Б», можно сказать, что существо развивается от рождения, которое происходит в А, до смерти, которая наступает в Б. Оно может двигаться вперед, но не может двигаться назад — движение назад означает для него течение времени в обратном направлении.

Предположим, что ты поставил на эту тонкую линию точку или, к примеру, палец. Для жителя одномерной вселенной это будет выглядеть как странный феномен на его одномерном небе. Причем он будет видеть лишь ту часть твоего пальца, которая фактически находится в контакте с линией и по которой нет никакой возможности представить, как выглядишь ты в целом. Точно так же большинство людей в нашем трехмерном мире не может представить, что стоит за так называемыми «летающими тарелками».

Теперь перейдем в двухмерный мир. Это должна быть плоская поверхность, а ее обитатели должны иметь плоские очертания. Предположим, что ты нарисовал линию вокруг одного из таких существ. Оказывается, что для этого существа она будет препятствием, поскольку линия обладает высотой, которая для него совершенно непонятна. Взобраться на карандашную линию для обитателя этого мира будет аналогично выходу в космос.

Наше плоское существо никогда не сможет взглянуть свысока на линию и заметить, что она сравнительно тонкая. Таким образом, линия или угол для жителя плоскости являются непреодолимым препятствием.

Кстати, если ты сомневаешься в сказанном, можешь проделать следующий опыт. Возьми карандаш и держи его горизонтально на уровне глаз. Затем сзади к первому карандашу вплотную приложи второй, расположенный таким же образом. Ты не можешь видеть второй карандаш, поскольку он будет скрыт за первым. Таким образом ты попадаешь в положение описанного нами плоского существа. Ты не можешь видеть второй карандаш, пока не перейдешь в другое измерение, пока не опустишь или не поднимешь глаза относительно уровня карандашей так, чтобы посмотреть на них сверху или снизу.

Четвертое измерение — это место, по которому люди могут путешествовать в астральном теле, если они умеют это делать. Во время астральных путешествий эти люди не исчезают из трехмерного мира, хотя для обычных наблюдателей их астральное тело представляется привидением.

ИКС (X) — Ни один метафизический термин не начинается на букву «X», и поэтому она упоминается здесь лишь для полноты нашего словаря.

«X», тем не менее, имеет большое значение в оккультном мире. Эта буква используется в виде креста для обозначения страдания, о чем будет сказано позднее. Она используется также для обозначения того, что излучает во всех направлениях сразу, в противоположность острию или точке, которая замкнута и направлена «внутрь».

«X» устанавливает связь земной поверхности со всеми частями света: Севером, Востоком, Югом и Западом. Используемая в эзотерическом смысле, она означает, что мы должны *отдавать* все, что можем, тем, кто *достоин* наших даров. Мы должны показывать другим то, чего они хотят, то, что они могут понять. Мы должны помогать им и руководить ими, но только при условии, что они готовы к такой помощи и руководству.

Декоративная и эзотерическая форма буквы «X» известна под названием «свастика». Ее не надо путать с извращенным крестом нацистской Германии, который связывают с вероломством, войной и всем тем, что непристойно и грязно. Настоящая форма свастики имеет выступающие части, направленные противоположно аналогичным частям в фашистской свастике. Впрочем, так и должно быть, поскольку последняя олицетворяет зло, а истинная свастика — чистоту и великодушие.

Букву «X» часто используют, чтобы отметить пятно. Те, кто не умеют писать, ставят подпись в виде этой буквы. Как ранее уже упоминалось, буква «X» в различных формах и стилизациях используются также для обозначения страдания в христианстве. Кроме того, тебе видимо известно, что «X» используется как почтительная аббревиатура слова «Спаситель» (Saviour). Таким образом, слово Saviour приобретает написание Xaviour. Почтительная форма этого слова используется потому, что родители людей, которые были крещены именем Xavier, чувствовали, что будет неуважительно заменять его словом Saviour. Поэтому «X» рассматривалась как хорошая и приемлемая замена.

Есть еще два символа, которые могут вызвать интерес. Один из них — точка света, сверкающая как звезда, которая может обозначать *Того, кто Пребывает Внутри*. Второй — это символ, являющийся «Х» с небольшими удлинениями на концах плечей, которые изображаются в быстром вращении, что должно означать процесс развития.

ИЛЛЮЗИЯ (Illusion) — Наша планета на *других уровнях бытия* известна под названием Мир Иллюзии — мир, в котором органы чувств обманывают человека; мир, в котором все не так, как кажется. Существа, живущие *по ту сторону*, удивляются тому, как земляне могут бояться ада. Они видят, что Земля — это и есть в каком-то смысле ад, ведь здесь можно пережить ужасные пытки и подвергнуться серьезным заблуждениям.

Мы смотрим на этот так называемый земной мир и думаем, что это — лучший из миров. Мы думаем, что вся Вселенная и многие потусторонние Вселенные были сделаны специально для того, чтобы земляне могли иногда вспомнить о них. Мы считаем себя единственными живыми обитателями пространства и думаем, что миллионы, миллиарды, триллионы триллионов других миров пусты, напоминают собой пустыни и разбросаны в космосе лишь для того, чтобы человечество могло издали на них посмотреть.

Нам кажется, что мы представляем собой богоподобные существа, равных которым никогда не было и не будет в истории мироздания.

Все это *иллюзия*. В действительности Земля представляет собой маленькую пылинку в бесконечном пространстве, к тому же одну из самых незначительных пылинок. Мы думаем, что за свои земные богатства сможем купить Царство Божие. Однако наши ценности распространяются лишь на эту Землю. Мы не можем приобрести спасение «по сниженным ценам». Сначала мы должны очнуться от *иллюзии* и взглянуть на подлинный смысл вещей. Нам следует отказаться от эгоизма и необузданных желаний, а также от неуважения по отношению к другим людям. До тех пор пока мы не готовы давать другим, мы ничего не сможем от них получить. *Иллюзия* в том и состоит, что мы считаем это возможным.

ИНДРИИ (Indriyas) — Более правильно было бы говорить о *десяти индриях*, потому что в теле человека существует десять

органов, посредством которых Высшее Я получает различную специализированную информацию.

У человека есть органы чувств — которые дают возможность слышать, видеть, обонять, осязать и пробовать на вкус, — а также органы более непосредственного действия, такие, как органы выделения, воспроизведения, передвижения (ноги), прикосновения (руки) и общения (язык).

Каждый из этих органов через спинной мозг посылает информацию в головной мозг обо всем, что происходит. Эти сведения ретранслируются к Высшему Я, которое, осознавая все ощущения, оказывается в курсе событий. Когда эта система связи выходит из строя, последствия мы можем наблюдать в психиатрической больнице на примере страдающих от кататонии.

ИНТУИЦИЯ (*Intuition*) — Это процесс, в ходе которого физическое тело получает проблеск того, что при нормальных условиях от него скрыто.

Например, человек может стоять на тротуаре и внезапно понять, что с крыши ему на голову вот-вот свалится кирпич или кусок черепицы. В это время человек не смотрит вверх и не слышит никакого шума, однако обычно он успевает посмотреть вверх, прежде чем падающий предмет ударит его!

Когда люди поверят в существование *интуиции* и дадут ей возможность развиваться и процветать, она найдет себе всестороннее применение. В действительности проблески *интуиции* объясняются тем, что Высшее Я оказывается неготовым к тому, что тело человека будет повреждено, и поэтому оно посылает ему предварительные предостережения о надвигающейся опасности, которую таким образом удастся предотвратить.

Когда у человека создается впечатление, что поблизости, на расстоянии шести или семи футов, находится другой человек, это не обязательно является *интуитивным проблеском*. Это может быть также проявлением телепатии, ясновидения или чувствительности к излучению *ауры*.

Часто утверждают, что *интуиция* у женщин развита лучше, чем у мужчин. Если ты обратишь внимание на рисунки *эфирных тел* и *аур* мужчины и женщины, которые содержатся в книге «Ты — вечен», то заметишь у них несовпадающие очертания. Эти различия и приводят к тому, что женщины более интуитивны.

ИНЬ-ЯН (*Yin Yang*) — Это вся сила Вселенной. *Инь* — это все, что пассивно, женственно и отрицательно, а *ян* — это то, что активно, мужественно и положительно.

Нелепо оценивать, какое начало является более важным, мужское или женское. Они дополняют друг друга, они противостоят друг другу, они зависимы друг от друга.

Батарейка не будет работать, пока не будут существовать два контакта — положительный и отрицательный. Мы не можем использовать батарейку, у которой имеется лишь положительный полюс. Таким образом, женщина точно так же важна, как и мужчина, а мужчина так же важен, как и женщина. «Противостояние полов» является нелепостью, которой следует положить конец, объяснив враждующим сторонам их зависимость друг от друга.

ИСЦЕЛЕНИЕ (*Healing*) — Говоря об *исцелении*, я не имею в виду те услуги, которые оказывают обычные врачи. Здесь слово *исцеление* используется для обозначения процесса, который выполняет *эфирный двойник*, пока физическое тело спит. В течение дня материальное тело многократно подвергается воздействию различных нежелательных факторов, поэтому, когда *астральное тело* выходит погулять во время сна, *эфирный двойник* занимается тем, что подлечивает те места тела мужчины или женщины, которые в этом нуждаются.

Некоторые люди наделены даром *исцелять*. Это значит, что у них имеется избыток *эфирной энергии*, который они могут передавать другим людям тогда, когда эта энергия им нужна. Все происходит почти так же, как и при переливании крови, только в случае *исцеления* передается энергия и сила воли, которые необходимы для того, чтобы вселить в страждущего решимость выздороветь.

ИЧАШАКТИ (*Ichashakti*) — Это слово употребляется для обозначения силы воли. Правда, речь идет не о том, что дает возможность человеку утверждать «я могу» или «я желаю». Здесь подразумевается некоторое подобие электромагнитных волн, которые порождаются в мозгу и могут, буквально, внушить человеку определенную линию поведения.

Это особая сила, которая дает возможность адепту, постигшему искусство правильного дыхания, совершать *левитацию*. В действительности *левитация* представляет собой довольно простое

занятие, которое дается сравнительно легко, особенно если у человека имеются достаточно веские основания для того, чтобы его практиковать.

Ичашакти дает нам возможность смотреть в будущее — в одно из возможных будущих — и даже в какой-то мере предопределять грядущие события. Именно эта сила дает возможность организовывать так называемые «случайные совпадения».

На Западе для нее нет подходящего названия, однако мы можем с уверенностью сказать, что в данном случае речь идет о воле, которая дает возможность физическому и астральному телам тесно взаимодействовать для порождения особых эффектов.

ИШВАРА (*Ishvara*) — Некоторые люди используют это слово для обозначения Бога. Эта традиция распространена в кругах браминов.

Настоящий же смысл этого слова — «Божественный Волеизъявитель» или «Высший Дающий». *Ишвара* — это Совершенное Существо, которое испытывает сострадание к страдающему человечеству, потому что само прошло через все круги существования и знает, какими бывают человеческие воплощения. Оно страдало так много, что преисполнилось сочувствия и понимания.

ИШВАРАКОТИ (*Ishvarakoti*) — Это низший тип *аватары*. *Ишваракоти* — это человек, который приходит на Землю с тем, чтобы делать добро другим. Сам он более свободен от каких бы то ни было кармических связей с Землей. Если такой человек общается с небольшим кругом людей, его можно назвать *Ишваракоти*.

Аватара же представляет собой намного лучше развитое существо, которое пришло не обязательно из этой Вселенной, а, возможно, из следующей или той, что идет за ней. *Аватара* — это тот, кто обучает людей в соответствии с древними учениями и обновляет эти учения для того, чтобы они соответствовали современному миру.

Город Творцов

ЙОГ (Yogi) — Человека, практикующего *йогу*, обычно называют *йогом* или *йогином*, а женщин-йогов часто называют *йогинями*.

ЙОГА (Yoga) — Фактически это слово означает союз, единение, соединение вместе. Это связь, или слияние, индивидуальной души с Источником всех Добродетелей.

Слово *йога* используется также для обозначения различных методик, с помощью которых, как утверждают, такое слияние может быть достигнуто.

Следует очень хорошо представлять себе, что достичь такого слияния можно и без знания методик. Тот, кто любопытен, кто ищет и суетится, пытаясь получить «доказательства» того, что не может быть доказано, просто создает помехи на своем пути. До тех пор пока он сам не сумеет уяснить смысл духовного развития и в какой-то мере достичь просветления, большого прогресса у него не будет.

Город Творцов

КАЙВАЛЬЯ (Kaivalya) — Большинство людей, находясь здесь, на Земле, не осознают, кем они были в предыдущей жизни и зачем они пришли в эту жизнь. Они говорят: «Нам дана лишь одна эта жизнь, так давайте же возьмем в ней все, что можно!» Это слепые люди: им не доступно ни ментальное, ни духовное видение. Когда они достигнут состояния *кайвалья*, они будут знать, что ждет их по ту сторону того, что обычно называют смертью.

Само слово *кайвалья* означает избавление от слепоты и неведения, которые царят в этом мире.

КАМА (Kama) — Это слово обозначает желание, страстное стремление, которое проявляется, когда человек вспоминает о своих прежних страданиях и удовольствиях. Зачастую эти воспоминания приводят к появлению у него таких привычек, как курение или употребление спиртного.

Люди курят, потому что курение вызывает у них воспоминания о приятных ощущениях или потому, что считают, что курящий — это действительно «взрослый» человек. Если бы только люди могли так же ясно помнить, как плохо они себя чувствовали, когда курили в

первый раз, у них бы наверное не выработалась эта плохая привычка.

О тех, кто употребляет спиртное, я могу лишь сказать, что это в действительности очень глупо с их стороны, потому что при опьянении астральное тело выходит из физического. Я бы не стал упрекать в этом астральное тело, особенно если принять во внимание, каким перегаром может нести от физического тела!

КАМНИ (Stones) — Камни являются предметами, которые могут оказывать на нас весьма значительное влияние. Под воздействием камней меняются наши мысли, здоровье и судьба. Поэтому в конце данного словаря есть специальное [Дополнение Б](#), посвященное исключительно свойствам разных камней. В этом приложении к Словарю описана их природа и влияние на организм человека. Поэтому советую тебе внимательно прочесть [Город Творцов](#).

КАРМА (Karma) — Речь идет о древнем законе, который играет важную роль в жизни многих людей на Востоке. Это очень хороший закон, особенно если он станет частью нашего здравого смысла.

Ты идешь в магазин и покупаешь там разные вещи. Если ты пользуешься доверием, тебе могут продать что-то «в рассрочку», однако если ты что-то купил, это значит, что рано или поздно тебе придется за это уплатить. Ничто не дается нам бесплатно.

Ты проходишь через одну жизнь, а потом через другую и время от времени поступаешь неправильно. В течение нескольких часов ты об этом сожалеешь, тебя мучают угрызения совести, однако вскоре ты забываешь обо всем плохом, что сделал другому человеку. Что ж, очень жаль, ведь что посеешь, то и пожнешь.

Все это значит, что человек должен быть добрым по отношению к другим. «Брось свой хлеб на воду, и он вернется к тебе». К несчастью, зачастую бывает так, что он возвращается несколько промокшим, однако смысл не в этом. Делай добро людям, и чем добрее ты будешь с ними, тем больше добра в конце концов вернется к тебе.

Если ты приходишь на Землю и чувствуешь здесь себя несчастным, это значит, что тебе в этой жизни воздается за то зло, которое ты содеял в предыдущих жизнях. Если же твоя жизнь счастлива, тебе можно позавидовать, потому что ты приближаешься к тому дню, когда сможешь покинуть Землю навсегда. Однако прежде чем это случится, каждый должен уплатить все свои долги.

Это напоминает переезд на новую квартиру: прежде чем покинуть город, ты приходишь к мяснику, булочнику и галантерейщику, чтобы уплатить все, что им должен (во всяком случае ты обязан сделать это, если ты честный человек). Если ты оптимист, можешь попытаться также вернуть себе деньги, которые другие люди задолжали тебе, однако это совсем другое дело. Закон *кармы* гласит: поступай так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой, потому что рано или поздно тебе придется расплачиваться и за хорошее и за плохое.

Лично я считаю, что слишком безоговорочное следование закону *кармы* может быть ответственно за деградацию нравов в Индии или Китае. Дело в том, что в этих странах люди зачастую садились под деревом и говорили: «К чему куда-то спешить? Впереди у меня еще много жизней, почему бы мне немножко не отдохнуть под этим деревом, разглядывая цветы этой жизни?» Это в конце концов привело к тому, что среди людей распространилась пассивность.

Что касается Китая, я своими глазами видел то, о чем здесь пишу. Мужчина упал в реку и начал тонуть, однако никого из находившихся поблизости это не интересовало. Впоследствии их спросили, почему они не бросились на помощь. Они ответили, что, если бы они спасли этого мужчину от *его кармы*, ему бы пришлось проработать эту *карму* в следующей жизни. Теперь понятно, почему неразумное использование закона *кармы* приводит к появлению у людей бессердечности. Человеку следует придерживаться старого буддистского пути — не быть слишком плохим, а то им заинтересуется полиция, и в то же время не быть слишком добрым (что невозможно в земных условиях!), иначе он станет слишком чистым для того, чтобы продолжать воплощаться здесь. Итак, идеалом является Срединный Путь.

КАУЗАЛЬНОЕ ТЕЛО (*Causal Body*) — Для тех, кто любит непонятные слова, скажу, что это тело в буддизме называется *анандамайякоша*. Кроме того, если ты хочешь знать несколько названий этой сущности на разных языках, можешь использовать термин *карана-шарира*.

Каузальное тело является нашим следующим ограничением после физического тела. Представь себя как набор коробок, вставленных одна в другую. Это могут быть кофейные банки или выдвижные ящики или вообще все что угодно, где меньший предмет вставляется в больший, который в свою очередь

вставляется в еще больший и т. д.*. Таким образом устроены и различные наши тела.

Каузальное тело лежит ближе, чем физическое, к нашей подлинной сути. Именно в нем начинаются процессы, с помощью которых мы управляем своей жизнью в физическом теле. Это тело воплощения; оно является причиной всех тех хорошо известных бед, которые неразрывно связаны с нашей плотью. Сюда относятся вожделение, страсть к приобретению вещей, многочисленные возбуждающие желания, ненасытная жадность и столь распространенный в наше время эгоизм.

Мы должны жить, не нуждаясь в *каузальном теле*. Когда мы сможем устроить нашу жизнь без него, у нас уже не будет необходимости возвращаться ни на Землю, ни в какой-либо другой удручающе материальный мир.

* Идеальной иллюстрацией могут служить русские матрешки. — *Прим. перев.*

КАЧЕСТВА (*Qualities*) — Какой смысл наниматься на работу, если ты знаешь, что не подходишь для того, чтобы занимать соответствующую должность? Ты ведь не станешь претендовать на должность повара, если до этого занимался лишь прыжками в воду. По аналогии с этим у человека должны быть определенные *качества* для того, чтобы он мог продвигаться по Пути Развития.

К таким *качествам* относится *постоянство*. Речь идет об устойчивости интересов и характера, твердости духа. Человек должен развивать в себе стремление мыслить и поступать правильно. Без этого стремления, которое является своеобразной движущей силой, человек подобен растению. Каким бы чистым растение ни было, оно все же не может дотянуться до света сразу же и поэтому нуждается в стабильности устремлений.

Итак, мы говорим о двух *качествах*, одно из которых называется *постоянство*, а другое — *настойчивость*. Третьим же *качеством* является *систематичность*. Ведь человек должен поддерживать порядок в своих действиях и в своей душе, и тогда он может быть уверен, что поступает правильно.

Лучше сделать что-то одно хорошо, чем сделать тысячу дел плохо. Нужно действовать, а не болтать впустую, потому что бесполезные разговоры только раздувают самомнение и приводят к появлению у человека необъективного представления о своих пороках и достоинствах.

КЛЕША (*Klesha*) — На самом деле существует пять *клеш*, потому что имеется пять вещей, которые доставляют людям больше всего беспокойства и заставляют возвращаться на Землю до тех пор, пока они не освободятся от всех *клеш*.

Плохие желания — это то, чего нужно избегать. Стремишься ли ты приобрести то, чего у тебя не должно быть? Если так, то лучше пересмотри свои мнения, потому что это замедлит твой прогресс на духовном пути.

Враждебность — это еще одно несомненное препятствие. Она затрудняет контакты с другими людьми, и человек, общаясь с другими, чувствует себя круглой затычкой для квадратной дырки или, возможно, квадратной затычкой для круглой. Неважно, считает ли человек во всем виноватым себя или других, потому что и в том и в другом случае это препятствует его продвижению. Поэтому следует держаться Срединного Пути и не влюбляться слишком часто, равно как и не презирать никого слишком долго.

Собственничество также вредно. Мы знаем, какими бывают люди: алчными, ничтожными стяжателями. А ведь до тех пор, пока человек не избавится от собственных амбиций, он не сможет приобрести ничего стоящего. Повторим здесь еще раз старую историю: человек не может ничего приобрести, пока он не готов отдать то, что у него есть.

Клеши — это то, от чего человек должен избавиться прежде, чем он сможет вырваться из круга рождений и смертей, колеса перевоплощений.

КОАН (*Koan*) — Это слово относится к Дзэн-буддизму. Западным людям *коан* зачастую кажется бессмысленным, потому что он представляет собой определенное высказывание, которое на первый взгляд лишено всякой логики и разумного содержания. Однако ученику дают его, с тем чтобы он медитировал на нем и дал на него ответ.

Никакой простой ответ не подходит, поэтому он долго думает над ним, и когда подлинный ответ в конце концов возникает, его появление подобно внезапному удару грома, откровению с небес.

В качестве примера довольно слабого коана я приведу следующее высказывание:

«Граммофонная иголка скользит по пластинке и производит звук; слушай музыку пластинки, по которой не движется иголка».

Это подобно сравнению абстрактного с конкретным или попытке обсуждать трехмерные пейзажи с тем, кто живет лишь в одном измерении.

КОВУ (Kowu) — Это китайское слово означает изучение или постижение оккультных наук, а также устранение пробелов в понимании, которые возникли в результате предыдущих занятий.

КОНЦЕНТРАЦИЯ (Concentration) — Это такое состояние сознания, при котором все внимание практикующего направлено на какую-то одну вещь — предмет или нечто неосязаемое, такое, как, например, идея.

Концентрироваться следует в соответствии с определенными рекомендациями. При этом все внимание должно быть сфокусировано на предмете, который ты избрал для *концентрации*.

В качестве примера рассмотрим *концентрацию на свече*. Поставь зажженную свечу недалеко от себя, сядь в любом удобном для тебя положении и думай о ней. Думай о ней и смотри в ее сторону рассеянным взглядом, не фокусируя его на пламени.

На что похожа свеча? Есть ли у нее запах? Чем поддерживается пламя? И если материя не исчезает, то что происходит с веществом, которое в ней сгорает? Думая таким образом, ты сможешь сильно развить силу своей *концентрации*.

В Тибете монахи практикуют сосредоточение, держа на голове горящую палочку благовоний. Монах должен оставаться *сконцентрированным* даже в том случае, когда догорающая палочка начинает обжигать кожу его гладко выбритой головы. Посвященный монах убирает благовония до того, как они причинят ему страдания, однако монах-ученик не должен убирать их. Если он сделает это, считается, что он плохо *сконцентрировался*.

КОША (Kosha) — Это покрытие или футляр. Иногда его еще называют сосудом. В «Упанишадах» описано пять *кош*, которые вложены друг в друга.

1. Внутренняя *коша* питается пищей и представляет собой физическое тело. Если хочешь знать, как она называется на Востоке, скажу, что это Аннамайякоша.

2. Вторая *коша* — это тело *праны*. Именно оно держит ум и тело вместе. Нужно восточное название? Пранамайякоша.

3. Третья представляет собой сосуд ума, который получает чувственные впечатления. Он содержит высший и низший ум и называется на Востоке Маномайякоша.

4. Четвертая представляет собой сосуд, или тело интеллекта, — тело мудрости. Это — источник Будхи, который на Востоке называется Видж-нанамайякоша.

5. Пятая *коша* является сосудом блаженства и часто называется Эго. Это «Тело Радости», известное на Востоке под названием Анандамайякоша.

КРИИЯ-ИОГА (*Kriya Yoga*) — Это подразделение йоги, которое в свою очередь распадается на три учения. Первое посвящено вопросам управления телом и телесными функциями.

Второе знакомит изучающего с природой ментальных феноменов, а также помогает развить память, которая дает возможность без труда получать из подсознания все, что было изучено раньше.

Третье учение дает человеку способность быть внимательным к духовным требованиям. Оно побуждает его к отказу от желаний плоти и побуждает считать подлинным прогрессом прогресс духовный, а не рост счета в банке.

Посвящая себя *крийя-йоге*, человек преодолевает *клеши*, которые обременяют его.

КУЛЬТ (*Cult*) — Часто человек небольших знаний или незначительного духовного развития начинает представлять себя Великим Учителем. С помощью пропаганды он или она собирает вокруг себя небольшую группу людей, которым начинает излагать величайшую истину, якобы полученную тем или иным способом — от глубинных голосов, в результате автоматического письма и т. д.

Трагедия состоит в том, что часто такие люди искажают Великие Истины. Им удается найти себе слушателей среди людей, едва лишь ступивших на Путь. Поэтому присоединиться к группе людей, исповедующих подобный *культ*, можно лишь в том случае, если ты вполне уверен в правильности того, что делаешь. Существует достаточно общепринятых религий на любой вкус — иудаизм, христианство и буддизм — без всех этих сомнительных *культур*.

Слишком часто такие *культы* являются просто способом выманить деньги у доверчивых искателей истины. Хотя нельзя не

согласиться с тем, что Учителю нужны деньги на продукты и одежду, следует отметить, что если он пытается завербовать себе побольше состоятельных последователей, можешь не сомневаться, что здесь что-то не то. Неважно, какое имя носит Учитель; важно только то, чему он учит. Правильно ли его учение? Соответствует ли оно твоим потребностям? Требуют ли от тебя уплатить большую сумму денег до того, как ты пойдешь на следующую встречу или следующее занятие? Если да, то будь осторожен, потому что, быть может, у тебя просто выманивают деньги.

Если тебя переполняют сомнения, почему бы тебе не обратиться к священнику той религии, в которой ты родился? Если ты достаточно решителен, тебе, наверное, удастся встретиться со священником высокого ранга. Здесь я хочу лишь предостеречь тебя против *культов*, которые претендуют на обучение всем видам магии, обещают всевозможные демонстрации, но только при одном условии: если ты хорошо заплатишь. Помни, если ты будешь доверять каждому встречному, рано или поздно под угрозой окажется твое душевное здоровье.

КУМБХАКА (*Kumbhaka*) — Это особая разновидность дыхания, при котором вдохи и выдохи осуществляются по определенной схеме. При этом происходит задержка дыхания между вдохом и выдохом, что дает возможность извлечь из этого простого упражнения немалую пользу.

В конце этого словаря целый раздел посвящен различным дыхательным упражнениям, поэтому, если ты читаешь словарь подряд, потерпи немного, ведь скоро ты дойдешь до этого раздела и узнаешь о дыхании все, что тебе нужно.

КУНДАЛИНИ (*Kundalini*) — Это жизненная сила. Это *энергия*, благодаря которой тело живет. Так же как машина не может ехать без аккумулятора, в котором хранится электрическая энергия, идущая на то, чтобы зажигать топливную смесь в цилиндрах, точно так же люди не могут жить без жизненной силы *кундалини*.

В восточной системе образов *кундалини* представляется в виде змеи, которая свернулась кольцами у основания позвоночника. Как только эта особая сила пробуждается и освобождается, она поднимается вверх по различным чакрам, в результате чего у человека открываются различные эзотерические способности. Так, у него может появиться дар телепатии, ясновидения и психометрии,

а это означает, что человек сможет жить между двумя мирами, переходя из одного мира в другой, когда ему заблагорассудится.

Кундалини — это очень опасная вещь, и поэтому никто не должен пытаться ее пробудить у себя, если рядом нет опытного Адепта. Ты не можешь сделать это правильно, если просто прочел несколько книг по этому вопросу! Если что-то пойдет не так и ты пробудишь *кундалини* неправильно, твои эксперименты могут закончиться душевной болезнью. Помни, одна из самых опасных вещей, на которые человек может решиться в этом мире, — это попытки пробудить *кундалини*, не представляя себе точно, что при этом происходит.

Обычный взрослый человек сознателен лишь на одну десятую. Возможно, это даже слишком лестная оценка для среднестатистического человека! Смысл этого утверждения в том, что, если человек может понемногу поднимать у себя *кундалини*, это дает ему возможность стать намного сознательнее, а значит, начать господствовать над другими. Однако у всякого, кто пробудил *кундалини* полностью, желание господствовать исчезает, потому что личная выгода больше не привлекает его.

Люди часто спрашивают, в чем смысл слов о том, что *кундалини* находится «у основания позвоночника».

В действительности источник *кундалини* находится посередине между органами воспроизведения и выделения. Теперь, когда я дал эту информацию, я советую тебе не делать никаких экспериментов, если рядом нет подлинного Гуру, который может помочь тебе в случае необходимости. Если у тебя есть Гуру, ты должен полностью доверять ему, если же нет, помни: когда ученик готов, Гуру появляется. Ведь только настоящий Гуру знает, когда ученик готов.

Библейская история об Адаме и Еве, в которой участвуют змей и яблоко, — это просто-напросто история о преждевременном пробуждении *кундалини* у Евы.

«Змей соблазнил Еву», поведавшую Адаму обо всех запретных вещах, которые она узнала. Он, конечно же, быстро все понял и, не задумываясь, вкусил плода с Дерева Познания Добра и Зла. Посмотри, что происходит теперь с нами, их несчастными потомками!

Ты понимаешь смысл этой притчи? Ева, Мать Всех Живущих, — это имя, которое, подобно имени Мария в наши дни, относится ко всем женщинам в мире. Змей — это змеиная энергия *кундалини*, а

яблоко — это Плод с Дерева Познания. Поэтому не шути с *кундалини*, так как ничего хорошего из этого не выйдет.

КУТХАСТХА (*Kuthastha*) — Это наше подлинное Я, Высшее Я, та часть каждого из нас, которая находится за пределами видимой панорамы феноменов.

Это та часть нашего существа, которая будет чувствовать себя дружелюбно по отношению ко всем, кто недоброжелателен с нами.

Можешь считать, что *кутхастха* — это тот, кто стоит выше всех и взирает вниз на наши поступки. Эта сущность чем-то напоминает ангела-хранителя, который всегда наблюдает за тем, что ты делаешь.

Кутхастха всегда находится вне сферы действия всех иллюзий и поэтому не может быть обманут или введен в заблуждение. Это цель духовного пути.

Город Творцов

ЛАМПА (*Lamp*) — Для восточного человека *лампа* во многом схожа с жизнью. Когда лампу зажигают, она некоторое время горит, а затем, когда все масло выгорает, ее пламя уменьшается и в конце концов гаснет. После этого над фитилем некоторое время вьется тонкая струйка дыма.

В восточных учениях лампа зачастую используется как символ пламени жизни. Она представляет непостоянство существования на Земле, а также то, что мы должны стараться внести больше света в умы своих ближних.

Продвинутого человека Востока зачастую сравнивают с лампой, которая находится в помещении без сквозняков, где ее пламя горит ровно и не мерцает.

На Дальнем Востоке нередко утверждают, что вместо того, чтобы проклинать тьму, следует зажечь свечу, подразумевая при этом, что даже слабый свет свечи лучше, чем отсутствие какого-либо света вообще. Поэтому каждый из нас, независимо от того сколько он прошел по пути совершенствования, может сделать вклад в эволюцию человечества, зажигая свой духовный свет. В итоге те, кто последуют его примеру, смогут идти по пути, освещенному его духовным светом.

Следует помнить, что так называемые «демонстративные самоубийства» буддистских монахов, которые обливаются бензином

и поджигают себя, совершаются ими в соответствии с древней буддистской установкой, что лучше дать потухнуть пламени жизни, чем затмить или притушить духовное пламя. Таким образом, монах или монахиня, сгорающие насмерть, как большая лампа, верят, что этим они делают благородный жест протеста против проявления сил зла, которые покушаются на их свободу воли и свободу вероисповедания.

Когда я пишу свои книги, я говорю одну лишь правду, — лишь то, в справедливости чего убедился на собственном опыте. И во всех своих книгах, особенно таких, как эта и «Ты — вечен», я пользуюсь девизом: «Зажги свечу». При том я надеюсь, что даже это слабое и тусклое пламя послужит ориентиром всем тем, кто заблудился и не знает, куда повернуть.

ЛАЙЯ (*Laya*) — *Кундалини*, как мы видели, называется еще змеиной энергией и находится у основания позвоночника. Она дремлет там, готовая проснуться и дать человеку возможность открыть в себе оккультные способности.

Лайя-йога — это система йоги, которая специализируется на «подъеме кундалини». С этой целью она использует различные тантры и мантры, которые усиливают физические вибрации, чтобы дать толчок *кундалини*, от которого она должна проснуться.

Еще раз обрати внимание на то, что нельзя пробовать поднимать *кундалини* без полной ясности о том, что делаешь. Эксперименты с *кундалини* без опытного наставника могут закончиться сумасшествием. В результате в психике могут произойти изменения, после которых остается одна дорога — в психиатрическую больницу. Однако это еще не самое худшее, ведь человек может натворить много ужасного до того, как его изолируют от общества.

Подъем *кундалини* способствует повышению уровня интеллектуального развития. Так происходит потому, что на настоящей стадии своего развития среднестатистический человек сознателен лишь на одну десятую своих возможностей. Пробуждение *кундалини* расширяет сферу осознаваемых явлений, и если человек не готов к этому, *кундалини* в его руках можно уподобить бомбардировщику с ядерными боеголовками на борту, в котором в качестве пилота сидит непослушный мальчишка.

Заявляю со всей ответственностью как человек, который много знает, много страдал и немало повидал на своем веку: пожалуйста, обрати внимание на мое предостережение и не пытайся поднимать у

себя *кундалини* до тех пор, пока ты не знаешь точно, что делаешь. Кроме того, это очень опасное занятие, если поблизости нет опытного Гуру с благими намерениями, который может и желает защитить тебя от твоего нового пробуждаемого «я». Дело в том, что каждый человек наделен определенными нехорошими качествами, и если они вступят в действие, когда *кундалини* проснется, тогда ничего хорошего не жди.

ЛЕВИТАЦИЯ (*Levitation*) — *Левитация* — это довольно реальная вещь, и вовсе не выдумка из области научной фантастики или ненаучной фантазии, или чего-то там еще. Это не бредовый сон, вызванный тем, что слишком много выпил вчера на вечеринке! Люди, которые никогда не видели самолета или воздушного шара, не могут вообразить себе, как такие громоздкие вещи могут подниматься в воздух и летать над землей. Представь себе, например, что испытают люди, которые никогда не видели ни одного летательного аппарата и ничего вообще не слышали о путешествиях по воздуху, если они вдруг увидят дирижабль или воздушный шар, пролетающий у них над головой и, например, выбрасывающий несколько мешков с песком, которые были взяты на борт в качестве балласта. Они не поверят своим глазам. Однако с *левитацией* дела обстоят чуточку сложнее.

Американские индейцы многих племен не могли поверить, что металлические корабли могут плавать по поверхности воды. Они руководствовались в своих выводах очевидным соображением, что кусок металла тонет в воде. Поэтому не удивительно, что индейцы, жившие далеко в глубине материка, не верили, что металл может плавать на поверхности, пока воочию не убедились в этом.

Мы — современные образованные люди — знаем, почему летает по воздуху воздушный шар, почему не тонет в воде металлический корабль, и снисходительно улыбаемся, когда узнаем, что туземцы в ужасе убегали от них прочь.

Левитация осуществляется с помощью особых дыхательных упражнений, которые фактически увеличивают частоту колебаний молекул тела, в результате чего они могут проявлять антигравитацию. Если человек достаточно поднатерел в этом, он может управлять высотой своего полета над землей. Если же он не является специалистом — что ж, в этом случае пусть он не забудет попрощаться со своими родственниками перед тем, как приступить к экспериментам.

На Востоке, в великих ламаистских монастырях, где обучают таким вещам, все практические занятия вначале проводятся в помещении, где самое худшее, что может случиться с новичком, — это то, что он ударится головой о потолок. В принципе это не так уж плохо, потому что впредь он будет внимательнее прислушиваться к тому, что ему говорят, и заниматься более прилежно.

Левитация не может быть осуществлена, если поблизости сидят любопытствующие зеваки, потому что она требует особой концентрации внимания на дыхании. Как бы то ни было, почему бы для перемещения на большие расстояния не пользоваться услугами современных авиалайнеров, которые могут взять на борт любое количество багажа? К тому же, летая на самолете, вы имеете еще одно преимущество (которое, впрочем, покажется таковым лишь пассажиру определенного возраста и пола!): если вы будете сильно нервничать, к вам подойдет хорошенькая стюардесса и возьмет вас за руку.

Некоторые ламы, жившие в Тибете до вторжения туда коммунистов, могли перемещаться на огромные расстояния с фантастической скоростью. Они добивались этого тем, что осуществляли частичную *левитацию* вследствие чего их вес уменьшался настолько, что они могли за один шаг покрыть расстояние в пятьдесят футов. Такими огромными шагами они и перемещались туда, куда им было нужно.

В некоторых случаях больной лама использовал *левитацию* для того, чтобы оторваться от земли и воздействовать на свое тело в условиях невесомости. Разумеется, за это потом приходилось расплачиваться, однако накапливать энергию маленькими порциями в течение недели или двух не так уж сложно.

ЛИ (Li) — Китайское слово, имеющее два смысла.

Во-первых, это слово обозначает ритуал, или предписание, как нужно себя вести, чтобы должным образом выполнять какие-либо религиозные действия.

Оно может также обозначать правило поведения, указывающее, что можно делать, а чего нельзя (хотя иногда очень хочется!).

Второй смысл понятия *ли* связан с философией и может быть выражен западным понятием «Вечные Истины». Конечно, это то же самое, что и те великие истины, которые мы должны постичь, прежде чем достигнем совершенства на Духовном Пути. Аналогично тому, как, прежде чем получить водительские права и

выехать на дорогу в своей машине, человек должен изучить правила дорожного движения.

Интересно отметить, что у слова *ли* есть еще и третий смысл, противоположный всему, что связано с порядочностью и духовным прогрессом. В этом смысле *ли* обозначает эгоистическое стремление к личной выгоде.

Я включил это слово в данный словарь, потому что ты обязательно столкнешься с ним, если будешь глубоко изучать оккультные науки. Так, например, *ли-шуэ-чиа* — это одна из разновидностей учения о *ли*. Люди Востока называют это учение на западный манер неоконфуцианством. Однако если ты не собираешься глубоко и разносторонне изучать оккультизм, это слово тебе не понадобится.

ЛИЛА (*Lila*) — Последователи некоторых сект, исповедующие восточные религии, считают, что Бог, или Высшее Существо, которое невозможно ни вообразить, ни описать словами, создало этот мир, другие миры и все, что в них находится, играючи, наделив всех людей и животных, все предметы и явления частичкой Самого Себя. Таким образом, божественная сущность содержится во всех живых существах. Она обитает в них и приобретает необходимый жизненный опыт.

В соответствии с этим поверьем, Богу нужно отделиться от себя и воплотиться в какое-то живое существо, чтобы взглянуть на свои творения словно со стороны. Так он наблюдает глазами каждого *аватары* за куклами всех остальных животных и людей. Не будем забывать, что люди очень мало чем отличаются от животных.

Именно *аватара* является тем особым типом человека, который может посмотреть на мироздание так, как того желает Бог. Ведь обычные люди зачастую не могут за деревьями разглядеть леса, и к тому же они так увлекаются игрой, что не могут заметить того, что видит посторонний наблюдатель. Таким образом, *аватара* приходит, чтобы увидеть то, чего не видят игроки.

Ты узнаешь больше об *аватаре*, если прочтешь посвященную этому термину статью.

Лила означает все относительное, все то, что описывается в терминах пространства и времени. Другими словами, все то, что в большей мере абстрактно, нежели конкретно.

ЛИНГА (*Linga*) — На самом деле это знак, который обозначает Шиву, однако, кроме того, это еще и фаллический символ.

Когда-то, давным-давно, люди решили заселить Землю как можно скорее. Это произошло потому, что священники считали, что чем больше у них будет подданных, тем могущественнее их власть. Поэтому они издали Божественный Указ, который предписывал людям усиленно размножаться. В каждой семье появилось много детей, и это усилило отдельные племена, потому что чем больше численность племени, тем оно становится могущественнее. Итак, руководствуясь «Божественным Повелением» жрецов, воины больших племен начали захватывать в плен представителей малых, убивать мужчин, а женщин использовать для увеличения численности своего племени. Вот что такое цивилизация.

Вскоре мужской половой орган и его изображения стали объектами поклонения. До наших дней в разных частях мира сохранились каменные изваяния фаллоса, на которые и сейчас местное население взирает с благоговением. Любопытно заметить, что купола и минареты мечетей и храмов, а также шпили христианских церквей имеют фаллическое происхождение.

В Ирландии в той местности, где люди жили многие тысячелетия назад, возвышаются так называемые «круглые башни». Эти башни имеют цилиндрическую форму с закругленной верхушкой. Высотой они не ниже церковных колоколен. Это древние фаллические статуи, символизирующие плодородие и напоминающие о том, что чем многочисленнее нация, тем легче ей подчинить себе меньшие нации.

Когда ирландцы были обращены в христианство, они нашли для своих статуй новое применение: они взбирались на верхушки этих строений по специальным лестницам и наблюдали за окрестностями, чтобы вовремя узнать о появлении захватчиков. На их земли часто вторгались пришельцы из других стран, которые приходили для того, чтобы захватить материальные ценности и рабов. Круглые башни сослужили ирландцам хорошую службу тем, что давали возможность узнать о приближении англичан, которые очень любили вторгаться на их территорию. Естественно, что такое поведение соседей было не по душе миролюбивым ирландцам.

Коль мы уж заговорили о символах половых органов, следует сказать несколько слов о символах соответствующих женских частей тела. На Востоке двери, окна и другие отверстия в стенах зачастую делали в форме женского полового органа!

ЛИЦО (*Face*) — Взгляни на обычного человека, взгляни на линии и морщины у него на *лице*, на напряженное выражение этого лица! Особенно ярко это проявляется во время медитации. Когда обычный человек думает, что медитирует, он на самом деле напрягается еще больше. И это очень плохо, потому что невозможно медитировать, будучи напряженным.

Если ты обнаружил, что *лицо* у тебя напряжено, попытайся расслабить его. Нагнись вперед так, чтобы туловище стало параллельным полу, и убедись, что мышцы *лица* полностью расслаблены, т.е. расслаблены настолько, насколько это для тебя возможно. Проследи также за тем, чтобы губы не были плотно сжаты. Если хочешь, можно держать рот слегка открытым.

Глаза должны быть или слегка приоткрыты, или закрыты, но ты не должен их закрывать плотно, иначе мышцы будут напряжены.

Расслабь *лицо*, а затем представь, что ты — собака, которая только что, совершенно мокрая, выскочила из воды. Резко встряхни головой, как это делает собака. Прodelывай это движение в течение некоторого времени, представляя, что у тебя на *лице* вода, и ты должен стряхнуть ее с помощью резких движений. Выполнив это упражнение, ты избавишься от закрепощенности мышц *лица*.

После этого сядь прямо и вытяни шею настолько, насколько это возможно, воображая, что ты — жираф или одна из тех туземок, которые одевают на шею кольца для того, чтобы удлинить ее.

После того как ты максимально вытянул голову, втяни ее обратно в плечи насколько сможешь. Втяни ее полностью, так, чтобы шея была сильно сжата. Затем вытяни голову и снова втяни обратно. Прodelай это несколько раз и каждый третий раз резко встряхивай головой так, как это делает собака. Это упражнение поможет тебе больше, чем ты думаешь.

ЛОКА (*Loka*) — Лока — это уровень бытия, который представляет собой полностью законченный мир для всех, кто в нем живет. Здесь, на Земле, мы считаем друг друга существами одного плана. По аналогии с этим привидения считают друг друга представителями одного мира. Существам любого уровня бытия сущности представляются реальными и настоящими лишь тогда, когда они относятся к этому же уровню.

Существуют различные *локи*. Чтобы обсудить их все, потребуется очень много времени, поэтому в качестве иллюстрации

давай остановимся на рассмотрении двух миров — нашего земного и того потустороннего мира, который остается недоступен нам до тех пор, пока мы не научимся путешествовать в астральном теле.

Когда мы выходим в астральный мир, он представляется нам столь же реальным, как и земной, когда мы находимся на Земле. В то же время, находясь на астральном плане, мы ощущаем, что есть и более тонкие миры, которые не доступны оттуда. Чем выше по шкале миров мы движемся, тем выше становится частота вибраций наших физических и духовных молекул.

Мастер может видеть столько *лок*, сколько миров он постиг, и при этом он может манипулировать объектами, существующими на более высоких уровнях, точно так же, как мы можем распоряжаться своими вещами на Земле. Когда ты немного почищишь свою ауру, ты сможешь выходить в третью *локу*, где найдешь людей, которые не так порочны и злонамеренны, как здесь у нас на Земле, которая в действительности представляет собой не что иное, как один из самых низших адв.

ЛОТОС (Lotus) — Для человека Востока *лотос* символизирует очень много вещей. Это священный символ дальневосточных религий, в чем-то напоминающий христианское распятие.

Лотос произрастает на самых грязных почвах, в самой мутной воде, одним словом, в самой неблагоприятной, на первый взгляд, обстановке. И при этом он всегда остается чистым и незапятнанным, несмотря на окружающую грязь.

Лист лотоса плавает на воде, однако не размокает. Лотос вообще не подвержен влиянию воды, и это может быть рассмотрено как проявление непривязанности, о которой у нас будет возможность поговорить позже.

Лепестки лотоса имеют особый смысл, и восточные люди зачастую отходят от реальности, когда упоминают, например, о тысячелепестковом лотосе. Существует Лотос Сердца, тысячелепестковый Лотос Мозга, а когда ты продвинешься достаточно далеко по пути совершенствования и многое узнаешь, может случиться так, что в один прекрасный день кто-то благословит твои лотосоподобные стопы. Это не значит, что у тебя к тому времени вместо ног вырастут цветы лотоса; это значит, что по какой-то причине ты представляешь, в глазах благословляющего, почти Богоподобное Существо.

Если после этого ты будешь продолжать эту земную жизнь, и если продвинешься еще дальше по Духовному Пути, может оказаться, что кто-то признает твои глаза подобными лотосу или же сравнит с лотосом какие-то части твоего тела. Не смущайся: тебе делают комплимент!

Важность лотоса, таким образом, в следующем: это совершенный цветок, листья и лепестки которого тоже расположены идеально. Это растение, которое составляет часть окружения и в то же время как бы ему не принадлежит. Лотос остается чистым и незапятнанным в условиях, которые повлияли бы отрицательно на любое другое растение. Это символ совершенства, который понятен даже самым необразованным и неимущим людям на Востоке.

ЛЮБОВЬ (*Love*) — Наряду со словом «секс» это слово чаще всего понимается неправильно. Секс и любовь, любовь и секс — эти два понятия смешиваются большинством современных людей, которые не видят между ними существенных различий.

На самом же деле *любовь* представляет собой гармонию между двумя людьми или любыми другими существами. Это слово не подразумевает, что эти люди или существа сексуально заинтересованы друг в друге. Смысл гармонии в данном случае в том, что вибрации человека прекрасно совместимы с вибрациями его любимой или любимого.

Любовь не эгоистична. Во имя *любви* человек сделает то, на что не пойдет ни за какие деньги.

Хотя это звучит очень неромантически, скажу, что несоответствие вибраций может послужить причиной возникновения между людьми взаимной вражды и недоверия. Однако как только один человек делает шаг навстречу другому и согласует с ним свои вибрации, дисгармония исчезает, и между ними устанавливаются взаимопонимание и *любовь*.

Город Творцов

МАГИЯ (*Magic*) — Магия представляет собой, как правило, факты, которые противоречат научным и не могут быть поняты учеными вследствие ограниченности их представлений.

Для дикаря полет на самолете будет казаться *магическим* действием. Для человека Запада, который мало чем отличается от дикаря, *магическим* действием кажется левитация. Таким образом, все, что представляется нам сегодня невозможным, потому что наука не может этого объяснить, мы называем *магией*. Когда же наука делает очередной шаг вперед, *магия* перестает существовать и становится «научным фактом».

Яд кураре когда-то казался для колдуна из племени дикарей *магическим* средством. Наука же говорит, что *магия* — это выдумка шарлатанов, и когда колдун из племени западных ученых «открыл» кураре в лаборатории, все сошлись во мнении, что это обычный яд.

Не давай *магии* ввести тебя в заблуждение, ведь она, как правило, сводится к тому, что ученые смогут сделать через несколько сот лет, а талантливые люди делают уже сейчас.

МАЙЯ (*Maya*) — *Майя* — это то, что обманывает, то, что затуманивает ясность видения, порождая при этом иллюзии. Так, у человека может создаться впечатление, что он представляет собой очень важную персону. Случается, что он говорит так много, что сам внушает себе это!

Майя — это одно из самых больших препятствий, которые мы должны преодолеть. Земля — это мир иллюзий, царство *майи*, и прежде чем мы поднимемся на более высокую ступень развития, мы должны осознать иллюзию и стать лицом к лицу с реальностью.

МАКРОКОСМ (*Macrocosm*) — Это слово обозначает совокупность всех миров, среди которых есть и находящиеся за пределами нашего ограниченного земного мира материальных вещей.

До тех пор пока мы пребываем в физическом теле, мы находимся в «маленьком мире», или — на техническом языке — в *микрокосме*. Приставки «микро» и «макро» в данном случае указывают на размер.

Находясь в этом мире, мы существуем в относительно небольшом участке пространства-времени, являемся жителями *микрокосма*. Здесь мы подобны маленьким грязным личинкам или гусеницам, которые готовятся стать бабочками. Гусеница привязана к земле; она может лишь ползать по ней взад-вперед, тогда как бабочка может порхать в ином измерении. С нами происходит точно

так же: рано или поздно мы покидаем эти игрушечные формы жизни и входим в *макрокосм*.

МАНАС (Manas) — Это сила мысли человека. Люди наделены определенной энергией точно так же, как батарейка заряжена электрической энергией. Если человек не знает, как пользоваться энергией батарейки, тогда для него эта энергия все равно что не существует. Если же человек знает, как подключить к батарейке провода, тогда он сможет сделать много интересных вещей, используя для этого энергию, находящуюся в ней. То же самое относится и к людям: если человек может по своей воле использовать мысленную энергию, он может совершить много сложных действий. Если человек достаточно подготовлен, он может осуществлять телепатию, ясновидение, психометрию, астральные путешествия и т. д.

В настоящее время каждый человек находится в состоянии водителя, который не может справиться с управлением автомобилем, и поэтому автомобиль управляет им. Ведь человек, который не может использовать силу своей мысли, слеп, неполноценен и практически не живет!

Подумай о диктаторе, который нагнетает массовую истерию толпы и заставляет ее действовать в соответствии со своими желаниями. Подумай также о беснующейся толпе футбольных болельщиков. Все они настроены на одну ментальную частоту, и поэтому сила их мысли складывается в сумму. В этом случае самая незначительная на первый взгляд деталь может повлечь за собой довольно неприятный инцидент.

Везде, где есть большая толпа людей, думающих об одном и том же, происходит коллективное усиление мыслей, мощь которых нарастает, как снежный ком, скатывающийся вниз по горному склону. Диктаторы знают об этом. Они внедряются в толпу истерических и перевозбужденных людей, в результате чего толпа перенимает их настроения и вскоре становится безумной от энтузиазма, ярости или любой другой нужной диктатору эмоции.

Манас может проявлять телепатические качества, вызывать массовую истерию и заставлять толпу действовать так, будто это действует один человек.

МАНИПУРАКА (Manipuraka) — Это одна из чакр; она расположена на уровне пупка. *Манипурака* представляет собой

третий из семи общеизвестных центров сознания, описываемых в йоге и называемых на эзотерическом языке *колесами* или *лотосами*. *Чакры* получили такое название, потому что для ясновидящего или того, кто может видеть астральное тело, они окружены «лепестками», которые у *манипураки* располагаются вокруг пупка. С другой точки зрения *чакры* можно сравнить с вращающимся колесом со спицами или же с лотосом, покачивающимся на эфирном ветру.

У человека, который чист душой и имеет хорошие намерения, лепестки лотоса или спицы колеса *манипураки* отсвечивают зеленым светом. Это означает, что человек может легко обучаться и способен в значительной мере помогать другим.

По мере того как человек поднимается все выше по ступеням эволюции, лепестки становятся все более желтыми, что свидетельствует о продвижении в духовности.

МАНТРА (*Mantra*) — Фактически *мантра* является одним из имен Бога, однако в настоящее время распространилась традиция считать *мантрой* нечто иное. Мантра рассматривается как некоторое подобие молитвы; ее повторение представляет собой священный ритуал, с помощью которого человек заряжается энергией. Если ты повторяешь *мантру* с полным присутствием сознания и с надлежащим благоговением, это поможет тебе очистить мысли.

Мантру следует использовать лишь с благими намерениями и никогда не повторять ее с плохим умыслом, ведь есть такая старинная поговорка: «Не копай другому яму, а то сам в нее попадешь». Так и получается, что *мантра* должна использоваться лишь во имя добра, для помощи другим и без всякого эгоизма.

В христианской Библии утверждается, что вера сдвигает горы. То же самое можно сказать и о *мантре*. Если ею пользоваться правильно, она действует очень эффективно, и причем чем больше ею пользуешься, тем могущественнее она становится. Вот очень простой пример, который позволяет понять, почему ее сила возрастает.

Предположим, что скрипач играет на скрипке одну-единственную ноту. Если он просто касается смычком струны, она издает короткий звук. Однако если он извлекает этот звук достаточно долго, может случиться так, что под воздействием колебаний воздуха раскалывается находящееся поблизости стекло.

Это возможно при условии, что колебание имеет некоторую определенную частоту. Подобно этому *мантра* усиливает хорошие и плохие вибрации, однако никогда не следует забывать, что всякое зло рано или поздно оборачивается против человека.

Одна *мантра*, называемая также «Божественным Взыванием», звучит так: «Ом Мани Падме Хум». Индийцы часто произносят такую простую *мантру*: «Рам Рам Рам».

Следует понять, что звуки и слова могут воздействовать на материю — даже на неживые объекты. Каждый, наверное, слышал философский принцип: «Сознание влияет на материю». Что ж, это верно, ведь *мантры* могут воздействовать на материю в соответствии с теми мыслями, которые имеются в сознании человека.

МАНУ (*Manu*) — В соответствии с некоторыми восточными повериями, *ману* — это правитель этого мира, создавший законы мироздания и управляющий вещами.

Очевидно, что один *ману* не может эффективно справиться с событиями, происходящими в различных странах, в которых много городов и проживает великое множество людей. Поэтому эзотерические источники говорят о многих *ману*, среди которых есть более и менее влиятельные. Можешь рассматривать это следующим образом.

Мир представляет собой большую фирму, которая имеет филиалы в разных городах мира. При этом центральные филиалы находятся в столицах. Теперь представь себе, что *ману* этого мира (не являющийся Богом!) — это президент или генеральный директор фирмы. Он ответственен за общую политику фирмы и контролирует деятельность своих «менеджеров».

Каждый филиал, расположенный в каком-то городе или стране, возглавляется менеджером, имеющим некоторые полномочия, но в то же время выполняющим предписания директора фирмы или ее главного менеджера.

Итак, есть *ману* Лондона и таких городов, как Бирмингем, Брайтон, Халл, точно так же, как есть *ману* Нью-Йорка, Пасадены и Санта-Фе. Каждое место в пространстве имеет своего *ману*, подчиненного соответствующему *супер-ману*, который управляет целой страной.

Если ты займешься астрологией, ты узнаешь, что каждый город и каждая страна имеют свой определенный астрологический знак. Мы

можем сказать, что одна страна живет под знаком Рыб, тогда как другая — под знаком Овна или Быка. В действительности же эти знаки являются знаками *ману*, господствующего в стране. По аналогии с этим, астрологические характеристики британского менеджера какой-то фирмы будут отличаться от характеристик кубинского менеджера той же фирмы.

Итак, *ману* представляет собой существо, которое прошло все человеческие стадии развития, пережило многое в роли человека, а затем было назначено супервизором определенного города или страны.

МАУНА (Mauna) — Это слово означает молчание и неразглашение. Слишком уж много людей говорят по всему миру о своих йогических практиках, своих поступках, а также трудностях, которые они испытывают в общении с мужем или женой. Слишком многие рассказывают о своих оккультных навыках, разглашают сведения о том, с кем они занимаются и зачем.

Жаль, что люди говорят так много, потому что разговоры о собственном знании рассеивают энергию и создают для ученика дополнительные трудности. Это напоминает попытки ездить на автомобиле с большой дырой в топливном баке.

Люди говорят намного больше, чем следовало бы; они просто не умолкают. Большинство воспринимает что-то ушами и тут же выдает это ртом. Этим болтуны дают понять, что их ум не может долго хранить знания.

Ученик или ученица, которые говорят слишком много, убедительно доказывают, что он или она не продвигаются дальше по Духовному Пути. Обучение — это личное дело; продвижение — это тоже личное дело. Поэтому, если хочешь достичь успехов с совершенствованием себя, держи рот закрытым, а вместо этого открой уши. Это единственная возможность чего-то достичь.

МЕДИТАЦИЯ (Meditation) — Медитация — это система воспитания ума, способ достичь совершенства с помощью целеустремленных занятий. *Медитация* предполагает мышление об определенном объекте, человеке или понятии с тем, чтобы узнать о нем все, что можно.

Человек может в ходе *медитации* визуализировать, например, семечко, брошенное в землю. Человек может *медитировать* на семечке и увидеть, как его шелуха лопается и изнутри появляются

слабые первые ростки, которые слепо тянутся к свету через толщу земли.

Он может видеть также, как эти расточки, похожие на нити, появляются на поверхности земли, а затем на этом месте появляются зеленые листья и цветы. Потом растение достигает зрелости и роняет на землю новые семена, которые может смыть вода, унести ветер или проглотить птица. Однако через некоторое время эти семена в свою очередь прорастают где-то в других местах.

Мы можем проследить за тем, как эти семечки снова прорастают, развиваются и дают новый урожай.

Медитация в руках умелого человека дает возможность обнаруживать внутренний мотив, открывать то, что во всех других случаях остается скрытым. Это не концентрация, потому что концентрация представляет собой нечто полностью отличное от того, что мы здесь обсудили.

МЕДИУМЫ (*Mediums*) — Медиумы? Ты хочешь знать, кто это? Итак, существует два типа *медиумов*. К первому типу относятся уличные предсказатели судьбы, которым каким-то образом удается благодаря своей проницательности получать информацию из *потустороннего мира*. Эти *медиумы* никогда систематически не обучались и поэтому часто допускают ошибки или не могут дать вообще никакой информации. Они находятся в том же положении, что и шаман-дикарь, наделенный, несомненно, каким-то необъяснимым для него же самым даром исцеления.

Другой тип *медиума* — это цивилизованный мужчина или женщина, которые достигли высокой степени совершенства и, возможно, находятся на Земле в последний раз. Такой человек будет *медиумом* независимо от внешних условий.

Все сказанное не означает, что если человек наделен определенным даром ясновидения, телепатии или *медиумизма*, то он обязательно добр и порядочен. *Медиум* мало чем отличается от других людей. Ведь часто бывает так, что у певца прекрасный голос, но сам по себе он не очень хороший человек. Его голос не имеет ничего общего с его характером. Точно так же и с *медиумическими* данными: среди *медиумов* встречаются плохие люди, равно как и святые.

Нехороший *медиум* обманывает людей; он пользуется их доверием и приписывает себе то, что в действительности лежит за

пределами его возможностей. Зачастую это просто хороший психолог, который говорит людям то, что они раньше сами ему сказали!

Нужно запомнить следующее: никто не может быть *медиумом* лишь потому, что он или она считает себя *медиумом*. Следует также отметить, что и хороший, и плохой *медиум* может быть как мужчиной, так и женщиной, хотя, как правило, о *медиумах* высказываются, как о кораблях, — используя местоимение «она»*. Наверное, это связано с тем, что вокруг *медиумов* всегда очень много суесть!

Медиум — это просто человек, который осуществляет обмен мыслями между различными уровнями бытия. Нередки случаи, когда необразованный и даже неграмотный *медиум* вдруг начинает говорить на языке, которого никогда раньше не слышал. В этом нет ничего удивительного, потому что он просто передает сведения, к которым сам не имеет никакого отношения.

*В английском языке почти все неодушевленные предметы относятся к среднему роду. В качестве исключения из этого правила можно привести слово «корабль», которое имеет женский род. — *Прим. перев.*

МИН (Ming) — Это слово не обозначает, как считают многие, просто ценный керамический предмет, который выставлен в каком-то музее. В этом смысле понятие *мин* используется для указания на то, что предмет был сделан в ту эпоху китайской истории, когда страной правила династия Мин.

Однако понятие *мин* может также обозначать судьбу. Китайцы утверждают, что судьба — это *мин*, веление богов, ниспосылаемое свыше.

МИН-ЧИА (MingChia) — До того как коммунисты в Китае взяли власть в свои руки, жители этой страны верили в имена. Имена были словами силы, и поэтому часто говорили о благоприятных и неблагоприятных именах. Таким образом, *мин-чия* представляет собой учение об именах, с помощью которого можно определить, в каких случаях имя является благоприятным, а в каких нет. Это учение давало возможность тому, кому нужно было что-то назвать, выбрать имя так, чтобы оно оказывалось самым благоприятным.

Китайцы были хорошо знакомы с наукой о вибрациях и знали, какие вибрации усиливают энергию объектов, а какие нет. Эти знания и легли в основу *науки об именах*.

МИСТИЦИЗМ (*Mysticism*) — Это вера в то, что размышления о высоких идеалах помогают духовному совершенствованию. Это переход в сверх-сознательное состояние, которое предполагает достижение вибраций такого уровня, на котором человек может постигать высшие истины, высшие реальности.

Мистицизм не имеет ничего общего с колдовством или черной магией; он углубляет понимание вещей, которые невозможно выразить в рамках обычного человеческого восприятия.

МИТЬЯ (*Mitya*) — Здесь, в этом мире иллюзий, люди находятся в рабстве. Все они разделяют ложную систему ценностей, ложные взгляды и поэтому многое понимают неправильно.

На Земле важнее всего то, сколько денег человек зарабатывает и к какому сословию он относится. Люди почитают ложных богов, среди которых главное место занимает его величество Доллар. Люди могут с равнодушием взирать на возможность путешествовать по пространству со сверхзвуковой скоростью, однако они не могут поверить в то, что ум человека может управлять не только материей — что он может научиться осуществлять астральные путешествия. Это самый быстрый и дешевый способ перемещаться в пространстве!

Митъя — это ложное понимание вещей, которое следует преодолеть, прежде чем человек сможет скинуть с себя бремя плоти, избавиться от иллюзии этого мира и постигнуть Высшее Я.

Митъя — это то, что лучше всего оставить позади, ведь до тех пор, пока человек не проснется и не осознает свое реальное положение, он просто бессмысленно теряет время, воплощаясь на Земле снова и снова.

МОКША (*Moksha*) — Это освобождение, подразумевающее свободу от глупости, неведения и беспокойства. *Мокша* — это высшая цель совершенствования всех живых существ, это свобода от пут Земли и необузданных желаний плоти. Таким образом, достижение *мокши* означает достижение состояния *будды*.

Не имеет значения, является ли человек христианином, иудеем, мусульманином или буддистом, — он всегда стремится достичь

свободы от страданий и войти в мир, который мы называем *небесами, нирваной, Райскими Полями* или как-нибудь по-другому. Мы не можем оказаться в каком-либо из этих желанных мест до тех пор, пока не достигли *мокши*.

МОЛИТВА (Prayer) — Люди молятся каждое воскресенье, но забывают помолиться в другие дни недели. Кроме того, у христиан вызывает смех то, как буддисты повторяют *мантры*. *Молитва* — это *мантра, мантра* — это *молитва*.

Смысл *молитвы* в том, чтобы пробудить могущественное подсознание и заставить это ленивое существо работать. Работа пробужденного подсознания проявляется в том, что оно посылает разным частям нашего тела и ума команды, приводящие их в действие в соответствии с нашими потребностями.

Когда мы молимся, наш хозяин, Высшее Я, получает сообщения. Если теперь он сочтет, что предмет наших *молитв* важен для нас, он вполне может поспособствовать осуществлению наших упований.

Было замечено, что большинство людей молятся о том, чтобы им были дарованы материальное благосостояние и власть. Они никогда не молятся за кого-то другого!

МОХА (Moha) — Это состояние неведения, глупости и смущенности. Оно связано с недостатком понимания относительно того, что может и что не может быть сделано. *Мох* приводит к страданию и печали. Преодолевая *моху*, человек избавляется и от *митъи*, и лишь тогда он может достичь состояния *мокши*.

МУДРЫ (Mudras) — В хатха-йоге есть много различных упражнений, среди которых большинство полностью безвредно и даже забавно, однако попадаются и довольно опасные. Двадцать пять *мудр* не являются предметом нашего обсуждения сейчас, однако я хочу напомнить тебе о том, что эти упражнения не следует практиковать, если рядом нет человека, который достаточно опытен, чтобы в случае необходимости дать хороший совет или помочь.

Опасность в данном случае вполне реальна. У человека может быть какой-то сердечный недуг, не проявившийся в обычной жизни, и если он при этом начнет, например, подражать движениям змеи, то подвергнет себя серьезной опасности.

Слишком многие делают из *мудр* культ или фетиш, и поэтому не исключена возможность того, что эти упражнения причинят кому-то

вред. Ты спрашиваешь, какой вред? Сходи в любую психиатрическую больницу и посмотри!

Среди *мудр* существует немало упражнений, которые могут содействовать пробуждению *кундалини*. Чтобы дать тебе хоть какую-то информацию по этому вопросу, давай с теоретической точки зрения обсудим одно или два таких упражнения.

Вначале мы обратимся к *кхечари-мудре*. Она представляет собой последовательность действий, направленных на то, чтобы удлинить язык человека. Чтобы достичь желаемого результата, нужно заниматься как минимум несколько месяцев. Между тем после завершения занятий язык оказывается столь длинным и подвижным, что может заворачиваться назад и перекрывать горло. Опытный адепт, который, как правило, знает, что делает, может заткнуть все отверстия своего тела промасленными тампонами, выполнить эту *мудру*, а затем провести много дней не дыша. Возможность этого была доказана в лабораториях при многочисленных свидетелях.

Другое упражнение, или *мудра*, называется *випаритакарани*. В нем практикующийся — или, если быть более точным, жертва — ложится на спину и прижимает руки к полу. Затем он поднимает в воздух ноги, а за ними и нижнюю часть спины. Поясницу он поддерживает руками, которые локтями упираются в пол. Иногда при этом человек еще и вращает ногами в воздухе. Мне кажется, что тем, кто так делает, не мешало бы привязать к ногам флаг, чтобы это досужее занятие обрело хоть какой-то смысл. Если флага нет, можно привязать пальмовый лист и пользоваться им как опахалом.

Еще один безумный выкрутас называется *пашинимудра*. Я могу понять того, кто делает это упражнение, лишь в том случае, если для него это единственный способ заработать себе на хлеб. Упражнение заключается в том, что человек закладывает обе ноги себе за голову так, что они напоминают шарф, повязанный ему на шею. Однако сходить в магазин и купить себе настоящий шарф, по моему, гораздо дешевле, чем расплачиваться потом со своим лечащим врачом.

Еще одно упражнение — *какимудра* — предполагает, что бедняга должен сделать все, что может, для того, чтобы напоминать ворону. Для этого, в частности, нужно, чтобы практикующий вдыхал воздух очень медленно.

Моя личная точка зрения на эти упражнения состоит в том, что на Дальнем Востоке подобными трюками занимаются лишь нищие факиры. Этим людям нужно на что-то жить, однако они не могут в

качестве средства для зарабатывания денег придумать что-то более серьезное. Люди, которые занимаются подобными упражнениями, — это просто цирковые акробаты, жонглеры или им подобные. Эти упражнения не помогают достичь более глубокого понимания духовных ценностей. Поэтому, если хочешь остаться здоров и тем более если ты уже чем-то немного болен, мой тебе совет: держись подальше от этих упражнений, они не сделают твою жизнь счастливее.

МУЛАДХАРА (Muladhara) — Это еще одна *чакра*. Она находится у основания позвоночника и представляет собой обиталище *кундалини*.

Большинство людей говорят, что *кундалини* находится у основания позвоночника, однако в действительности она занимает промежуточное положение между органами выделения и органами воспроизведения.

Муладхара является четырехлепестковой *чакрой*, и чем ниже уровень развития человека, тем темнее красный цвет этих лепестков. В центре *чакры* — там, где лепестки соединяются, — содержится яркий треугольник, внутри которого находится квадрат, точно указывающий на местоположение *кундалини*.

Красный цвет символизирует низшие плотские эмоции и страсти. Желтый цвет, окружающий дремлющую *кундалини*, свидетельствует о том, что эта энергия может стать духовной, если ее правильно пробудить. Если же ее пробудить неправильно или с плохими намерениями, она подобна всепожирающему пламени, которое поднимается из недр души, испепеляет весь разум и превращает человека в несчастного идиота.

Кундалини не следует пробуждать, если рядом нет опытного учителя, который действительно знает, что нужно делать. Лучше уже, если так складываются обстоятельства, подождать до следующей, более благоприятной жизни и не поднимать *змеиную энергию* в текущей жизни. Ведь это может повлечь за собой необходимость перевоплотиться еще несколько раз для того, чтобы устранить отрицательные последствия преждевременного пробуждения.

МУМУКШУТВА (Mumukshutva) — Это очень сильное желание освободиться от бремени плоти. Именно это желание объясняет, почему многие хотят заниматься астральными путешествиями.

Люди стремятся выйти за пределы тела, стряхнуть с себя отягощающий прах и увидеть своими глазами места, недоступные для обычных земных путешественников.

Мумукишутва также представляет собой желание выйти из колеса перевоплощений и вернуться домой в мир духов.

МУНИ (*Muni*) — Это человек, который не говорит о своих занятиях *йогой*, о том, что он постиг, о том, что сказал на днях Учителю, и о том, что следует сказать Учителю, чтобы вывести какие-то тайные сведения. *Муни* — это тот, кто не разменивается на пустую болтовню, кто умеет хранить молчание. Чтобы лучше понять полезность немногословности и освежить в уме прочитанное, можешь вернуться к понятию *мауна* и прочесть еще раз объяснение этого термина.

Город Творцов

НАДАС (*Nadas*) — Существуют разные формы звука, которые, подобно зрительным образам, являются всего лишь вибрациями. Мы называем звуком то, что может быть воспринято человеческими ушами, или, если быть более точным, ушами любого живого существа.

Надас — это особая форма звука, доступная внутреннему слуху, это звук, который можно услышать без помощи ушей. Другими словами, это голос совести, голос внутреннего Бога, Высшего Я, которое взывает к тебе. Он подсказывает тебе, как следует поступать, и — что, пожалуй, даже более важно — как не следует.

Внутренний голос говорит нам: «Будьте спокойны и знайте, что Я — внутри». Я — или Тот, Который знает, — это и есть *Надас*. Ты никогда не сделаешь ничего плохого, если на этой стадии своего развития прислушаешься к голосу совести и во всем подчинишься ему.

НЕВЕДЕНИЕ (*Ignorance*) — Неведение означает недостаток осведомленности, отсутствие мудрости. Все знают, что если бы мы не были такими невежественными, нам бы удалось избежать очень многих неприятностей. Невежда не знает даже того, что он чего-то

не знает. Возможно, лучше всего суть дела излагается следующими принципами.

Тот, кто не знает и не знает, что он не знает, — глупец: *избегай* таких.

Тот, кто не знает и знает, что он не знает, — может чему-то научиться: *наставляй* таких.

Тот, кто знает и знает, что он знает, — мудрец: *учись* у таких.

НЕПРИВЯЗАННОСТЬ (*Non-attachment*) — Смысл этого слова понятен без объяснений. Речь идет о несвязанности материальными вещами. Скряге никогда не оторваться от земли, потому что он привязан к своим деньгам. Пьяница тоже не может достичь освобождения, потому что зависит от спиртного. Если у человека проявляются сильные желания плоти, он не может оторваться от Земли, даже если он этого очень захочет. Его будет приковывать к ней все то, что он оставил: деньги, спиртное и люди, к которым он привязан. Он будет подобен рыбе, которая попалась на крючок и вынуждена следовать туда, куда потянет ее рыбак. Такой человек подобен несчастному духу, которого, словно магнит, притягивают объекты его желаний, находящиеся в физическом мире. *Непривязанность* подразумевает определенную степень совершенства и неподверженность искушениям, которые жизнь на Земле предлагает каждому.

Непривязанность предполагает свободу от преследующих человека желаний. Тот, кто достиг этой стадии, помогает человечеству и никогда не отворачивается от своих ближних, нуждающихся в поддержке.

НИДАНЫ (*Nidanas*) — Они известны также как *двенадцать причин страдания*. Здесь не имеет смысла перечислять их все, потому что они представляют собой желания, связанные с материальной жизнью. К ним относятся в первую очередь разные плотские вожделения, которые, кажется, для того только и созданы, чтобы держать страждущего мужчину, а вместе с ним и женщину в рабстве на этой грешной Земле. Мы должны избавиться от *нидан* как можно скорее. Существуют такие *ниданы*, как гордость, зависть, похоть, злость, алчность и леность. Все это нежелательные проявления, и мы не можем с ними мириться. Приложив некоторые усилия, мы можем избавиться от них всех. Когда нам это отчасти удастся, мы убеждаемся, что в действительности это не так уж

сложно, если мы стали на путь преодоления своей земной *кармы*. В этом случае можно сказать, что мы находимся на правильном пути.

НИДРЫ (*Nidras*) — Это идеи, которые человек получает в процессе сна. Эти идеи могут возникнуть у нас во время посещения астрального мира. Когда мы приносим их на физический уровень в точности в том же виде, в котором их получаем, они могут стать источником очень ценных сведений. Многие композиторы оказываются способными принести в физический мир воспоминания о музыке, которую они слышали, находясь в *астрале*. Таким образом им удается «сочинить» великолепные произведения. К несчастью, лишь немногие способны путешествовать в астральном теле. Большинство же людей невосприимчивы к идеям, которые могут прийти к ним во время пребывания в *астральном мире*. Это происходит из-за того, что религия человека не допускает возможности таких путешествий, и поэтому у него создается впечатление, что этого не может быть. Так распространилось мнение о том, что все подобные астральные идеи представляют собой «всего лишь сон». В результате — и это величайшее заблуждение, которому подвержено человечество, — ум искажает содержание сообщений, приходящих от астрального тела.

Если человек будет держать возле изголовья своей кровати карандаш и блокнот и *сразу же* по пробуждении записывать пришедшие ему в голову идеи, впоследствии он сможет их проанализировать, не опасаясь что-то забыть или исказить. Люди думают: «Конечно же, я запомню все, что мне приснилось!» Затем они переворачиваются на другой бок и снова засыпают, а утром не помнят даже о том, что ночью просыпались. Очень жаль, что так происходит, потому что в снах нам говорится много интересных вещей.

НИДХЬЯСАНА (*Nidhyasana*) — Это практика *глубокой медитации*. Такая медитация эффективна, она действительно помогает человеку чего-то достичь. К ней ведут три стадии. Вот они:

Сначала человек читает или слышит что-то о медитации. Это может быть какой-то религиозный или метафизический текст. Прочитав его, он получает информацию, необходимую для следующей стадии.

Вторая стадия представляет собой выяснение вопроса о том, как следует воспользоваться этой информацией. Когда предмет обдуман и уже не представляется ему во всех отношениях новым, человек подходит к третьей стадии.

Третья стадия представляет собой, конечно же, собственно *нидхьясану* — осуществление того, что было обдумано и осознано на предыдущих стадиях.

НИЗШИЙ УМ (*Lower Mind*) — Низший ум — это та часть нашей личности, которая воспринимает информацию и накапливает знания. Если бы мы умели, то, подобно некоторым людям Востока, могли бы вспоминать даже то, что было с нами до нашего рождения на Земле.

В действительности это не так уж сложно сделать, если проявить терпение. О людях, которые умеют вспоминать все, что захотят, говорят, что они обладают *полной памятью*.

Как я уже сказал, *полную память* можно приобрести с помощью соответствующих занятий, однако никто не должен к этому стремиться до тех пор, пока он не избавится от мнительности. Дело в том, что *полная память* дает возможность вспоминать не только приятные события, но и неприятные.

Полная память черпает информацию из подсознания, поэтому при необходимости хороший гипнотизер может ввести человека в такое состояние, в котором тот будет свободно общаться со своим подсознанием. Таким образом иногда удается пролить свет на происхождение навязчивых эмоций.

Полную память можно использовать также для того, чтобы расшифровывать документы на древних языках, ведь человек, обладающий такой памятью, может свободно перемещаться по пространству-времени и имеет доступ к коллективной памяти целого народа. Однако этого же можно достичь и намного проще — с помощью астральных путешествий и чтения «[Город Творцов](#)».

НИРВАНА (*Nirvana*) — Это освобождение от тела с его желаниями и пороками. *Нирвана* не подразумевает прекращения существования, отказ от знаний или физическую смерть.

Утверждение о том, что *нирвана* представляет собой существование в состоянии небытия, неправильно. Это очевидная ошибка, которую повторяют друг за другом все, не понимающие сути дела.

Нирвана — это свобода от желаний и других ограничений плоти. Это даже не блаженное состояние созерцания, а совершенство духовного знания, освобождение от тела.

Состояние *нирваны* чисто в том смысле, что никакие физические проявления не имеют к нему отношения. Однако даже после того, как человек достиг нирваны — свободы от желаний — он продолжает изучать духовные науки и совершенствоваться на различных уровнях существования.

НИЯМА (*Niyama*) — Это понятие из *раджа-йоги*, которое обозначает *восьмое звено (Eighth Limb)* этого учения. *Нияма* подразумевает обретение добродетелей физической и ментальной чистоты и удовлетворенности.

Учение о *нияме* утверждает, что человек должен пройти через некоторые аскетические испытания, прежде чем он сможет посвятить себя Богу. Если человек не выдержал этих испытаний, это значит, что он слишком занят собственными желаниями и поэтому ему некогда думать о Боге.

НУМЕРОЛОГИЯ (*Numerology*) — Слова представляют собой вибрации. Буквы, звуки — все это вибрации, а вибрации — это пульсации, то есть волны с чередованием вершин и впадин, следующих друг за другом в определенном порядке. Такие вибрации могут быть закодированы с помощью чисел, приписываемых каждой отдельной пульсации.

Одни звуки приятны, другие нет; среди запахов тоже есть приятные и неприятные. Предположим, что мы приписали каждому звуку определенный набор числовых значений. Теперь вообразим себе таблицу, с помощью которой по этим числам можно будет определить, приятный это звук или нет.

Некоторые люди обнаруживают, что стоит лишь немножко изменить звучание их имени, как оно приобретает какую-то особую благозвучность и воспринимается намного лучше, чем раньше. Поэтому они начинают пользоваться инициалами, фамилией или псевдонимом — тем, что им больше всего подходит. Иногда случается так, что человек достигает успеха в жизни, лишь изменив свое имя.

Однако *нумерология* зачастую служит прикрытием для различных выдумок неискренних людей. Поэтому, прежде чем идти к *нумерологу*, убедись в том, что у него хорошая репутация. Многие

из тех, кто рекламирует свои возможности на улицах, просто хотят выманить у тебя побольше денег и совсем не стремятся тебе помочь.

Город Творцов

ОБРЯДЫ (Rites) — Обряды — это определенные традиции, которые считаются цивилизованными, если речь идет о привычных традициях, и нецивилизованными, если это традиции других народов.

В католической церкви, например, много самых разнообразных *обрядов*. Почему же людям Запада так трудно представить, что в других странах могут быть свои системы ритуалов?

Любой ритуал предназначен для того, чтобы человек подготовился к некоторым действиям, приобретая нужное для этого расположение духа.

ОДЖАС (Ojas) — Это высшая форма энергии человеческого тела. Она проявляется в ауре прежде всего как тусклый голубой свет, но по мере очищения голубой свет становится все более светлым и в конце концов начинает сиять, как серебро или золото.

У более продвинутых людей *оджас* помещается в мозг, где он стимулирует развитие интеллектуальных и духовных способностей. Когда видишь такого человека, у него вокруг головы можно заметить нимб золотистого свечения.

ОККУЛЬТИЗМ (Occultism) — Оккультизм занимается изучением вещей, которые находятся за пределами нашего обычного восприятия органами чувств. На этой Земле наш жизненный опыт ограничивается сферой, доступной эмпирическим наблюдениям. Мы касаемся вещей и получаем информацию о том, горячи они или холодны, а также приятны они нам или неприятны. Речь идет о так называемых мирских знаниях, однако *оккультисты* работают со знаниями, которые недоступны обычным людям. Другими словами, обычный житель нашего мира не может прикоснуться к источникам этих знаний; это может сделать лишь тот, кто глубоко проник в тайны мироздания.

ОККУЛЬТНЫЕ СПОСОБНОСТИ (Occult Powers) — Эти способности приходят к нам лишь после долгих лет настойчивых занятий и многих прожитых жизней.

На Востоке число *восемь* считается магическим, и поэтому все признаки, способности и типы образуют группы по восемь элементов. В мире оккультизма существует *восемь основных достижений*, однако они недоступны тому, кто не избавился от желания господствовать над другими, рекламы курсов обучения гипнозу, например, гласят: «Учитесь управлять другими с помощью гипноза!» Такие фразы оказывают миру очень плохую услугу: они подстрекают человека на нехорошие поступки. *Оккультные возможности* следует приобретать лишь тогда, когда ты уверен, что не используешь их во вред другим людям.

Высшие адепты никогда не советуют своим ученикам приобретать все восемь *способностей* сразу. Они подчеркивают важность планомерного развития и никогда не торопят их.

Прежде чем приступать к занятиям оккультизмом, следует подготовиться к этому морально. Ведь если человек недостаточно чист для того, чтобы умело пользоваться *оккультными способностями*, силы зла подчинят его себе, и тогда ничего хорошего ожидать не придется!

ОМ (Om) — Это слово известно также как слово силы. Если его правильно произносить, человек, который это делает, может извлечь для себя немалую пользу. Произносить это слово следует так: «А-а-у-у-м!».

Несомненно, что на Востоке есть адепты, которые могут оживить мертвеца, произнося возле него определенную последовательность звуков. Однако следует еще раз подчеркнуть, что такими, как этот, фокусами не стоит увлекаться до тех пор, пока ты не знаешь точно, что делаешь. Дело в том, что, если ты оживишь человека, мозг которого уже успел разложиться, это будет полностью неуправляемый зомби.

ОМ-ТАТ-САТ (Om-Tat-Sat) — Это еще одна [Город Творцов](#). Правильно произносимые слова приводят в движение последовательность вибраций, поэтому *мантры* могут пробуждать находящиеся внутри энергетические центры. Следует еще раз подчеркнуть, что, если тебе никто не объяснит, как правильно

произносить *мантру*, ты можешь повторять отдельные слова годами, и при этом ничего не произойдет.

У нас есть [Город Творцов](#), которые еще и не начинали пробуждаться, которые атрофированы или, как можно выразиться, «забиты грязью». Однако, когда мы подвергаем их воздействию определенных вибраций, они освобождаются. Сделать это можно лишь при условии, что у тебя чистые намерения и совсем нет желания хвастаться своими достижениями. Демонстрации, подтверждения — это всего лишь детские игры. Ни у кого не возникает сомнений, что детям не стоит предоставлять в распоряжение те возможности, которые дает правильное чтение *мантр*.

[ОСВОБОЖДЕНИЕ](#) (*Liberation*) — На Востоке в качестве этого понятия используется слово «мокша», поэтому найди в словаре это понятие и прочти, что оно значит.

[ОТДЫХ](#) (*Recreation*) — Знаешь ли ты, что такое *отдых*? Это возвращение себе творческого состояния.

Каждый человек, если он работает над чем-то слишком долго, устает и нуждается в *отдыхе*. Служащий может провести за столом в своей конторе целый день и только то и делать, что складывать в столбик многозначные числа. В конце рабочего дня он, как говорят, валится с ног от усталости, однако переходя к другим видам деятельности или к развлечениям, он получает необходимую энергию и возвращает себе творческое состояние. *Отдых* необходим, если человек хочет работать продуктивно и оставаться здоровым.

[Город Творцов](#)

[ПАДМАСАНА](#) (*Padmasana*) — Ты сразу поймешь, о чем идет речь, когда я скажу, что так называется *поза лотоса*. Ты, наверное, обращал внимание на то, что на большинстве картин и статуй Будда изображен в этой позе.

Человек Запада привык к стульям, сиденья которых приподняты над уровнем пола. Поэтому ему может показаться, что сидеть по-восточному, в *позе лотоса* трудно и неудобно. Ведь на Востоке люди сидят на довольно твердых поверхностях, скрестив ноги так,

что стопа каждой ноги обращена вверх и находится на бедре другой ноги. Человек Востока сидит в такой позе, поддерживая позвоночник в вертикальном положении.

Великие ламы Тибета просиживают в *падмасане* всю ночь. Они также спят и умирают в этом положении, что соответствует восточной ламаистской традиции, согласно которой перед смертью следует оставаться сознательным как можно дольше, а для этого лучше всего подходит именно *поза лотоса*.

Японский самурай садится в эту позу, когда решает совершить ритуальное самоубийство, которое, как у них принято считать, спасет от позора честь его семьи.

Человек Запада, изучающий оккультные науки, не может сидеть в *позе лотоса*, потому что он к этому не привык, и у него — скажем откровенно! — сразу же начинают болеть суставы. Но это не беда, ведь положение тела имеет второстепенное значение. Разумеется, следует признать, что она лучше всего подходит для медитации, однако если кто-то не может так сидеть, он может принять любое другое удобное положение. Важно лишь, чтобы позвоночник был выпрямлен и располагался вертикально. Если хочешь просто сидеть со скрещенными ногами, сяди, положив при этом ладони себе на колени. Во время медитации держи рот закрытым, а язык пусть легко касается внутренней стороны зубов. Подбородок можно опустить, но не следует касаться им груди.

Если ты хочешь добиться этого, взгляд должен быть рассредоточен или устремлен в бесконечность. Глаза не должны перебегать с одного объекта на другой. Тебе следует смотреть прямо перед собой, но в то же время ни к чему не присматриваться.

Если ты сидишь так, как здесь указано, дышишь мягко, глубоко и в некотором ритме, вскоре ты обнаружишь, что так тебе очень легко расслабиться. Нужно еще раз повторить один важный момент: позвоночник должен быть вертикальным, если только у тебя нет сильного искривления, которое могло бы помешать его полному выпрямлению.

ПАМЯТЬ (*Memory*) — Не вызывает сомнений, что человеческий ум содержит информацию обо всем, что произошло на Земле, начиная с первых дней ее существования. *Память* человека во многом похожа на *память* компьютера, которая состоит из многих свободных ячеек, расположенных в одном информационном пространстве.

Человечество использует сознание лишь на одну десятую его возможностей. Остальные девять десятых занимает подсознание, где хранятся сведения обо всем том, что когда-либо происходило на Земле. Эти сведения представляют собой разновидность коллективной *памяти*, потому что подсознание пополняется ими в ходе астральных путешествий из «[Город Творцов](#)».

Пройдя соответствующий курс подготовки, человек может нырнуть глубоко в свое подсознание и извлечь оттуда такую информацию, о наличии которой он до этого и не подозревал.

[ПАНДИТ \(Pandit\)](#) — Многих людей почему-то впечатляет титул *пандит*. Иногда человек даже называет себя *пандитом*, однако, как бы он себя ни называл, все сводится, в принципе, к одному и тому же.

Словом *пандит* на Востоке называют человека, который глубоко знаком со всеми священными писаниями и различной религиозной литературой. Можешь также считать, что эквивалентом *пандита* в христианской традиции является мирской проповедник. Такой проповедник может оказывать определенные услуги Церкви, однако его никто не назначал на эту должность. Для *пандита*, или *пундита*, характерен такой же статус.

[ПАНЧАТАПА \(Panchatapa\)](#) — Что собой представляет *панчатана*, было описано мной в книге «Третий глаз». Я прошел через это испытание. Прежде чем вернуться к предмету настоящей словарной статьи, отмечу еще раз, что все события, описанные в «Третьем глазе», реально имели место.

Итак, о *панчатане*. Это очень серьезное испытание, в ходе которого человек должен сидеть неподвижно в строгой позе лотоса с самого раннего утра одного дня до вечера следующего. Все это время человеку не разрешается шевелиться, менять положение ног и «разминаться». Нужно только сидеть, сидеть и сидеть.

Как правило, возле человека зажигают четыре больших огня, которые располагаются вокруг него в соответствии с четырьмя сторонами света.

Эти огни находятся так близко к сидящему, что он едва не зажаривается. Смысл *панчатаны* в том, чтобы закалить свою волю в таких суровых условиях. Известен случай, когда человек смог промедитировать в таком положении семь дней от зари до зари,

получая немного пищи лишь ночью и засыпая только на несколько часов в сидячем положении.

Это испытание очень благоприятно влияет на развитие способности медитировать. Если же человек не медитирует, он подвержен воздействию плотских желаний. Только тот, кто регулярно занимается медитацией, «выходит за пределы этого мира».

Естественно, я никому из моих западных читателей не рекомендую устраивать себе такую процедуру, как *панчатана*, потому что для этого нужна специальная подготовка.

ПАРА (Para) — Смысл этого слова в том, что оно указывает на все, что не принадлежит *Восьмеричному Пути*. Для того чтобы значение этого слова стало яснее, считай, что это нечто высшее, потустороннее.

Так, есть слово *парабхакти*. Оно используется для обозначения человека, который предан Богу.

Еще одним примером использования префикса *пара* может служить слово *пара-видья*. Этот сложный термин означает «высшее знание».

Если вы бывали в Индии, вы наверняка знаете, что брамины довольно часто пользуются понятием *паравидья*. Кроме них это слово практически никто не употребляет. Они же сами называют им великое, чистое и неопишное знание *Брахмана*.

ПАРАМАТМА (Paramatma) — Это еще одно слово с префиксом *пара*. В данном случае речь идет о *Высшем Я*, или *Высшей Атме*, которая выходит далеко за пределы плоти. Это наше *Высшее Я* управляет телами всех живых существ на Земле и на других планетах.

Использовать понятие *Высшее Я* намного удобнее, чем слова *Параматма*, *Атма* или *Дживатма*, которые только вводят многих в заблуждение.

ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ (Reincarnation) — Реинкарнация — это процесс возвращения в материальный мир из мира духовного. Ощущение времени в этих мирах довольно сильно отличается, и этим не исчерпываются различия между ними. Дело в том, что на Земле человек может обучаться быстрее, чем в каких-либо других мирах.

Люди продолжают возвращаться на Землю — или на Земли — подобно тому, как они ходят в школу. Утром школьник выходит из дома и направляется на учебу, где, как предполагается, он должен усвоить какие-то знания. В конце учебного дня он возвращается домой.

Заканчивая один класс, школьник переходит в другой, и так продолжается до тех пор, пока он не пройдет все предметы, которые ему могут преподавать в школе. Затем он поступает в высшее учебное заведение, то есть в университет или колледж.

По аналогии с этим человек «поступает» в школу земной жизни, а затем после каждой смерти продолжает возвращаться в нее, переходя из «класса» в «класс». Когда он проходит весь курс подготовки на Земле, его путь лежит в другой мир, точно так же, как выпускник школы продолжает образование в высшем учебном заведении.

ПЕРЕЖИВАНИЯ (*Experiences*) — Многие люди во время своей земной жизни проходят через различные *переживания*. Они полагают, что видят что-то, или действительно видят что-то. О том, что происходит, можно было бы судить более уверенно, если бы составлялись аккуратные записи.

Желательно, чтобы бумага и карандаш все время были поблизости, особенно возле кровати. Тогда при пробуждении, еще до того, как воспоминания сотрутся, можно будет их описать.

Предположим, ты проснулся ночью и помнишь то, что увидел во сне. Постарайся записать ответы на следующие вопросы:

1. Что ты видел?
2. Если это было живое существо, было ли оно мужчиной или женщиной?
3. Во что оно было одето?
4. Чем оно занималось? Появилось ли оно, пройдя сквозь стену и остановившись у твоей постели?
5. Что оно говорило или показывало тебе?
6. Как ты реагировал?
7. Что произошло с фигурой? Как она пропала — исчезла или прошла сквозь стену?
8. Какой вывод можно сделать, прочитав написанное? Была ли это галлюцинация? Узнал ли ты этого человека? Где ты его видел раньше? Утром прочти свои записи, и тогда ты, возможно, дополнишь их чем-то, всплывшим из подсознания за ночь. Повторю

еще раз, многие Аутентичные случаи визитов были потеряны, потому что люди, видевшие визитеров, либо прятались под одеяло, либо оказывались слишком повергнутыми в замешательство, чтобы точно припомнить то, что с ними произошло. Увидев призрака, не стоит забывать, что если живой человек не приносил никому вреда, то он не сделает этого и в виде привидения.

ПИНГАЛА (*Pingala*) — Это канал с правой стороны от спинного мозга.

Питала заполнена нервными волокнами, которые играют важную роль не только в физической, но и метафизической жизни человека.

Ида является такой же трубкой, и когда человек может сознательно управлять своими *пингалой* и *идой*, время, материя и расстояние теряют для него смысл. Никаких ограничений и препятствий для него больше не существует. При этом человек приближается к состоянию, когда он может по праву сказать о себе: «Тюремные решетки для меня больше не страшны!»

Человек, обладающий такими способностями, может совершать сознательные астральные путешествия, развивать в себе телепатию и ясновидение, а при соответствующих условиях ему доступна даже левитация.

ПЛОДЫ (*Four Fruits*) — В соответствии с различными восточными верованиями *четырьмя плодами* человеческой жизни является то, чего должен достичь человек в процессе роста, созревания и окончательного совершенства.

Первый плод — нравственное поведение и чистота мыслей. Оно превращает человека в нравственную личность, способную к прогрессу на Духовном Пути.

К тому же «созревание» этого *плода* обеспечивает безопасность храма души, то есть физического тела, которое может быть повреждено из-за чрезмерной бедности или сильных страданий.

Следует отметить, что в некоторых случаях человек действительно страдает или беден вследствие своей *кармы*. Однако, как правило, человек всегда может достичь Срединного Пути — быть не слишком богатым и не слишком бедным, не умирать от голода и не переедать.

Третий плод означает, что разумные желания человека всегда сбываются. Это приходит как награда за правильную жизнь,

правильное мышление и правильное поведение.

Разумные желания не сводятся к желанию купить новую машину, пальто или какую-либо суетную вещь, которая нужна лишь для того, чтобы хвастаться ею перед другими людьми.

Разумное желание — это желание помогать другим, избавлять людей от ненужных страданий. Вполне разумным также является желание развиваться и продвигаться по Духовному Пути, но, опять-таки, для того, чтобы в конце концов помогать другим.

Четвертым и самым лучшим из *плодов* является то, что человек быстро достигает освобождения от бремени этого мира. Это означает освобождение от кармы, а также конец воплощений и перевоплощений на Земле. Таким образом, когда человек получает последний из *плодов* и уходит от земных страданий, он может добровольно вернуться в эти ужасные места для того, чтобы помогать другим. Когда ты окажешься *по ту сторону* и решишь вернуться на Землю, ты узнаешь, что в земной жизни тебя ждут одни лишь неприятности. Твои друзья усомнятся, в своем ли ты уме, потому что жизнь на Земле в наши дни очень непроста. Ведь мы живем в *кали-юге*, а это означает, что мрачные времена скоро закончатся, снова засияет Солнце и начнется новая эра духовной чистоты.

ПОДЛИННОЕ Я (*Higher Self*) — Это та часть нас самих, которая издали управляет нашим физическим телом. Оно «загрывает жар нашими руками», руками тех, кто находится здесь, на Земле. И не важно, что мы иногда при этом обжигаем себе пальцы, ведь они нам даны лишь на несколько десятков лет, тогда как *Подлинное Я* существует веки вечные и еще чуточку дольше.

Мы можем поддерживать свою духовную составляющую с помощью медитации, созерцания и рассмотрения тех знаний, которые мы накопили в течение прошлых воплощений.

Нам следует развивать в себе доброжелательность и чувство меры. Мы должны совершенствоваться и практиковать понимание. Нам следует избегать делать то, что причиняет боль и страдания другим. Сами мы при этом можем оставаться неуязвимыми, потому что научились с помощью хитростей справляться с земными законами. Когда же придет наш черед перейти в мир иной, нам придется заплатить за все то, что мы натворили. Таким образом, выражаясь на общепринятом языке, нам дешевле обойдется, если

мы будем вести себя здесь как полагается, ведь земная жизнь — это миг по сравнению с Большой Жизнью.

ПОДСОЗНАНИЕ (*Subconscious*) — Подсознанию принадлежит главная роль в нашем восприятии жизни. Мы осознаем происходящее лишь на одну десятую; остальные девять десятых не появляются на поверхности сознания. Обычные люди не могут получить доступ к *подсознанию*, однако, когда обычный человек становится адептом, он может исследовать содержимое своего подсознания. При этом он может узнать все, что когда-либо происходило с ним в этой и предыдущих жизнях, потому что все эти сведения хранятся в *подсознании*.

ПОИСК (*Quest*) — Мы пришли на Землю *в поисках* знания и очищения. Мы достигаем своей цели, проходя через бесчисленные страдания, которые помогают нам облегчить душу. Это напоминает руду, которая переплавляется в домне, выделяя чистый металл и оставляя после себя никому не нужный шлак.

У Высшего Я могут быть какие-то желания. Его действия в таком случае напоминают то, как хозяин поступает с одеждой, на которой есть пятна. Он отдает эту одежду в чистку, где — с точки зрения одежды — с ней поступают очень нехорошо. Ее окунают в различные растворы, подвергают механическим воздействиям, отжимают и проглаживают горячим утюгом. Все это делается для того, чтобы вернуть ее хозяину в чистом виде.

По аналогии с этим Высшее Я посылает свои загрязненные проявления на Землю для того, чтобы, пройдя через страдания, они очистились и избавились от пороков.

Поиск — это стремление к очищению, направляемое Высшим Я. Если тебе нравятся иносказания, можешь считать, что речь идет о *поиске* Золотого Руна, которое лишено каких-либо дефектов и представляет собой утонченную духовную сущность.

ПОЛТЕРГЕЙСТ (*Poltergeist*) — Некоторые *элементали* специализируются на том, что причиняют людям как можно больше неприятностей. Их называют *полтергейстами*. Они шалят, подобно игривым обезьянам, и, конечно же, лишены способности мыслить.

Существует много разновидностей *элементалей*, которые могут становиться *полтергейстами*. Обычно сами по себе они не в состоянии переместить ни один материальный объект, и тогда они

ищут молодую девушку, которая еще не до конца сформировалась как женщина и поэтому имеет много ненаправленной *эфирной энергии*. Таким образом, *полтергейсту* удастся пользоваться энергией, которая у нее уходит на завершение полового развития. С помощью этой энергии *полтергейст* может перемещать различные предметы — например, опрокидывать стулья, когда поблизости никого нет. В принципе, *полтергейст* может пользоваться и энергией мальчика, однако в этом случае он не будет таким сильным.

Во время проявления *полтергейста* не обязательно, чтобы девушка, которая служит источником энергии, находилась в той комнате, где происходят необычные события. Однако она должна быть не дальше, чем в пятидесяти футах от этого места.

Полтергейсты проявляются только в том случае, когда люди их боятся. Дело в том, что эти шаловливые *элементали* просто пугают людей, и поэтому чем больше люди пугаются, тем больше удовольствия *элементали* от этого получают.

ПОСЕТИТЕЛЬ ГАДАЛКИ (*Querent*) — Этого человека можно также назвать «вопрошающим». *Посетитель гадалки* интересуется своей судьбой, хочет что-то узнать и поэтому задает вопросы. *Гадалка* может пользоваться магическим кристаллом или картами Таро.

Отношение *посетителя* определяет исход *гадания*, а также его удачность или неудачность. Если он настроен скептически, откровенно не доверяет *гадалке* или же предоставляет в ее распоряжение неправильную информацию, подсознание *гадалки* не сможет получить правильную информацию.

Следует отметить, что *гадалка* — если только она является подлинным мастером своего дела — не пытается сбить с толку своего клиента. Она стремится ему помочь. Отсюда следует, что *посетитель* должен относиться к *гадалке* без эмоций и непредвзято; в противном случае кристалл или карты никогда не скажут ей правду.

Если, например, молодая женщина что-то скрывает в ходе сеанса *гадания* на картах Таро, она тем самым создает для *гадалки* невидимый мыслительный барьер. Сам этот барьер и то, о чем женщина не желает говорить, в первую очередь открываются *ясновидящей*, однако суть дела, которая интересует *посетительницу*, может при этом оказаться скрытой.

Карты Таро и кристалл, если ими правильно пользоваться, могут оказать помощь *гадалке*, однако содействие *посетителя* также необходимо.

ПОТУСТОРОННИЙ МИР (*Beyond*) — Здесь имеется в виду Великое Запредельное. Оно подразумевает существование вне физических границ, в которых мы находимся до тех пор, пока не пройдем через Долину Смерти.

В разных странах мира люди всех возрастов задумываются над природой *потустороннего мира*. Однако наши так называемые ученые хотят все взвесить, все испытать и все доказать. Этим исчерпываются их возможности; они не видят ничего, находящегося за пределами материального мира. Когда человек готов узнать истину, истина приходит к нему. Он постигает ее, и после этого она больше не требует никаких доказательств. То, что есть, не требует подтверждений; существование того, чего *нет*, не может быть доказано.

ПРАВА (*Rights*) — Неотъемлемое *право* каждого человека — свободно путешествовать по Духовному Пути. Люди очень редко задумываются над тем, что значит высказывание: «Все равны перед Богом». Его смысл в том, что душа каждого человека, к какой бы расе он ни принадлежал, представляет собой огромную ценность для Бога. Ведь все национальные различия действуют лишь до тех пор, пока мы находимся на Земле!

Слишком уж часто *права* человека ограничиваются его социальными правами, смысл которых в том, чтобы обеспечить гражданам общества политическую и экономическую независимость. Законы племени были по сути такими же: они создавались для того, чтобы лучше жилось людям только одного племени.

Чужой всегда неправ. Поэтому к иностранцам законодательство всегда поворачивается своей плохой стороной; чужого всегда подозревают, не понимают и осуждают в первую очередь. Иностранец — это тот, кто «не имеет с нами ничего общего» и поэтому обречен на недоверие и недоброжелательность.

В народе говорят: «Кровь — не водица», и в то же время никто не понимает, что представитель другого общества имеет *равные права* со всеми. Люди всего мира должны понять, что каждый из нас

имеет *право* на жизнь. Лишь в этом случае на Земле станут возможными подлинное взаимопонимание и социальный прогресс.

ПРАЛАЙЯ (*Pralaya*) — Ученые недавно открыли то, что обычные люди знали в течение веков: все должно время от времени спать, иначе жизнь не может продолжаться. Восточная духовная наука в течение веков обладает некоторыми похожими знаниями, а именно: Вселенная также иногда должна «спать».

После очень-очень большого промежутка существования Вселенная «засыпает», и этот период ее сна называется *пралайя*. Этот период может длиться разное время, однако, как гласят восточные поверья, после каждого цикла она опять «просыпается» с новыми мирами и людьми. Обо всем этом можно прочесть в «Хрониках Акаши».

ПРАНА (*Pрана*) — Это слово имеет два смысла. В первом значении это слово соответствует *чакре*, которая находится в районе сердца. Она связана с сердечными нервами, заставляющими его биться в определенном ритме.

Эта *чакра* видна на *ауре* в ореоле желто-оранжевого свечения, которое приобретает красноватый оттенок у тех, кто имеет пороки, такие, например, как сильное половое желание или чревоугодие.

Второй смысл слова *прана* известен лучше. Он имеет отношение к дыханию и управлению вдохом и выдохом. Дыхание мы здесь рассматривать не будем, потому что в Дополнении А в конце словаря доступно изложены очень полезные дыхательные упражнения.

ПРЕПЯТСТВИЯ (*Obstacles*) — Выше мы рассмотрели смысл оккультных *заповедей*, а также то, как они могут помочь человеку. Теперь же мы можем взглянуть на *препятствия*, которые возникают на пути нашего развития. Итак, что это за *препятствия*?

Предположим, что человек столкнулся с какой-то проблемой. Сначала у него создается впечатление, что она не может быть решена сразу же. Затем у «жертвы» создается впечатление, что решения вообще не существует. Если же в какой-то момент предстоит сделать выбор, человеку может показаться, что ни один исход не является благоприятным и повлечет за собой крупные неприятности или «потерю лица». В любом случае у человека может развиться ощущение, что он заболевает. Теперь он может

сказать так: «Я не могу этого делать, потому что я нездоров!» Или же кто-то другой скажет о нем: «О, как ему не повезло! Разве он может что-то сделать, если он болен!»

Таким образом, главным *препятствием* в данном случае является инфантильность, лень и склонность находить оправдания своим неудачам во внушаемых себе болезнях. Любые подобные объяснения не слишком хорошо подходят для этого мира, не говоря уже о том, что они совсем неуместны и в потустороннем мире. Еще одним *препятствием* является глупость — ментальная заторможенность и нежелание прилагать усилия. Люди идут по пути наименьшего сопротивления; им не хватает смелости открыто посмотреть на реальное положение вещей и увидеть, какими кретинами они в действительности являются. Если бы только люди могли сделать этот решающий шаг, ситуация, в которой они живут, начала бы меняться к лучшему и вскоре стала бы не такой уж плохой.

Очень серьезным *препятствием* является болтливость. Слишком многие говорят слишком много, тогда как на самом деле знают слишком мало. Болтливость — это свидетельство пустого ума. Человек получает некоторую информацию, и она немедленно выливается через его незакрывающийся рот. При этом в мозгу, надо полагать, ничего не задерживается. Люди разговаривают так много, потому что не уверены в себе и чувствуют это. Они говорят для того, чтобы убедить других и себя в том, что в действительности они намного более продвинуты, чем может показаться. Они говорят снова и снова об одном и том же, лишь бы добиться желаемого эффекта. Они думают, что благодаря своей эрудиции смогут ввести в заблуждение слушателя. Однако слушатель обычно думает: «Какой он скучный и болтливый человек!» Таким образом, для того, чтобы избавиться от чувства собственной важности, нам нужно умерить свое желание много разговаривать.

Все эти пороки *препятствуют* духовному развитию человека, не дают возможности продвигаться по Духовному Пути. Мы никогда не должны забывать, что на Земле представляем собой всего лишь временных жителей, которые подобны пассажирам, ожидающим поезда дальнего следования на железнодорожной станции. Чем больше у нас трудностей, тем вероятнее, что поезд отправится без нас, Наша жизнь здесь подобна игре в шашки: чем скорее шашка дойдет до конца поля, тем больше у нее шансов свободно путешествовать по доске в роли дамки.

ПРИВИДЕНИЕ (*Ghost*) — Это жуткое существо, которое летает ночью, издавая крики и стоны так, что волосы у нас встают дыбом, абсолютно безвредно!

Привидение — это просто эфирная сила, которая блуждает по Земле в соответствии с привычками своего предыдущего владельца. В конце концов эта *эфирная сила*, или *эфирный двойник*, растворяется. Здоровый сильный человек, тот, например, кто был убит с применением особого насилия, обладает очень сильным *эфирным телом*. Когда на него напали, он или она спроецировали свое *эфирное тело* в довольно сильную сущность. Если в таком случае *серебряная нить* оказывается разорванной в результате события, которое мы называем смертью, астральное тело освобождается от физического и становится несчастным бездомным призраком, который, как неприкаянный, бродит по знакомым местам. В течение всей жизни человека у него формируется *эфирное тело*, которое отображает структуру поведения физического тела. Поэтому если человек часто посещал некоторые места или думал о некоторых людях, это означает, что его *эфирное тело* будет поступать так же. Возможно, лишь через несколько столетий его энергия истощится и оно постепенно исчезнет.

Именно эфирные тела посещают спиритические сеансы и делятся на них «сведениями» о загробном мире. Многие люди на Земле оказываются разочарованными, когда узнают, что после смерти у них будет еще много работы и они не смогут — да и не захотят — вступать в контакт с теми, кто ушел в загробный мир раньше. Однако, как бы то ни было, следует помнить, что *эфирное тело* не может действовать на физическом плане существования и поэтому не представляет ни для кого опасности.

Предположим, что ты находишься в каком-то городе и занят своими делами, которые требуют особой концентрации внимания, и тут кто-то из другого города не дает тебе покоя телефонными звонками. Разве тебе бы это понравилось? Вскоре это бы тебе ужасно надоело. Подобно этому реальные сущности, которые ты, если хочешь, можешь называть *душами*, не любят, когда их беспокоят, потому что у них много своих дел.

ПРИВЫЧКА (*Habit*) — *Привычка* — это действие или последовательность действий, которые запечатлелись в подсознании, в результате чего мы можем делать весьма сложные

действия и операции, не прилагая к этому никаких усилий и не вмешиваясь в процесс сознательно.

Жизнь и деятельность большинства людей представляет собой потакание *привычкам*. Эти люди с таким же успехом могли бы быть автоматами. Они просыпаются в одно и то же время утром, потому что привыкли к этому. Все в течение дня они делают в установленное время, потому что это стало *привычкой*. Люди курят — даже зная о том, что это смертельно для них! — потому что это вошло в *привычку*.

Привычка поначалу напоминает тончайшую паутинку. Она столь непрочна, что может быть легко разорвана, однако несколько сотен, тысяч или миллионов паутинок могут оказаться столь прочными путями, что человек окажется связанным по рукам и ногам, и для того, чтобы выпутаться, ему придется приложить немалые усилия.

Рассматривай привычные действия как совокупность связывающих нитей. Ты не сможешь избавиться от всех их сразу, поэтому начни с замены одних другими. Вместо того чтобы пытаться уничтожить все *привычки*, замени плохие хорошими.

Если ты пессимист, улыбайся вместо того, чтобы хмуриться. Выработай у себя *привычку* улыбаться, быть вежливым с людьми, быть честным и держать свое слово. Вскоре ты станешь совсем другим человеком, которого все будут любить и уважать. *Привычка* — очень важная сторона жизни. Хорошие *привычки* помогают человеку, а плохие затрудняют его развитие.

ПРЯМОЕ ПОЗНАНИЕ (*Direct Cognition*) — Это полное осознание и понимание того, чему невозможно обучить. Нельзя адекватно представить себе четвертое измерение или наше Высшее Я до тех пор, пока мы не выйдем за пределы своего тела. Никто не может убедить нас в том, что они существуют. Мы должны постичь их путем *прямого познания* и непосредственного восприятия.

ПСИХОМЕТРИЯ (*Psychometry*) — Человек, являющийся *сенситивом*, может дотронуться пальцем до объекта и очень многое рассказать о нем. Предположим, что на берегу озера или моря он нашел какой-то понравившийся ему камень. Затем он садится и освобождает ум от всех психических феноменов. При этом активизируется подсознание, в результате чего вступают в действие определенные паранормальные органы чувств, дающие возможность видеть в воображении яркие зрительные образы.

Вся жизнь построена из электромагнитных колебаний, и поэтому все, чего коснулся человек, еще долго несет в себе следы его прикосновения. Это напоминает прикосновение магнита к куску железа, при этом железо намагничивается. Гальванометр или обычный магнитный компас могут зарегистрировать эту намагниченность, которая осталась после кратковременного прикосновения магнита к куску железа.

Подобно этому человек может осуществлять *психометрию*, прикасаясь к камням, кольцам и одежде. При этом перед ним возникают сцены из прошлого этих объектов. Такой человек должен использовать свой дар для того, чтобы помогать другим, а не для того, чтобы хвастаться своими возможностями перед друзьями или что-то приобретать самому.

ПУСТОЙ ВЗГЛЯД (*Wall-Gaze*) — Буддийские монахи, занимаясь медитацией, стараются подолгу сидеть совершенно неподвижно без какого-либо выражения на лице. Поэтому иногда говорят, что взгляд монаха так же пуст, как стена!

ПУТЬ (*Path*) — В восточной традиции слово *Путь* занимает очень важное место и должно писаться с большой буквы. У буддистов *Путь* известен как *Восьмеричный Благородный Путь*. Это образ жизни и линия поведения, которая благоприятно влияет на перевоплощения и в конце концов приводит к прекращению страданий. Однако до тех пор, пока жизнь в теле продолжается, страдания реальны и неизбежны.

Благородный Восьмеричный Путь — это система заповедей, которые, хотя и называются религиозными, в действительности представляют собой не что иное, как принципы жизни правильно мыслящего человека. Если рассмотреть христианскую традицию, которую можно по праву назвать религиозной, станет ясно, что *Десять Заповедей* — это вовсе не богословские догмы, а правила поведения. Следование этим правилам является необходимым условием принадлежности человека к христианской религии.

Восемь ступеней *Благородного Восьмеричного Пути* таковы:

1. Правильное понимание.
2. Правильное побуждение.
3. Правильная речь.
4. Правильное поведение.
5. Правильный образ жизни.

6. Правильные устремления.

7. Правильное мышление.

8. Правильное созерцание.

Делая все это правильно, ты обнаружишь, что жизнь очень сложна для тебя, а это, как правило, свидетельствует о том, что ты находишься в своем последнем воплощении. В последних воплощениях обычно на человека сваливается очень много страданий и потерь, потому что перед переходом на новый уровень бытия ему нужно очистить совесть и уплатить по всем счетам.

Город Творцов

РАГА (Raga) — Этим словом обозначается эмоция, желание или удовольствие. Обычно *рага* возникает из воспоминания о каком-то приятном объекте, идее или человеке. Конечно, это абстрактный термин. Слово *рага* имеет также и другой смысл. Так называется один из видов индийских музыкальных произведений. От первого смысла слова *рага* происходит понятие *рага-бхакти*, подразумевающее спонтанное цветение духовной любви. Обычно *рага-бхакти* начинается с сильного и неожиданного переживания или эмоции. Есть еще одно производное слово *рага-двеша*, которое означает спонтанную любовь или ненависть по отношению к незнакомым людям. Иногда мы встречаем людей, которые нам с первого взгляда сильно нравятся или не нравятся. Иногда даже говорят о «любви с первого взгляда» или о противоположности этого — полному неприятию человека по одному его внешнему облику.

Эти эмоциональные впечатления должны быть преодолены каждым развивающимся человеком. Дело в том, что сильные беспричинные симпатии и антипатии свидетельствуют о духовном несовершенстве.

РАДЖА-ЙОГА (Raja Yoga) — В данном случае *раджа* означает *король*, и поэтому *раджа-йогу* можно называть *йогой королей*. Это один из четырех основных путей, посредством которых человек приходит к Высшему Я. *Раджа-йога* стремится показать человечеству дорогу к совершенству. Она учит, что человек не должен зависеть от других и может сам справиться со всеми превратностями судьбы.

РАЗГОВОР (Talk) — Печальный факт, но люди слишком много беседуют о том, о чем они почти ничего не знают.

Не дослушав до конца, люди убегают к своим близким и знакомым. Там они пересказывают услышанное, добавляя от себя подробности, о которых не имеют ни малейшего представления.

Людям следует брать пример с трех мудрых обезьян, которые не видят, не слышат и не говорят злого. Или же они должны быть похожи на старую сову, которая знает, что те, кто меньше говорят, больше слышат. Большинство людей извергают поток звуков, похожий на шум Ниагарского водопада. Они бормочут и болтают, никогда не закрывая ртов и не задумываясь над тем, что нельзя позволять всем этим беспорядочным, бессвязным, бестолковым мыслям выливаться в какофонию громких звуков. Когда человек говорит, он не в состоянии чему-то обучаться, и ему приходится многократно возвращаться на эту Землю. Он пребывает на ней до тех пор, пока не постигнет истину. Самое лучшее, что можно было бы посоветовать большей части людей, — это заклеить губы липким пластырем и пошире открыть уши.

РАЗЪЕДИНЕНИЕ (Dissociation) — Астральные тела некоторых людей связаны с физическими не жестко. Когда такой человек слишком увлекается мечтаниями, его астральное тело может непроизвольно *отделиться* от физического.

Несколько лет тому назад во Франции был отмечен следующий случай. Школьная учительница, обладавшая этой удивительной способностью, так увлеклась изложением своего предмета, что разделилась на физическое и астральное тела. Это вызывало сильное недоумение у ее учеников, перед изумленными взглядами которых предстали сразу две учительницы, похожие друг на друга, как близнецы. В конце концов об этом стало известно руководству школы, и учительницу уволили с работы.

Разъединение может быть также связано с ментальным состоянием, в котором личность теряет способность контролировать психические процессы.

РЕЛАКСАЦИЯ (Relaxing) — Лишь немногие люди умеют расслабляться, хотя эта способность очень важна. Дело в том, что мы так спешим и беспокоимся, что у нас не остается времени на то, чтобы отдохнуть и обрести уравновешенное расположение духа.

Релаксацией можно заниматься где угодно. Откинься в удобное кресло и мысленно пройди по всем своим мышцам. Удобно ли у тебя лежат ноги? Не напряжены ли мышцы икр? А что ты можешь сказать о спине? Действительно ли она находится в таком положении, в котором не чувствуется никакого напряжения?

Мысленно обследуй все части своего тела и сделай так, чтобы мышцы были расслаблены — *полностью* расслаблены. Уверен ли ты в том, что *все* они расслаблены? А как насчет мышц лица? Почему у тебя так сжаты губы? Почему ты так плотно закрываешь веки? *Расслабься!* Расслабь все мышцы. Вообрази, что выпал из самолета и теперь распростертый лежишь на земле. Хорошенько вообрази это, и ты почувствуешь, что *полностью расслабился!* Если ты будешь хотя бы иногда находиться в состоянии, когда все твои мышцы не напряжены, твое здоровье улучшится. Только попробуй!

РЕЧАКА (*Rechaka*) — Так называется полный выдох воздуха из легких для того, чтобы за следующим вдохом вдохнуть как можно больше свежего воздуха. *Речака* часто используется в различных дыхательных упражнениях.

Здесь мы не будем обсуждать этот прием, так как методика дыхательных упражнений излагается в [Город Творцов](#).

РИШИ (*Rishi*) — Это святой, праведный человек или тот, кто обладает медиумическими данными. Как правило, словом *риши* называют мудреца, предание о котором содержится в священных писаниях. Кроме того, это слово может значить «вдохновенный провидец».

Город Творцов

САДХАНА (*Sadhana*) — Этим словом обычно обозначают различные духовные практики. *Садханы* обычно применяются для того, чтобы избавиться от желаний и представляют собой часть *дама* (смотри словарную статью на слово «Дама»).

САДХУ (*Sadhu*) — Так называют святого человека, как правило отшельника или монаха. Если монах уходит из монастыря и скитается в миру, о нем говорят, что он — *садху*. В христианской

традиции такой человек был бы назван «святым отцом» или «его преосвященством».

САМАДХИ (*Samadhi*) — Это состояние сознания, в котором человек не просто осознает обычную реальность. *Самадхи* доступно некоторым людям, которые достигли высокого уровня развития и могут переходить в «сверхсознательное состояние», в котором осознаются божественные сущности, которые можно только *познать*, но нельзя объективно наблюдать.

Это также особый вид *знания*, которое естественно приходит к человеку вместе с просветлением. Человек может глубоко размышлять о каком-то понятии, и вдруг подлинный смысл этого слова, словно молния, промелькнет перед ним. Так ему в один миг может открыться то, над чем он так долго думал.

САМАНА (*Satnana*) — В центре солнечного сплетения сосредоточено то, что обычно называется *жизненной силой* или *саманой*. Это свечение, которое ясно видит всякий ясновидящий. Его цвет обусловлен близостью желудка, и поэтому, как правило, он тускло-зеленый или яшмовый. Если в желудке идет процесс пищеварения, свечение может быть желтоватым или молочно-белым.

САМАТВА (*Samatwa*) — Это спокойствие темперамента, ясность ума и полное отсутствие раздражения, недоброжелательности или беспокойства. В состоянии *саматва* человек способен беспристрастно относиться к происходящему.

САМОГИПНОЗ (*Self-Hypnosis*) — С помощью этого метода человек может отделить от подсознания свое сознательное внимание и использовать последнее в качестве гипнотизера. При определенных условиях с помощью *самогипноза* можно устранять плохие привычки и вырабатывать хорошие. Однако следует предупредить всех желающих заниматься *самогипнозом*, что для этого им нужно сначала пройти глубокое медицинское обследование с тем, чтобы убедиться, что у них все в порядке со здоровьем и — разрешите прибавить — с психикой. Любой гипноз представляет собой меч, отточенный не с одной и не с двух, а с трех сторон. Поэтому, разумеется, его следует брать в руки лишь опытным специалистам.

САМСАРА (*Samasara*) — *Самсара* — это процесс многократного возвращения человека на Землю в циклах рождений и смертей. Люди живут, учатся и снова перерождаются до тех пор, пока не пройдут через все знаки Зодиака, а затем через все квадранты каждого знака и не переживут все то, что им суждено пережить. В конце концов они освобождаются от пут плоти и перестают перевоплощаться на Земле.

САНЧИТА-КАРМА (*Sanchita Karma*) — Многие считают *карму* жестокой и беспощадной, однако в действительности это не так.

Люди могут «тянуть» за собой очень тяжелую *карму*, однако бывает так, что она не сразу проявляется, словно ожидая, чтобы посмотреть, как будет жить ее «носитель» в не очень плохих условиях. Если при этом человек ведет праведную жизнь и искренне пытается помочь другим, эта *резервная карма* — или *санчита-карма* — как бы прощается ему. Ведь если ты прощаешь другим их прегрешения, твои грехи тоже простятся тебе.

Великий Господь справедлив и милостив. Его справедливость смягчена состраданием и доброжелательностью. Никто из рождающихся на Земле не приходит в мир для страданий больших, нежели те, которые ему предписаны судьбой. Никто не станет получать «полный комплект» наказаний, если окажется, что он заслуживает прощения. Поэтому *резервной кармы* удастся избежать, если человек своей жизнью доказывает, что может быть прощен.

В качестве примера давай рассмотрим следующий случай. Предположим, что человек в прошлом был очень жесток. Но его *карма* не обязывает его страдать столько, сколько страданий он причинил другим. Дело в том, что если этот человек в очередном перевоплощении искренне стремится быть добрым, его *карма* существенно облегчается.

САНЬЯСА (*Sannyas*) — Это слово на самом деле означает *аскетическая жизнь*. Обычно о человеке, который поступил в монастырь и посвятил всю свою жизнь достижению просветления, говорят, что избрал путь *саньясы*. *Саньяса* представляет собой четвертую стадию в жизни каждого человека. Здесь уместно еще раз напомнить, что если человек свободно не отдает, если он не идет на самопожертвование во имя других, он никогда не достигнет успеха

в собственном развитии. Нужно, чтобы он отдал, прежде чем требовать что-то для себя.

Слово *саньяса* имеет еще один смысл. Так называют инициацию, в ходе которой человек дает обет уйти из мира и посвятить себя духовному развитию.

САРАСВАТИ (*Sarasvati*) — Это «Богоматерь», которая есть в большинстве религий — и в христианстве, и в ламаизме, и в индуизме, где она выступает как Супруга Брахмы. *Сарасвати* является богиней образования и музой изящных искусств.

CAT (*Sat*) — Это восточное понятие, которое можно сравнить с западными терминами «абсолютное бытие» или «чистое существо не от мира сего». *Сат* — это реальность, Высшее Я, которым мы станем после того, как пройдем через испытания на всех уровнях бытия.

САТЬЯ (*Satya*) — Это слово подразумевает правдивость, воздержание от обмана других людей. *Сатья* известна также как второе *воздержание*. Дело в том, что для успешного духовного развития необходимо, чтобы человек был искренним с самим собой, равно как и с другими людьми.

САТЬЯ-ЮГА (*Satya Yuga*) — Это первый из четырех периодов существования мира. Не существует общепринятой продолжительности этого периода, который называют также *Крита*. Самая распространенная цифра — 1728000 лет.

САХАСРАРА (*Sahasrara*) — В йогической традиции так называется высшая *чакра*, или седьмой энергетический центр. Всего *чакр* существует девять, однако две из них пока еще не известны на Западе.

Сахасрару называют также тысячелепестковым лотосом, и ясновидящие видят ее как фонтан золотистого света, исходящий из макушки головы. При этом у основания фонтана располагается тысяча лепестков всех мыслимых цветов радуги.

СВАДХИСТХАНА-ЧАКРА (*Svadhishthana Chakra*) — Она расположена в области органов воспроизведения. Эта *чакра* имеет форму лотоса с шестью лепестками. У неразвитого, похотливого

человека ее лепестки имеют темный красно-коричневый цвет, который очень неприятен на вид. С развитием человека коричневатый оттенок пропадает, а яркость красного постепенно увеличивается.

Если человек продолжает развиваться, цвет лепестков этой *чакры* меняется на оранжево-красный, и чем выше степень духовности, тем больше в цвете лепестков желтого и тем меньше красного.

В центре лепестка находится впадина, в которой зарождается излучение. Вид этого излучения зависит от того, на каком уровне развития находится человек.

СВАМИ (Swami) — Это почти то же самое, что и Гуру. Слово *свами* обозначает мастера или духовного Учителя. Обычно оно употребляется перед именем человека — «Свами Такой-то» — аналогично титулам «профессор», «ваша светлость» или другим. Этот титул присваивается человеку, достигшему определенной, довольно высокой ступени духовного развития. Когда ты хочешь проявить очень большое уважение к *свами*, обращай к нему *свамиджи*.

СВАХА (Svaha) — Это *мантра*, произносимая после молитвы или во время религиозного ритуала. Она означает то же самое, что и «Аминь». Другими словами, ее смысл можно выразить словами: «Да будет так!»

СЕАНСЫ (Seances) — Войти в контакт с *другой стороной* очень легко. Еще легче встретиться с *элементарью*, которая притворяется нашим покойным родственником или другом.

Иногда можно встретить человека, который, не будучи духовно развитым, слишком хорошим или слишком плохим, все же может с помощью каких-то аномалий в своем метаболизме достигать таких вибраций, которые звучат в унисон с вибрациями определенных существ в *астральном мире*. Может быть и так, что этот человек, которого в данном случае называют *медиумом* (то есть тем, кто выступает промежуточным звеном между мирами), получает какие-то сведения от того, кто недавно — или давно — покинул этот мир.

Пользоваться полученной таким образом информацией крайне опасно, если только медиум не является очень надежным человеком. Это не означает, что медиум обязательно обманет тебя. Это значит,

что он или она не настолько компетентны, чтобы отличить случайные слова от подлинных *астральных* сообщений.

Как правило люди, которые вышли за пределы этого мира, слишком заняты там, чтобы посылать за Землю сообщения. Они могут, например, быть в процессе усиленной подготовки к следующему воплощению. Поэтому не думай, что тетушка Фенни будет каждые пять минут посылать тебе *астральные* депеши, напоминая о том, чтобы ты не забывал поливать ее цветы, или о том, что ее давно потерянное завещание в действительности находится на третьей полке старой этажерки!

СЕРЕБРЯНАЯ НИТЬ (Silver Cord) — Как новорожденный связан с матерью пуповиной, точно так же мы связаны с нашим Высшим Я *серебряной нитью*. Можно привести еще одну аналогию. Кукла связана с кукловодом нитями, и точно так же мы связаны *серебряной нитью* со своим Кукловодом.

Серебряной нить называется потому, что она состоит из быстро вращающихся разноцветных частиц и кажется ясновидящему серебристой. Вся эта радуга оттенков выглядит как яркое голубовато-белое свечение.

Эта *нить* может растягиваться на бесконечное расстояние; она проходит сквозь все, не встречая препятствий. Когда человек занимается астральными путешествиями, его внутреннее тело отделяется от внешнего грубого покрова и на *серебряной нити* уплывает вдаль. Это напоминает воздушных змеев, которые парят в небе, но остаются связанными с землей длинной бечевой. Когда физическое тело нуждается в возвращении астрального, оно сматывает *серебряную нить* точно так же, как тот, кто запускает воздушного змея, сматывает бечеву, возвращая его на землю.

Все, что мы делаем на Земле, становится известно Высшему Я по сигналам, которые передаются по *серебряной нити*. Все, что Высшее Я желает сказать нам, таким же путем проникает в подсознание, где хранится до тех пор, пока не понадобится.

Когда приходит время умирать, *серебряная нить* делается очень тонкой и отделяется от тела. Как ребенок «отрывается» от матери, когда перерезают пуповину, точно так же физическое тело «отрывается» от Высшего Я, когда разрывается *серебряная нить* и разбивается *золотая чаша*. *Золотая чаша* представляет собой нимб эфирной энергии, который окружает голову при жизни и отделяется от нее в момент смерти.

СИДДА (*Siddha*) — Это человек, прошедший через многие этапы перевоплощений и представляющий собой «совершенную душу». *Сиддха* еще не достиг состояния подлинного божества, однако продолжает развиваться и может быть назван полубожеством.

СИДДИ (*Siddhi*) — Это слово происходит от предыдущего и подразумевает духовное совершенство и довольно высокий уровень оккультных возможностей.

СИЛЫ (*Forces*) — Существуют четыре *силы*, которые имеют к нам непосредственное отношение. К ним относятся:

1. *Природные силы*. В школе мы изучаем группу сил, известных как физические силы, в число которых входят тепло, свет, звук, электричество и магнетизм. Как правило, после обучения в школе мы начинаем испытывать антипатию к старику Пифагору, который доказал таинственные и чудесные теоремы, доставившие нам столько хлопот.

2. *Эфирные силы*. К этим силам относится энергия *кундалини*. Силы второй группы, тем не менее, связаны с природными явлениями, поскольку энергия *кундалини* и все то, что к ней относится, проявляется на уровне *эфирного двойника*, который является промежуточным звеном между физическим и метафизическим уровнями. Лишь после пробуждения *кундалини* становится чисто метафизической силой.

3. Жрецы Древнего Египта специализировались на том, что мы можем отнести к *третьей группе сил*. Они защищали свои гробницы с помощью мыслеформ, которые причиняют ужасные неудобства всем, кто в них входит.

Третья группа сил состоит из продуктов деятельности разума, которые, однажды возникнув, существуют веками, пока не растратят свою начальную энергию.

Несмотря на то что *силы третьей группы* как-то связаны с природой, связь эта очень сильно ослаблена, поскольку эти силы удалены на две ступени от грубых природных сил, лежащих в основе всего.

4. *Силы*, которые могут быть произведены живыми существами благодаря энергии любви, ненависти и т. д. Силы этой группы так же мощны, как и силы любой из трех предыдущих.

Силами этой группы можно объяснить телепатию, ясновидение, психометрию, левитацию, телекинез и другие необычные явления.

Однако путешествия в *астрале* происходят не под действием этой группы сил. Такие путешествия являются просто освобождением астрального тела из его заключения в физическом теле.

СМЕРТЬ (*Death*) — В оккультном смысле *смерть* означает разрыв *серебряной нити*, соединяющей астральное тело, или *душу*, с физическим телом.

Не нужно бояться *смерти*, ведь она так же естественна, как и рождение. На самом деле *смерть* — это часть процесса перерождения на другие уровни бытия.

Для человека естественно бояться *смерти*. Этот страх заложен в нас очень глубоко. Он необходим, ведь если бы люди знали, как на самом деле легко умирать, многие кончали бы жизнь самоубийством. Но это было бы нехорошо, потому что самоубийца, переступивший границы *смерти*, при этом сразу оказался бы в другом теле. Ему пришлось бы снова стать младенцем и прожить все, что ему было суждено.

Каждому человеку, приходящему на Землю, отведено определенное время жизни. Ему предначертан час рождения и час смерти. Совершивший самоубийство попадает в тело младенца и отсылается обратно на Землю. Если жить ему осталось немного, скажем несколько месяцев, этот младенец может родиться мертвым. Если он не дожил несколько лет, то ребенок, в теле которого он оказался, умрет в соответствующем возрасте.

Смерть — хорошая штука. Ведь как невыносимо было бы думать, что придется вечно жить на этой погруженной во мрак Земле. *Смерть* — это освобождение от земных тягот; она дает возможность развиваться дальше и приобретать жизненный опыт, необходимый для нашего Высшего Я.

СНОВИДЕНИЯ (*Dreams*) — Это явление можно отнести к разряду тех, которые очень часто толкуются неверно. Вследствие обусловленности своего существования западный человек не может поверить в астральные путешествия и другие подобные вещи. Именно поэтому, когда наполненное интересными воспоминаниями астральное тело вновь соединяется с физическим, последнее отбрасывает и переделывает их для того, чтобы сделать эти факты

приемлемыми для западного ума. Таким образом, человек, который встретил другого в астральном мире и побеседовал с ним, утром говорит: «О, прошлой ночью мне приснился Такой-то. Он был в плохом настроении. К чему бы это?»

Некоторые *сны*, конечно же, могут быть вызваны слишком обильным ужином, съеденным перед сном. Они представляют собой лишь расстройство функций организма, и к ним не следует относиться всерьез. В этом случае *низший* разум и *эмоциональный* разум соединяются вместе, оставляя в стороне мыслящий интеллект. После пробуждения следует записывать свои так называемые *сновидения*. Если это делать систематически, можно достичь той стадии, на которой становится возможным снова и снова вызвать переживания астрального путешествия, которое осталось у нас в памяти в виде *сна*.

СОЗЕРЦАНИЕ (*Contemplation*) — Созерцание обычно наступает после медитации. Медитирующий на определенном объекте в какой-то момент ощущает, что информация, касающаяся объекта медитации, исчерпалась. Тогда наступает *созерцание*.

Можно, например, *созерцать* приятный запах или причины чьего-то неожиданного поступка.

В основном, *созерцание* бывает двух типов:

1) познавательное, или *созерцание*, при котором человек размышляет о материальном объекте;

2) непознавательное, или *созерцание*, при котором мысль задерживается на вещах духовных, находящихся за пределами воспринимаемого человеком материального мира. Однако для того, чтобы практиковать непознавательное созерцание, нужно достичь определенного уровня развития, некоторой степени готовности.

СПОКОЙСТВИЕ (*Peace*) — Спокойствие — это отсутствие противоречия между внутренним и внешним. *Спокойствие* наступает, когда человек и его окружение находятся в гармонии, а не в конфликте. Многие из так называемых «спокойных» людей проживают жизнь, которая является своеобразной передышкой на Духовном Пути. Они лишь следят за бегом времени и взирают на происходящее, как на гладкую поверхность глубокого пруда. Однако, если вся жизнь человека протекает слишком *спокойно*, это плохой признак.

Дело в том, что такое *спокойствие* означает отсутствие духовного прогресса. Бесспорно, если человек стремится достигнуть успеха в медитации, он должен избегать внутренних конфликтов. Однако настоящий мастер может успешно медитировать даже при неблагоприятных внешних условиях. Настоящий мастер способен пребывать в состоянии глубокой медитации даже во время безумной субботней вечеринки среди разгоряченных членов развязной компании. И в то же время я не стал бы рекомендовать это упражнение каждому. Ведь того, кто не достиг определенного уровня, обязательно постигнет неудача.

СПХОТА (*Sphota*) — Это то, что, подобно какой-то мысли или особому звуку (такому, как «Ом»), открывает ум реальности так, как в полдень цветок открывается солнечному свету. *Спхота* выводит ум на высокий уровень восприятия, дарует нам просветление. Это объект наших устремлений до тех пор, пока мы находимся на Земле.

СТИХИИ (*Elements*) — Конечно, имеется довольно большое число *стихий*, но для оккультиста, метафизика или астролога существует пять основных: эфир, воздух, огонь, вода и земля. Здесь мы не касаемся химических представлений, а имеем дело лишь с областью астрологических знаний.

Перечисленные *стихии* играют важную роль в астрологии. Если человек рожден под водяным знаком, например под знаком Рака, и хочет жениться на женщине, рожденной под огненным знаком, таким, как Овен, их брак скорее всего окажется несчастливым, потому что огонь и вода — несовместимые *стихии*. Так в астрологии трактуется проблема совместимости и несовместимости.

Стихии являются важными именно для тех, кто желает глубоко изучать метафизику.

СТРАХ (*Fear*) — Одной из наибольших опасностей во всех видах оккультного обучения является чувство *страха*. На Востоке учителя говорят ученикам: «Не бойся, потому что нечего бояться, кроме самого *страха*».

Страх разрушает способности к чистому восприятию. Если мы не боимся, то нет ничего, что смогло бы повредить нам или нарушить наш душевный покой. Следовательно — ничего не бойся.

Следует отметить, что путешествующим в *астрале* вообще нечего бояться. [Город Творцов](#) и другие астральные существа не могут причинить вреда, однако, если ты боишься, твой *страх* нарушает душевное равновесие и препятствует, например, усвоению знаний. Установлено, что в *астрале* никому ничто не угрожает, и поэтому ожидать неприятностей там можно разве что от самого себя, а именно — в том случае, когда стремительное возвращение в тело под действием *страха* оказывается неприятным.

Если ты рывком возвращаешься в тело и в результате приобретаешь головную боль, от нее есть очень простое средство — снова ляг и постарайся заснуть. Во время сна астральное тело снова покинет физическое, а затем опять вернется в него, но на этот раз уже без рывка.

[СУТРА \(Sutra\)](#) — Это слово используется для обозначения краткого изречения, содержащего одно из положений какого-либо учения. С помощью системы *супр* удастся кратко выразить смысловую суть учения.

На Востоке наиболее известными примерами изложения в форме *супр* являются «Йога-сутра» и трактаты основоположников веданты.

[СУШУМНА \(Sushumna\)](#) — Когда энергия *кундалини* пробуждается, она проходит через центры сознания, которые расположены в *сушумне*.

В тонком теле *сушумна* является каналом, который проходит через внутреннюю часть позвоночного столба. *Сушумна* берет начало у основания позвоночника и заканчивается на макушке головы. В действительности позвоночный столб можно рассматривать как трубку, полая часть которой и есть *сушумна*.

Рядом с *сушумной* есть два других канала. Тот, который проходит справа от нее, называется *питала*, а тот, который слева, — *ида*. Они поднимаются вверх спиралью, а затем соединяются.

Тройственность этих каналов обусловила существование Троицы, представление о которой можно встретить в большинстве религий.

[Город Творцов](#)

ТАЙЦЗИ (*Tag Chi*) — Мудрецы Китая употребляли слово *тайцзи* для обозначения того, к чему мы возвращаемся, покинув этот мир. Это *предел* или конец всего воплощенного. Это воссоединение с Богом. Состояние человека, достигающего *тайцзи*, можно сравнить лишь с блаженством.

ТАМАС (*Tamas*) — Это инертность, лень и предубеждение. Именно эти свойства позволяют вещам сохранять постоянной свою форму.

Для того чтобы посмотреть фильм в кино или по телевидению, мы должны подвергнуться влиянию статической инерции. Без этой инерции мы не смогли бы уследить за мелькающими и колеблющимися картинками фильма в кинотеатре или на телевизионном экране. В наблюдении образов глазами такая статическая инерция проявляется в виде остаточной зрительной памяти.

Ленивый или медлительный человек может быть назван *тамасным*.

ТАНМАТРА (*Tanmatras*) — Это пять фундаментальных принципов, которые соответствуют пяти основным чувствам человека: осязание, зрение, слух, вкус и обоняние. Мы обладаем ими, когда находимся в сознательном состоянии. Эти чувства соответствуют воздуху, огню, земле, эфиру и воде.

ТАНТРЫ (*Tantras*) — Термин *мантра* применяют к любому написанному или взятому из священной книги тексту, связанному с культом *шакти*.

Назначение *мантр* состоит в том, чтобы теоретически и практически подготовить нас к освобождению от неведения и последующих перерождений.

ТАПАС (*Tapas*) — Это то, что изучающий йогу должен проделывать ежедневно. *Тапас* является формой приведения тела в нужное состояние. Он предполагает выполнение определенных дыхательных упражнений и подчинение определенной ментальной дисциплине. Дисциплина — это то, что создает различие между

толпой и хорошо подготовленной армией. Именно дисциплина характеризует всех настоящих йогов.

Некоторые люди не в состоянии различать истину и выдумку. Последняя проникла в самые разнообразные системы абсурдных упражнений, которые не приносят ни пользы, ни удовлетворения. На размахивание руками и ногами, на пребывание в странных и неестественных позах уходит так много времени и сил, что на *духовное* развитие ничего не остается.

TARA (*Taga*) — Что касается этого слова, то здесь я должен отдать дань Ирландии. В Ирландии есть цикл баллад под общим названием «Дворец Тара». Это чудесные песни, связанные с очень древним периодом в истории страны.

В метафизическом мире *Tara* означает «Спаситель», но в данном случае спасителем является Божественная Мать, Супруга Шивы.

TARAKA (*Taraka*) — В действительности это центр, находящийся между бровями. При правильной медитации обучающийся получает возможность увидеть или почувствовать свет в этой точке.

TARO (*Tarot*) — Это колода, составленная из семидесяти восьми карт. «Хроники Акаши» утверждают, что эти карты содержат знание «Книги Тота».

Те, кто умеют читать эти карты, могут узнать из них всю прошедшую историю. В настоящее время карты *Taro* используются также для гадания.

Когда человек тасует карты *Taro*, его подсознание воздействует на некоторые из них почти так же, как натертый кусок эбонита электризует кусочки папиросной бумаги или как кусок магнита намагничивает кусок железа. Подсознание оказывает магнетизирующее воздействие посредством эфира, и поэтому карты оказываются упорядоченными вполне определенным способом. Карты *Taro* в руках искренней личности говорят истину и никогда не могут ошибаться.

ТЕЛЕКИНЕЗ (*Teleportation*) — Это слово обозначает малопонятное для западного мира явление — умение некоторых людей с помощью мысли перемещать материальные объекты с места на место. При *Город Творцов*, например, могут подниматься в

воздух и стремительно перемещаться по комнате даже такие крупные предметы, как стулья.

На Дальнем Востоке хорошо подготовленные ламы могут мысленно осуществлять перемещение тяжелых материальных объектов в пространстве.

Сила тяжести, которая ответственна за появление у предметов веса, является просто гравитационным притяжением между предметом и Землей. При определенных условиях гравитационное притяжение может быть уменьшено или полностью исключено, так что материальные объекты становятся либо более легкими, либо вообще невесомыми. Этот принцип и используется при *телекинезе* предметов. Кстати, так можно объяснить и левитацию.

ТЕЛЕПАТИЯ (Telepathy) — Телепатия, будь она способностью, навыком или даром, позволяет нам улавливать волны, испускаемые мозгом другого человека.

Точно так же, как радиостанция передает программу, мозг человека — некое подобие радиостанции — передает мысли, которые рождаются в нем.

Мысль представляет собой электрический импульс или последовательность импульсов и распространяется повсюду подобно программе, передаваемой с радиостанции. Любой подготовленный человек может стать *телепатом*, то есть научиться «настраиваться» на мысли других людей, а также посылать свои собственные мысли на улавливающие органы другого человека.

ТИЭН-ЛИ (Tien Li) — Это божественный закон, Закон Неба. *Тиэн-ли* — закон того места, куда ты уходишь, когда покидаешь этот мир.

ТИЭН-ТИ (Tien Tz) — Это источник жизни, вселенная и все, что можно себе вообразить. *Тиэн-ти* означает *все*: то, что есть, и то, что всегда было.

ТОНКОЕ ТЕЛО (Subtle Body) — Тонкое тело состоит из семнадцати различных компонент. К ним относятся:

1. Зрение.
2. Слух.
3. Обоняние.
4. Вкус.

5. Осязание.
6. Язык.
7. Руки.
8. Ноги.
9. Органы выделения.
10. Органы воспроизведения.

Среди семи остальных составных частей можно указать контроль дыхания, контроль пищеварения, разум и интеллект.

ТРАНС (*Trance*) — Настоящий *транс* является состоянием, когда астральное тело покидает физическое для того, чтобы стать свидетелем каких-то событий, о которых физическое тело может узнать из сообщений, передающихся по *серебряной нити*.

Иногда человек, обладающий способностями *медиума*, изъявляет готовность предоставить свое тело в пользование какому-то невоплощенному существу, которое хочет передать сообщение. В таком случае медиум сидит в обычной позе и заставляет свое астральное тело покинуть физическое. После этого невоплощенное существо может поймать конец *серебряной нити* и передать ему нужное сообщение. После того как передача закончена, невоплощенное существо отпускает *нить* и астральное тело может вернуться обратно.

Неподготовленные люди никогда не должны по-дилетантски выступать в роли медиума и участвовать в сеансах, поскольку это может губительно воздействовать на здоровье. Это безопасно лишь при определенных условиях и под контролем опытного человека.

ТРЕТА-ЮГА (*Treta Yuga*) — Как мы уже говорили в этой книге, время существования мира поделено на несколько периодов. *Трета-юга* являлась вторым из четырех таких периодов и продолжалась 1296000 лет.

ТУРИЯ (*Turiya*) — Это четвертое состояние сознания. Оно не связано ни с бодрствованием, ни со сновидением, ни со сном без сновидений. Напротив, это форма бытия в состоянии сверхсознания. Такая стадия достигается при правильной медитации, поскольку тогда медитирующий добивается состояния, которое почти эквивалентно астральному сознанию. В состоянии *турий* человек переживает то, чего нет на Земле.

ТЫ ЕСТЬ ТО (*Thou Art That — Tat Twam Asi*) — Обучающиеся в ламаистском монастыре в качестве объекта медитации должны использовать *To*, которое, конечно же, является Богом, и должны уметь отличать *To* (That) от *этого* (this), которое представляет собой набор феноменов.

Когда обучающиеся смогут различать *To* и *это*, они смогут честно сказать: «*Tam Twam Leu*», что значит «*Ты есть то*».

ТЬЯГА (*Tyaga*) — Это абсолютный отказ от собственности и от того, что можно определить как социальную активность. Оставившего всю собственность или отказавшегося от нее, например, пустытника или отшельника, называют *тьяги* — отрешившийся человек.

ТЭ (*Te*) — Это китайское слово обозначает добродетель. Разумеется, добродетель должна быть моральной, но *тэ* обозначает также и энергию во всех смыслах этого слова. Твоя энергия может быть направлена как на добро, так и на зло, однако термин *тэ* чаще всего относится к добродетельной энергии.

Город Творцов

УДАНА (*Udana*) — Это центр, который управляет действием мышц грудной клетки. В частности, *Удана* — это центр управления дыханием. Именно этот горловой нервный узел испускает голубовато-белый свет, который могут наблюдать ясновидящие.

УДОВОЛЬСТВИЯ И СТРАДАНИЯ (*Pleasures and Pains*) — Каждый механизм для того, чтобы работать, должен обладать управляющим элементом, который контролирует и направляет его действия. Проигрыватель, например, снабжен управляющим блоком, который поддерживает постоянную скорость вращения пластинки. В результате пластинка вращается равномерно, и музыкальная запись считывается последовательно, дорожка за дорожкой.

Люди также представляют собой управляемые существа, деятельность которых определяется окружающей обстановкой. Реакция на окружающую обстановку может быть *удовольствием* или

страданием. Обычный человек живет где-то между этими двумя противоположностями. Он постоянно избегает *страданий* и старается продлить свои *удовольствия*.

Однако вскоре каждый человек убеждается в том, что, как это ни прискорбно, некоторые *удовольствия* приводят к *страданиям*. На ранних стадиях развития человек еще не готов решительно взяться за работу; он надеется, что сможет, ничего не делая, всего достичь. Дикарь, например, никогда не отправится на поиски пищи до тех пор, пока не почувствует невыносимый голод. Обнаружив, что утолять голод приятно, он начинает переедать, но вскоре обнаруживает, что и это приводит к *страданиям*.

Удовольствие, страдание, удовольствие, страдание. Этот цикл чередующихся *приятных* и *неприятных* переживаний показывает нам, на что мы способны, а что не для нас. Когда мы испытываем *удовольствие*, которое приводит к *страданию*, это оказывается для нас уроком. Мы понимаем, что безудержно предаваться *удовольствиям* не так уж приятно. Так у человека появляются зачатки разума.

Адепт учится жить так, чтобы не получать интенсивных *удовольствий*, потому что это приводит к сильным *страданиям*. Он понимает, что для того, чтобы не находиться во власти *удовольствий* и *страданий*, необходимо развить в себе чувство меры. Так, он понимает, что должен учиться управлять своим телом. Умение же управлять телом открывает ему дорогу к астральным путешествиям и ясновидению.

Таким образом, растождествление с телом дает ему возможность заточить себя в камеру и жить там отшельником в течение многих лет, получая еду лишь раз в несколько дней. Большинство времени, которое он проводит в камере, он находится за пределами тела. При этом он посещает другие страны мира и открывает для себя то, что недоступно восприятию обычных людей. В виде бесплотного призрака он может проникать в помещения, где проходят тайные совещания, и узнавать обо всем, что там говорится. Однако даже такой человек не может навсегда покинуть тело до тех пор, пока смерть не разорвет *серебряную нить*.

УМ (Mind) — Для того, чтобы достичь чего-либо в духовности, следует позаботиться о том, чтобы ум был чист. Мы должны быть уверены в том, что наш ум удовлетворяет всем требованиям, которые к нему предъявляются.

Для достижения чистоты *ума* следует общаться с людьми спокойного темперамента, уравновешенными, рассудительными и знающими, о чем они говорят.

Следует также проявлять снисхождение к тем, кто страдает или не может отличить правду от лжи. Можно быть понимающим и сочувствующим, но все же держаться подальше от таких людей. Дело в том, что человек, который слишком тесно общается с плохими людьми, неизбежно замутит чистоту своего *ума*.

Ум подобен губке, которая вбирает в себя знания. Хороший *ум* знает, как распорядиться своими знаниями. Однако неразвитой *ум* не справляется с потоком получаемой информации и поэтому сваливает ее в подсознание.

В конце этого словаря я приведу несколько дыхательных упражнений, которые помогут тебе очистить *ум*. Помни, что, если ты умеешь правильно пользоваться своим *умом*, он сослужит тебе хорошую службу. В противном случае он будет постоянно мешать тебе.

УНМАНИ (*Unmani*) — Это стадия пребывания вне тела. На этой стадии астральное тело отделяется от физического. Мы находимся в состоянии *унмани*, совершая астральное путешествие или пребывая в трансе.

УПАДАНА (*Upadana*) — Это материал, из которого создано все существующее. Каждая вещь создана из определенного вещества. Серебряный чайник, например, изготовлен из серебра, стеклянное окно — из стекла, человек создан из плоти и костей, и ничто не может изменить этот факт. Итак, *упаданой* называется основная субстанция, из которой создан мир.

УПАДХИ (*Upadhi*) — Это неведение, которое Бог посылает на человека воплоти. Было бы слишком неправильно, если бы все люди, независимо от их развития, могли помнить свои прошлые жизни. Тот, кто раньше был принцем, вернувшись в мир в качестве крестьянина, был бы недоволен, вспоминая времена своего царствования, а тот, кто был крестьянином, возможно, испытывал бы чувство неполноценности при новом воплощении в качестве принца. Таким образом, перед тем, как человеческая душа воплотится вновь, до пробуждения сознания в теле младенца, человек должен «испить воды забвения».

Это мудрая предосторожность. Те, кто воплощаются вновь, при этом забывают, кем они были в прошлом, хотя эти знания можно вспомнить. Человек, попадающий в астральный мир в результате астрального путешествия, получает возможность узнать об этом, заглянув в «Хроники Акаши».

Иногда к слову *упадки* добавляется буква «с» и получается слово *упадкис*. В этом случае оно обозначает цельного человека. Цельность означает гармоничность трех его основных тел, которыми являются:

1. Причинное тело.
2. Тонкое тело.
3. Грубое тело.

УПАНАЯНА (*Upanayana*) — Когда мальчик готовится стать индуистским монахом, он должен пройти через священную церемонию, которая называется получением *серебряной нити*. Во время этой церемонии мальчик дает обет соблюдать определенные добродетели. Вот они:

1. Абсолютная чистота.
2. Абсолютная правдивость.
3. Абсолютный контроль и самообладание.

Этот обряд можно сравнить с обрядом *конфирмации* у католиков.

«УПАНИШАДЫ» («*Upanishads*») — Это книги, которые составляют философскую часть «Вед». Эти священные тексты касаются глубоких мистических вопросов, а также природы человека и его Высшего Я.

Имеется сто восемь «Упанишад» (сто восемь — священное число в Тибете). Главными из них являются:

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1. Иша. | 6. Мандукья. |
| 2. Кена. | 7. Чхандогья. |
| 3. Катха. | 8. Брихадараньяка. |
| 4. Прашна. | 9. Айтарей. |
| 5. Мундака. | 10. Тайттирий. |

Упанишады завершают каждую из четырех Вед и поэтому оканчиваются словом *анта*, означающим «конец». Так возникло слово *веданта*, которое означает «конец Вед»

УПАРАТИ (*Uparati*) — Это то, к чему мы все должны стремиться. Это конец всех личных желаний.

УРОВНИ БЫТИЯ (*Planes of Existence*) — Многие люди не способны понять, что они из себя представляют и зачем они существуют. Они недоумевают по поводу того, что заставляет такую всемогущую сущность, как Высшее Я, связывать себя *серебряной нитью* с бедным, тщедушным, маленьким человечком. Но все не так просто!

Высшее Я похоже на кукловода. Только Великий Кукловод может управлять нитями сразу нескольких кукол. Так и Высшее Я может приводить в движение *серебряные нити* огромного числа различных людей. Один человек может быть в Англии, другой — в Африке, Австралии или на другой планете, но все они находятся под контролем одного и того же Высшего Я.

Можно сказать, что существует огромное количество параллельных миров — различных *уровней бытия*. Согласно предположению, все, что уже случилось или когда-то случится, может быть приведено к общему знаменателю, то есть присутствует во вневременном измерении бытия. Прошлое, настоящее и будущее представляют собой единое целое. Жизнь человека напоминают ситуацию, в которой прохожий не видит то, что находится за углом, — точно так же мы не знаем своего будущего. Если же вам посчастливится достать вертолет и подняться на нем над городом, скрытое предстанет перед вашим взором — мы ясно увидим свое будущее.

На протяжении истории не раз случалось так, что некоторые люди становились «одержимыми» и совершали поступки, на которые в нормальном состоянии не были способны. Примером может служить жизнь Жанны д'Арк. Она была юной девушкой, проводившей много времени в одиночестве. Однажды Жанна стала слышать голоса, которые призывали ее покинуть родные места. Она подчинилась им и воевала за независимость своей страны вместе с мужчинами.

Что же произошло на самом деле? Кукольные нити перепутались. *Серебряная нить* Жанны д'Арк спуталась с нитью молодого человека из Другой страны или с другой планеты. Этот человек должен был выполнить определенное задание — возглавить свою страну. Никто не знает, что случилось с ним. Быть может, он уподобился Жанне и стал проводить свое время в одиноких мечтаниях?

Существуют параллельные миры, которых мы не можем видеть, потому что в них все построено на основе других вибраций. Ведь мы можем видеть свет, но не можем разглядеть радиоволны, которые распространяются с той же скоростью. Подобно этому мы видим мир, в котором сейчас живем, однако нашему восприятию недоступен другой мир, наложенный на него. Хотя мы не видим его, он все же существует, и во время сна мы можем посещать его в астральном теле.

Мы знаем о том, что существуют группы людей, возможно целые семейства людей, члены которых очень тесно связаны друг с другом. У всех этих людей могут быть сходные интересы, и они очень сильно переживают потерю одного из членов группы. Всех нас, являющихся куклами в руках Высшего Я, можно рассматривать как одну подобную группу живых существ. Каждый из нас является представителем такой группы. Это значит, что мы можем быть в этом мире каким-то одним человеком и в то же время иметь двойников в других странах или на других планетах. Вот почему иногда мы знаем многое о стране, в которой никогда не бывали. Вот почему мы можем иметь полное представление о другой планете, хотя никогда не покидали пределов Земли.

Город Творцов

ФА (*Fa*) — Это слово китайского происхождения, которое обозначает закон или управление. Оно указывает на то, что при стремлении добиться развития необходимо руководствоваться правильными принципами. До тех пор пока ты не достигнешь необходимого уровня развития, тебе придется снова и снова возвращаться в этот печальный старый мир.

ФО-ЧАО (*Fo Chiao*) — Это китайская интерпретация буддийской религии. Как мы уже отмечали, буддизм является сводом законов, определяющих образ жизни и жизненный путь. Заметим, что для того, чтобы следовать общепринятому подходу, мы здесь рассматриваем буддизм как религию. Итак, *фо-чао* — это китайское название буддизма.

ФО-ШУЭ (*Fo Hsueh*) — Это слово означает такое изучение буддизма, которое рассматривает его не как религию, а как

философию или жизненный путь. Это также обусловлено китайской концепцией трактовки буддизма.

Город Творцов

ХАЛАСАНА (*Halasana*) — Название упражнения, которое иногда еще называется «позой плуга». Следует отметить, что все подобные упражнения в действительности не приносят никакой пользы. Зачастую утверждается, что они способствуют духовному совершенствованию. Однако ясно, что если у человека достаточно настойчивости, чтобы согнуть себя в бараний рог, его усилия могут быть направлены на достижение более достойных целей.

Коли уж зашла об этом речь, да будет известно, что я считаю все подобные «упражнения» шарлатанскими уловками, смысл которых в том, чтобы сбить человека с правильного пути. Однако, если ты все же захочешь принять «позу плуга», вот ее описание.

Ляг на спину, вытяни руки вдоль тела и плотно прижми их к нему. Упрись ладонями в пол. Глубоко вдохни (это не случайно!), а затем подними ноги вверх и опусти их за головой так, чтобы большими пальцами они касались пола у тебя за головой.

Подними свое туловище вверх и помести руки за головой. Это упражнение дает возможность человеку принять форму допотопного плуга.

Если тебе нравятся разнообразные очертания, лучше поступить по-другому. В темной комнате с белой стеной зажги свечу и, делая пальцами различные фигурки, наблюдай, как тени принимают очертания кроликов, кошек или каких-то других животных. Это гораздо приятнее и удобнее.

ХАРИ (*Hari*) — Иногда этим именем называют Вишну, однако на самом деле *хари* означает «убирать».

Ошибка связана с тем, что изначально предполагалось, что Вишну своей любовью и мудростью помогает избавляться от грехов и невезения. В действительности же мы можем избавиться от грехов лишь собственными усилиями, вырабатывая у себя правильное отношение к жизни и к другим людям.

Есть и другие словосочетания, начинающиеся словом *хари*.

ХАРИ БОЛ (*Hari Bol*) — Это значит: «Произноси имя Господне, и ты очистишься и смоешь с себя грехи».

ХАРИ ОМ (*Hari Om*) — Здесь *Хари* означает «священный» и относится к слогу *Ом*, хотя точнее будет сказать, что речь идет не об одном слоге, а о многих.

Повторяя наедине «Хари Ом, Хари Ом, Хари Ом», можно, конечно, усилить свои *вибрации*, воодушевиться и тем самым приблизиться к своему Богу.

Вот тебе дружеский совет: если хочешь повторять эти слова или выполнять какие-то другие упражнения, делай это наедине, а то люди что-то заподозрят и пошлют за человеком в белом халате с завязочками на спине!

ХАТХА-ЙОГА (*Hatha Yoga*) — Это просто последовательность упражнений, система физического развития. Считается, что она может привести человека к ментальному или духовному совершенству или к чему-то там еще, но в действительности она имеет дело лишь с положениями тела и поэтому не может рассматриваться серьезно. Следует запомнить, что подлинные мастера оккультизма, настоящие адепты, никогда не занимаются никакими *хатка-йогами*.

Те, кто занимается подобными штучками, утверждают, что «Ха» подразумевает звук вдыхаемого воздуха, тогда как «Тха» — звук выдыхаемого.

По-настоящему продвинутый человек не занимается никакими цирковыми выкрутасами, если он, конечно, не работает в цирке. Дело в том, что эти по сути бессмысленные упражнения отвлекают внимание от более важных задач, таких, как духовное развитие и помощь другим.

Те, кто практикуют подобные упражнения, имеют очень раздутое самомнение, однако это значит всего лишь, что они сами почти не развиты духовно.

Несомненно, существуют системы йоги, нацеленные на достижение духовного совершенства, однако *хатха-йога* к ним не относится.

«ХРОНИКИ АКАШИ» (*«Akashic Record»*)— В трехмерном мире трудно объяснить то, что происходит в мире многомерном. Однако можно привести следующую аналогию.

Представь себе, что ты — кинооператор, который всегда был, есть и будет, и что у тебя имеются неограниченные запасы пленки (которую, вдобавок ко всему, кто-то обрабатывает!). С незапамятных времен ты отснял все, что когда-либо где-либо происходило со всеми и с каждым, и продолжаешь съемки по сей день. Этот киноматериал и является *«Хрониками Акаши»*. Дело в том, что все происходящее в мире отображается на *акаше* точно так же, как световые импульсы записываются на кинопленке, а голос — на магнитной ленте.

К тому же, вследствие многомерности пространства, в котором ведется запись, на нем отображается не только то, что произошло, но и то, что должно было произойти. Вообрази, что стоишь на улице большого города. Мимо проезжает машина. Она минует тебя, исчезает из поля зрения, и у тебя не остается ни малейшего представления о том, что с ней происходит впоследствии. Теперь предположим, что ты поднимаешься на воздушном шаре и смотришь вниз на дорогу, которая простирается на много миль вдаль. Ты видишь стремительно несущийся автомобиль, а также препятствия, которые шоферу придется объезжать. Таким образом, ты можешь знать о неприятностях задолго до того, как о них узнает водитель.

Или же можно привести другой пример, в котором речь пойдет о расписании движения. Расписание составляется для того, чтобы знать, что поезд или автобус отправляется из такого-то места в столько-то часов. Таким образом, расписание представляет собой не что иное, как список событий, которые с некоторой вероятностью произойдут в определенном месте в определенное время. В подавляющем большинстве случаев в назначенное время эти события действительно происходят.

Для объяснения *«Хроник Акаши»* можно привести еще один пример. Если бы мы могли почти мгновенно перемещаться на отдаленные планеты, тогда, находясь там, мы бы могли судить о том, что происходило на Земле сто, тысячу или десять тысяч лет тому назад по долетающему до нас с некоторой задержкой свету. *«Хроники Акаши»* тоже дают возможность видеть, какой была Земля в отдаленном прошлом.

На самом деле *«Хроники Акаши»* дают даже больше сведений, потому что отражают и нереализованные возможности. Когда речь идет о целой нации, эти возможности более значительны и интересны, чем в случае с отдельными людьми. Те, кто прошел

специальный курс обучения, могут обращаться к «Хроникам Акаши» для того, чтобы посмотреть, что происходит в любой части мира, а также каковы перспективы на будущее. В действительности это очень похоже на поход в театр или в кино. Если вы узнаете из программы, что такой-то фильм идет в такое-то время, вы можете пойти и посмотреть именно его.

[Город Творцов](#)

ЦЕЛЕБНЫЕ КАМНИ (*Touch Stones*) — Много столетий тому назад, когда люди были мудрее, чем сейчас, задолго до эпохи появления аспирина и других медицинских препаратов, жрецы и мудрецы умели излечивать тех, кто был нервным, раздражительным или имел нездоровый вид. Они изготавливали успокаивающие *целебные камни*. Эти очень необычные камни создавались особым способом для того, чтобы с помощью легкого прикосновения к ним можно было испытывать приятные осязательные ощущения. Так можно успокаивать встревоженный ум, улучшать настроение и предотвращать образование язв. Подробнее об этом можно прочесть в статье «[Город Творцов](#)».

ЦИ (*Chi*) — Это жизненная сила, проявляющаяся в материальном мире. Она представляет собой энергию дыхания, которая на нижнем уровне связана с энергией эфира, а на высшем — с энергией ауры.

[Город Творцов](#)

ЧАЙТАНЬЯ (*Chaitanya*) — Это состояние, возникающее сразу же после пробуждения сознания, когда практикующий понял главное и готов совершенствоваться дальше, направляя свои усилия на то, чтобы оставить позади *каузальное тело*.

Чтобы достичь состояния *чайтанья*, необходимо тяжело трудиться, много заниматься и постоянно находиться в медитации и созерцании. Когда эти условия выполнены, шесть *чакр* открываются и человек приближается к пониманию своей судьбы и всего того, что ему еще предстоит сделать на Духовном Пути.

ЧАКРЫ (*Chakras*) — Мы остановимся на шести *чакрах*. Эти главные центры физического сознания расположены вдоль позвоночника и напоминают колеса, нанизанные на позвоночный столб. *Чакры* удерживают наше *каузальное тело* в соприкосновении с другими телами, содержащими высшие центры сознания.

Одни люди предпочитают называть *чакры* лотосами, другие — колесами. В некоторых религиях есть стилизованный символ, в котором одни узнают лотос, а другие — колесо: это определяется поэтическим воображением человека.

Шесть *чакр* расположены вдоль позвоночника, тогда как седьмая находится в центре головного мозга. Существуют также восьмая и девятая *чакры*, однако большинство людей еще не готовы к тому, чтобы узнать подробности, касающиеся этих двух центров, и поэтому мы остановимся на общепризнанных семи первых *чакрах*.

Тот, кто способен видеть ауру, может видеть разноцветные энергетические линии, исходящие из разных *чакр*. Следует отметить, что цветовые эманации ауры различаются у мужчин и у женщин.

Первая *чакра* находится у основания позвоночника возле органов выделения, вторая — на уровне гениталий, третья — на уровне пупка, четвертая — недалеко от сердца, пятая — на высоте горла, а шестая находится на уровне бровей.

Традиционные учения утверждают, что люди низкого уровня духовного развития останавливаются на нижней части позвоночника, и пока человек не поднимет энергию *кундалини* в *чакру сердца*, он не осознает смысла своего развития. Прежде чем обрести дар подлинного совершенствования, человек должен научиться поднимать свою духовную энергию на уровень шестой *чакры*. Тот же, кто сумеет поднять ее выше уровня шестого центра, может быть уверен, что живет на Земле свою последнюю жизнь.

ЧАНГ (*Chang*) — Слово китайских даосов, означающее противоположность искусственному, противоположность неестественному. Это то, что является окончательно правильным, подлинным.

ЧАНИЗМ (*Chanism*) — Это теория, которая утверждает, что состояния *будды* можно достичь путем мгновенного просветления — внезапного открытия себя Реальности.

Приверженцы *чанизма* заняты постоянной медитацией в соответствии с принципами и заповедями, которые называют еще «вечными истинами». Эти люди стремятся получить внезапное откровение свыше.

ЧАНЬ (*Chan*) — Это слово используют японские Дзэн-буддисты. Сейчас оно обозначает медитацию, а произошло оно от слова *чанна*, которым характеризуют то, что постиг человек, переживший внезапное озарение Истиной. Можно сказать, что человек, познавший *чанна*, познал откровение.

ЧЕНЬ (*Cheng*) — Это честность и искренность, присущие подлинному «я» каждого из нас. Мы должны позволить *чень* вырасти и проявиться, и тогда мы сможем добиться любого ощутимого прогресса. Если мы отбросим в сторону жадность, вожделение, эгоизм так, как выбрасываем твердую ореховую скорлупу, мы сможем добраться до своего подлинного естества. Все люди заключены в твердую оболочку, но для того, чтобы совершенствоваться, мы должны отбросить ее в сторону.

ЧЕТКИ (*Rosary*) — Четки — бусинки, нанизанные на веревочку, — используются представителями многих религий, которые произносят *мантру* или читают *молитву* и при этом отсчитывают бусинки на четках для того, чтобы повторять произносимое нужное количество раз или в определенной последовательности.

Четки представляют собой всего лишь древний тип микрокалькулятора, который говорит подсознанию о том, что нечто было сделано столько-то раз.

Перебирая пальцами бусинки, многие чувствуют, что это помогает им успокоиться и справиться с затруднением, которое возникает, когда «не знаешь, куда девать руки».

ЧИСТИЛИЩЕ (*Purgatory*) — Чистилище — это не ад, а Чертог Воспоминаний, находящийся в астральном мире.

Возможно, у тебя есть серебряный чайник для заварки. Через некоторое время он пачкается внутри и снаружи. Если теперь ты решил его продать или подарить, тебе придется как-то очистить его.

По аналогии с этим, покинув этот мир, люди и животные на некоторое время останавливаются в так называемом *Чистилище*,

где душа, или Высшее Я, анализирует ошибки, которые она совершила в этой жизни. Посмотрел бы ты, как приходится краснеть от стыда некоторым душам! Таким образом, *Чистилище* не является тем местом, где наказывают, — это не тюрьма и не ад. В *Чистилище* нет дьяволов, которые готовы проткнуть тебя вертелом и начать поджаривать. Здесь просто избавляются от иллюзий и самомнения. В *Чистилище* человек убеждается в том, что хотя на Земле у него было много денег, хотя там его все уважали и боялись, здесь дела обстоят совсем не так. Ведь человек не может захватить с собой сбережения, когда отправляется в иной мир.

В *Чистилище* нечего бояться. Это довольно хорошее место, ведь кому не приятно очиститься от всей грязи, которая прилипла за время жизни на Земле?

ЧИТ (Chit) — Это слово означает «сознание». Речь идет о пустом сознании, в котором отсутствуют любые феномены. Можно сказать, что это состояние сознания без какой-либо определенной цели, без стремления чему-то научиться.

ЧИТТА (Chitta) — Это разум низшего уровня. Всего есть три уровня разума или, лучше сказать, три уровня разумности. Первый, низший, называется *манас*, второй — *буддхи*, а третий — *ахамкара*.

Все, что проходит через разум низшего уровня, попадает в подсознание для хранения, сортировки и возможного использования в дальнейшем. Нужно помнить, что в нашем подсознании хранятся сведения обо всем человечестве, но из-за несовершенства нашей памяти мы не можем использовать все знания, которые имеем.

Город Творцов

ШАКТИ (Shakti) — Здесь мы имеем еще одно название для Матери Вселенной, которая олицетворяет первичную энергию. Она является созидательным принципом, который создает, поддерживает и уничтожает вселенную. *Шакти* также может использоваться в качестве названия энергии, которая проявляется в видимой вселенной.

Наш земной мир является *негативным*, поэтому женское начало у нас ассоциируется с темной стороной мироздания. Выходя за пределы этого мира, мы оказываемся в *положительном* мире,

который на традиционном эзотерическом языке называется миром Бога. Здесь же, на Земле, мы находимся в мире Богини, в котором царит *отрицательный* принцип.

Способности, которыми наделяет Богиня, включают в себя ясновидение, яснослышание, телепатию, психометрию и другие оккультные способности. Все они связаны с видением или слышанием образов, приходящим без предварительного обдумывания.

Кроме того, женское начало ответственно за красноречие, а также искусство сочинять и слушать музыку.

У индусов есть поверие, согласно которому прежде, чем у человека откроется видение подлинного образа Бога, он должен снискать милость Богоматери.

ШАНТИ (*Shanti*) — В ламаистских и буддистских монастырях Тибета это слово повторяют всякий раз после окончания проповеди.

В тибетских монастырях во время трапезы монахам читают какие-либо священные тексты, чтобы отвлечь их внимание от приема физической пищи. В конце чтец обычно произносит: «*Ом, шанти, шанти, шанти*». Это просто пожелание спокойствия, подобное словам *Pax vobiscum*, которые можно услышать в христианских монастырях и которые значат: «Мир вам!»

ШАТСАМПАТТИ (*Shatsampatti*) — Человек, который занимается под руководством продвинутого гуру и преследует цель достичь освобождения от похотей и желаний плоти, должен приобрести шесть качеств:

1. *Шама*, или способность оставаться спокойным и управлять своими мыслями, в результате чего желания тела не имеют над человеком никакой власти.

2. *Город Творцов*, или система навыков, дающая человеку возможность управлять своим телом тогда, когда ум возвысился до состояния, в котором желания тела больше не проявляются.

3. *Упарати*, или отсутствие желания приобрести чужую собственность. Дело в том, что человек должен быть избирательным в том, чем он пользуется и с кем общается; он должен уметь довольствоваться тем, что у него есть.

4. *Титикша*, или способность радостно и с готовностью переносить трудности, которые возникают в жизни вследствие неблагоприятной *кармы*.

5. *Шраддха*, или искренность и честность по отношению к себе и другим людям. Здесь подразумевается прорыв сквозь иллюзии, которые окружают человека. Выражаясь на западном языке, это означает, что человек должен прекратить быть беспочвенным мечтателем.

6. *Самадхана*, или способность концентрировать свои силы и энергию на единой цели. Человек, обладающий этим качеством, не отвлекается на посторонние вещи. Он уверенно следует по пути, ведущем к освобождению от перевоплощений.

ШЕНГ-ВАНГ (*Sheng Wang*) — Это слово происходит от слова *шенг-джэн* и означает *идеальный правитель*, то есть такой правитель, который наделен не только властью, но и мудростью.

ШЕНГ-ДЖЭН (*Sheng Jen*) — Так в Китае называют мудреца, который много знает. Этот человек может, не прибегая к насилию, заставить людей подчиниться себе и соблюдать установленный им порядок.

ШЕЯ (*Neck*) — Шея представляет собой узкий участок тела, соединяющий голову и мозг со всем остальным организмом. Если с *шеей* что-то не в порядке, нельзя ожидать, что сообщения из мозга будут нормально доходить до соответствующих энергетических центров. К тому же, если у тебя в *шее* артерии передавлены, тогда ты не можешь ожидать, что мозг получит достаточное количество питающей его крови. Если же ты передавишь нервы, проходящие через *шею*, сигналы от органов чувств будут приходить в мозг с задержкой или вообще затеряются по пути.

Поэтому представляется нелишним изложить здесь несколько простых упражнений, которые выполняются с определенной целью: освободить закрепощенные нервы и артерии. Их, конечно, не следует путать с асанами хатха-йоги или какими-то оккультными действиями, потому что в них нет ничего таинственного — они просто улучшают самочувствие.

Вот как их выполнять. Устройся как можно удобнее на кухонном стуле. Стул должен быть твердым и со спинкой. Кресло для этой цели не подходит.

Сядь ровно, положив руки на колени. В течение нескольких секунд держи голову вертикально, а затем медленно поверни ее влево до тех пор, пока это возможно. В конце движения сделай

усилие и поверни ее еще чуть-чуть. Тебе это удастся, потому что в действительности она может поворачиваться больше, чем ты думаешь. Затем медленно верни голову в прежнее положение так, чтобы снова смотреть прямо перед собой. Сделай паузу на несколько секунд, а затем поверни голову вправо. Как и раньше, поверни ее немножко больше, чем тебе кажется возможным.

Проделай это так, чтобы ты практически почувствовал, как ржавчина осыпается с твоих костей, как скрипят и щелкают шейные позвонки. Повтори это упражнение несколько раз, а затем сядь снова ровно — можешь ли ты сидеть как-то по-другому после такой прекрасной разминки! — и сделай несколько глубоких вдохов. Это должны быть по-настоящему глубокие вдохи с задержкой дыхания на промежуток около десяти секунд.

Подышав так в течение минуты, наклони голову влево как можно сильнее и постарайся коснуться ухом левого плеча. Когда это произойдет, постарайся прижать ухо к плечу как можно сильнее. Задержи голову в этом положении на секунду, а затем верни ее в исходное положение. Через секунду или около того сделай то же самое в другую сторону. Постарайся сделать так, чтобы голова опускалась каждый раз немножко ниже, чем тебе казалось возможным. Во всех паузах между движениями делай глубокие вдохи и выдохи.

И теперь еще один шаг, но сначала глубоко вдохни и выдохни весь воздух до конца. Снова глубоко вдохни и дай возможность голове опуститься как можно ниже, так чтобы она почти касалась подбородком груди. Затем опусти ее еще ниже — от этого шея может даже затрещать. Дай возможность голове вернуться в исходное положение и оставь ее так на некоторое время, а потом, после нескольких глубоких вдохов, наклони ее как можно дальше назад.

Для того чтобы не причинить себе никакого вреда, все эти движения не следует выполнять слишком быстро. После некоторой практики ты сможешь делать их все быстрее и быстрее.

После окончания этой серии упражнений сядь и подними руки так, чтобы они коснулись затылка. Теперь помассируй шею большими пальцами. Ты заметишь, что это помогает улучшать самочувствие и сосредоточиваться.

Следует подчеркнуть, что все описанные мной движения не имеют никакого отношения к метафизическим вопросам, как и любые другие физические упражнения. Все они полезны для тела, и

на Востоке ты не встретишь ни одного адепта, который бы занимался ими по каким-то метафизическим причинам. Оккультные упражнения должны быть по самой своей идее чем-то совсем другим; они не имеют никакого отношения к физическому телу. Однако многие люди занимаются бессмысленными изменениями положения тела и считают при этом, что становятся великими оккультистами, тогда как в действительности они знают, что ничего оккультного в их действиях нет и все это лишь громкие слова.

ШИВА (*Shiva*) — Это слово имеет много различных смыслов. В индуистской Троице Богов *Шива* является Богом, который уничтожает мир в конце периода его существования. Кроме того, это слово может обозначать силу, которая освобождает людей из их земных тел. *Шива* — это Бог, которому поклоняются йоги, ищущие освобождения от плоти.

Существуют три аспекта бытия: рождение, развитие и смерть. Есть Бог, который определяет, когда мы должны родиться, есть Бог, который надзирает над нами во время жизни, и наконец, есть Бог *Шива*, который забирает нас с Земли под видом смерти.

ШИН (*Hsin*) — Это китайское слово означает «добрая вера». *Добрая вера* обязывает человека поступать так, чтобы окружающие уважали его. Тем самым человечество пополняется еще одним сознательным гражданином, который не рассматривает жизнь с позиции эгоиста.

ШИ-ФЭЙ (*Shih Fei*) — Так называют пары противоположностей, хорошее и плохое, истинное и ложное, правильное и неправильное.

ШРИ (*Sri*) — Это слово означает просто «его святейшество» или «святой», когда его используют в качестве префикса для имени человека или книги. Однако во многих случаях у него точно такой же смысл, как в английском языке у слова «мистер».

ШРИМАТИ (*Sritnati*) — Так в Индии обращаются к женщинам. Это эквивалент английских слов «мисс» и «миссис». В слове *шримати* нет ничего мистического или религиозного, его можно использовать при обращении как к образованным, так и к неграмотным женщинам.

ШУАН-ШУЭ (*Hsuan Shueh*) — Это очень емкий метафизический термин, который послужил названием для учения, зародившегося в Китае в третьем веке нашей эры. Это учение о мистических переживаниях, которые в чем-то напоминают египетские таинства, однако в наши дни его мало кто практикует, потому что для этого требуются многие и многие годы.

Понятно, что если человек способен сознательно совершать астральные путешествия, он может выходить на астральный уровень и узнавать там за считанные минуты все то, что изучающие *шуан-шуэ* проходят в течение жизни.

Одно из испытаний, через которое должны были пройти последователи этой системы, заключается в следующем. Перед переходом ученика в разряд более продвинутых его *убивают* с тем, чтобы астральное тело ученика могло освободиться от оков физического тела. С помощью специальных средств кровь задерживается в голове трупа, в результате чего мозг не погибает. После того как ученик получил достаточный опыт жизни на астральном плане, его тело оживляют и он возвращается в него.

После этого испытания ученика трудно было узнать! Познав то, что называется другой стороной жизни, он действует более осторожно, и особенно во всем том, что касается его контактов с другими людьми.

ШУ-ТУАН (*Shu Tuan*) — Это четыре неотъемлемых атрибута человечности:

1. Дар сострадания.
2. Подлинная праведность.
3. Правильное чувство собственности.
4. Дар зрелой мудрости.

Город Творцов

ЭВОЛЮЦИЯ (*Evolution*) — Все находится в состоянии *эволюции*. Ребенок рождается беспомощным младенцем и постепенно превращается во взрослого человека. Дети ходят в школу, и их *эволюция* состоит в том, что они переходят из класса в класс.

Нужно отметить, однако, что в процессе земной *эволюции* люди превращаются в ангелов не чаще, чем животные становятся людьми. Все должно эволюционировать в соответствии с законами развития Вселенной и тенденциями того конкретного вида, к которому относится живое существо.

Развитие человечества происходило в течение многих миллионов лет. Сверившись с «Хрониками Акаши», ты можешь заметить, что первой формой человека был шар, не совсем твердый, но и не вполне газообразный. Это было нечто напоминающее студень сомнительного вида. Он имел лишь один глаз, не обладал разумом и действовал почти так же, как автомат.

Так выглядел человек на *первом этапе* своего развития. На *втором этапе* у человека-шара появились наружные придатки. Кроме того, он начал проявлять черты умственной деятельности, напоминая своим развитием современных обезьян.

На *третьем этапе* произошло разделение шаров, или сфер, на две категории. Таким образом образовалось два пола — мужской и женский.

Возможно, вы заинтересуетесь различными этапами. Первыми, о ком следует упомянуть, были представители расы людей из Лемурии. Да, Лемурия действительно существовала! Ее жители обладали инстинктами и страстями, однако у них отсутствовали многие высшие эмоции, в частности стремление к духовным занятиям.

Земля в те дни все еще находилась в стадии развития. Огромные языки пламени вырывались из ее недр, происходили землетрясения, и материк Лемурия вскоре опустился и стал морским дном.

После лемурийской расы наступила эра расы атлантов. Атланты были более развитыми, чем лемурийцы, поскольку у них уже проявились высшие эмоции, которые они пытались развивать. Они эволюционировали также в направлении более совершенного разума, старались развивать науки и, как это ни печально, тысячи и тысячи лет назад создали атомную бомбу. Атомная бомба взорвалась, и земля, называемая Атлантидой, скрылась в волнах. В живых остались лишь те атланты, которые находились в удаленных районах. На некоторых из уцелевших детей воздействовала радиация, в результате чего возникли мутации, приведшие к возникновению расы ариев.

Арийская раса характеризуется склонностью ума к конкретности, а не к духовности. Действительно, старание заставить этих людей

мыслить духовно напоминает попытки разбивать бетон!*

Шестая раса более склонна к абстрактному мышлению, и поэтому в эпоху Водолея, в которую мы сейчас вступаем, происходит *эволюция* в направлении духовного разума. Пройдя через этот этап, мы будем обладать способностями, которые обеспечат наступление эры седьмой расы. На Земле уже есть некоторые представители этой расы. Их не так много, однако вполне достаточно для того, чтобы они послужили зародышем, или ядром, вокруг которого будет происходить развитие. В конце концов седьмая раса достигнет положения лидеров в Солнечной системе.

Таким образом, *эволюция* — это то, что позволяет людям или другим видам развиваться и прогрессировать.

*Здесь автор позволил себе каламбур. В английском языке слово *concrete* имеет значения «конкретный» и «бетонный». — *Прим. перев.*

ЭГО (Ego) — Это слово обозначает ту часть психики, которая осознается как «я». *Эго* представляет собой индивидуальность, отличную от Высшего Я. Имеется два вида *эго*. Первое из них охотно или неохотно учится. Оно неразвито, неопытно, очень болтливо и самонадеянно безо всяких на то оснований. *Эго* эгоцентрично, высокомерно и агрессивно. Фактически, это типичный «человек с улицы».

Для другого *эго* характерно то, что оно развивается и обучается, испытывая различные жизненные переживания. Именно таким *эго* обладают люди, достигшие высокой степени просветленности. Именно эти люди готовы помогать другим, не обращая внимания на неудобства или неприятности.

Об эгоизме часто говорят как о втором из пяти источников несчастий. Когда вспоминаешь о самонадеянных и эгоистичных людях, с которыми иногда приходится встречаться, становится понятным, почему дело обстоит именно так. К сожалению, чем меньше человек знает, тем более умным он себя считает. Многие из людей, которые говорят: «Докажи это, докажи то, иначе я никогда не поверю», еще и не начинали учиться.

Пишущий эти строки полагает, что среди развитых людей очень мало представителей прессы, потому что возможность развития появляется лишь тогда, когда *эго* готово учитывать желания и нужды других — качество, отсутствующее у газетчиков.

ЭЛЕМЕНТАЛИ (*Elementals*) — Большинство людей приходит в сильное замешательство, когда речь заходит об *элементалях*. Фактически же *элементали* представляют полураспавшиеся мыслеформы, порождаемые людьми.

Чтобы это было легче понять, давайте предположим, что у нас есть магнит. Теперь поднесем магнит близко к куску железа. Железо тут же намагнитится, однако не так сильно, как сам магнит. Это намагниченное железо в чем-то подобно *элементали*.

Элементали образуются из эфирной субстанции, которая является материалом для всех мыслеформ. Беспорядочные мысли людей «намагничивают» эфирную субстанцию, в результате чего образуются *элементали* — элементарные создания.

Необходимо отметить, что многие люди, которые ходят на сеансы и верят в то, что беседуют с духом умершей тетушки Матильды, на самом деле были обмануты *элементалями*. *Элементали* появляются на сеансах, потому что последние дают им шанс сыграть шутку с людьми. *Элементали* подобны озорным обезьянкам, однако они глупее обезьян.

Одна из опасностей, подстерегающая тех, кто посещает сеансы, заключается в том, что эти мыслеформы могут ввести человека в полное заблуждение.

Кроме *элементалей*, конечно же, существуют еще *духи природы*, однако о них речь шла в соответствующей статье.

ЭМОЦИЯ (*Emotion*) — Эмоция является состоянием разума, которое нужно контролировать для того, чтобы оно не было помехой для метафизических исследований. Легко представить себе, что может почувствовать человек, увидев привидение или поговорив с тем, кто недавно покинул наш бренный мир. Возможно также, что *эмоции* послужат препятствием для такого события.

В эзотерической деятельности следует сдерживать *эмоции* и учиться ими управлять. Не следует быть ни слишком скептическим, ни слишком доверчивым. Нужно во всем полагаться на здравый смысл.

Ум следует поддерживать в состоянии равновесия. Нужно быть готовым к открытому исследованию всех явлений. Открытость разума означает состояние, когда ты заранее не собираешься ни уличать, ни брать все на веру. У тебя нет оснований ни для того, ни для другого подхода.

Наилучшим подходом является Срединный Путь, когда о тебе не могут сказать, что ты слишком доверчив или настроен скептически. Двигаясь по середине дороги, можно наблюдать пейзажи по обе ее стороны и составлять о них собственное мнение.

ЭНТУЗИАЗМ (*Enthusiasm*) — Это то, насчет чего следует быть весьма осторожным. Свой *энтузиазм* следует держать под контролем так же, как и *эмоции*. Не нужно слишком явно его выпячивать. Когда человек становится сверхэнтузиастом чего-нибудь, это, как правило, приводит к тому, что он забывает о смысле своего существования.

Мы обладаем ограниченным количеством энергии, и если мы направляем слишком большую ее часть на один объект, у нас не хватает ее на другое, и мы теряем душевное равновесие.

В йоге или занятиях метафизикой не должно быть чрезмерного возбуждения, ложного *энтузиазма* или сильных эмоций. Здесь, опять-таки, единственным путем достижения здорового равновесия является приверженность Срединному Пути.

ЭТАПЫ ЖИЗНИ (*Stages of Life*) — Жизнь человека делится на четыре периода:

1. Ребенок рождается, растет и обучается. Его физические показатели возрастают и улучшаются. На *первом этапе своей жизни* человек может обучаться довольно быстро, не прилагая для этого никаких особых усилий.

2. На *втором этапе жизни* человек находит свое призвание и вступает в брак. У него уже есть достаточное количество знаний, которые дают ему возможность плодотворно работать, продвигаться по служебной лестнице и заработать деньги, необходимые для того, чтобы перейти в следующую стадию.

3. На *третьем этапе* человек уходит со службы или готовится уйти с нее. Теперь у него развивается вкус к культурным мероприятиям и многим другим сторонам жизни, на которые раньше не хватало времени.

4. «Подведение итогов» жизни происходит на *четвертом этапе*. Теперь человек может послать Высшему Я по *серебряной нити* сообщения обо всех впечатлениях, через которые он прошел в течение жизни. Духовное развитие, как правило, не начинается до наступления *четвертого этапа*.

ЭФИРНЫЙ ДВОЙНИК (*Etheric Double*) — Это сущность, занимающая промежуточное положение между физическим телом и *аурой*. *Эфир* имеет голубовато-серый цвет и не является вещественной субстанцией, подобной костям или плоти. *Эфир* способен проникать даже сквозь кирпичную стену, не оставляя на ней следов.

Эфирный двойник является абсолютной копией человеческого тела из плоти и крови, но только в эфирной форме. Чем сильнее человек физически, тем сильнее его эфирная копия. Если при жизни человек был чем-то одержим, то его *эфирный двойник* становится очень сильным и после смерти продолжает существовать в виде призрака, который по привычке действует так же, как сам человек.

Человек, умерший от ужаса или в состоянии страха, оставит после себя довольно сильного *эфирного двойника*. Умирая, такие люди порождают призраки, которых впоследствии можно видеть.

Часто случается, что бестелесные *эфирные двойники* пытаются израсходовать накопленную в них энергию, появляясь на спиритических сеансах и передавая бессмысленные сообщения. Понятно, что если дядюшка Тимоти умер, а тетюшка Матильда хочет войти в контакт с ним, она может пойти на сеанс, где своим личным магнетизмом привлечет глупого *эфирного двойника* дядюшки Тимоти. У этого *эфирного двойника* нет знаний, а есть лишь привычки, и поэтому он будет реагировать на все приблизительно так же, как это делал при жизни дядюшка Тимоти. Он будет нести околесицу, потому что не обладает мозгом, который систематизирует информацию.

Эфирный двойник бесполезен и должен быть рассеян до того, как человек полностью освободится от земного тела. *Двойник* является существом, которое впоследствии может стать привидением.

Человек, о котором говорят, что он приземлен, в действительности связан с Землей посредством сильного *эфирного двойника*.

Город Творцов

Ю-ВУ (*Yu Wu*) — Это состояние бытия и не-бытия. *Ю-ву* — это состояние бытия в мире и одновременно состояние пребывания вне

этого мира.

Город Творцов

ЯМА (*Yama*) — Это слово означает самоконтроль. *Яма* подразумевает, что следует воздерживаться от лжи, воровства, жадности и вожделения. Этим же словом называется первое из *восьми звеньев* раджа-йоги.

ЯСНОВИДЕНИЕ (*Clairvoyance*) — Истинное *ясновидение* означает способность астрального тела выходить из физического и *видеть* в измерениях, недостижимых для последнего.

Обычный человек может видеть только то, что находится в пределах его физического поля зрения. Он может, оглядев комнату, увидеть стол, стул, стену, но то, что находится за пределами комнаты, недоступно его восприятию. *Ясновидящий* же может видеть сквозь стену так, словно ее нет вообще. Однако тот, у кого эти способности развиты слабо, будет видеть все как сквозь дымку.

Человек, который может выходить в [Город Творцов](#), способен заглянуть в [Город Творцов](#) и увидеть любое событие, которое уже произошло или происходит в других местах. Он также может увидеть возможное будущее — все плохое и хорошее, что человеку суждено пережить.

Ясновидение можно совершенствовать, ведь каждый имеет право на развитие. Следует помнить, что до того, как люди стали эгоистичными и начали использовать этот дар в личных целях, все они были *ясновидящими*.

Дополнение А Город Творцов

Дыхание — наиболее важная из функций человеческого организма. Без дыхания невозможна жизнь. С помощью дыхания тело снабжается кислородом и другими газами, необходимыми для постоянной работы головного мозга. Но то, как мы дышим, — самый грубый способ использования воздуха.

Поэтому перед тем, как перейти к дыхательным упражнениям, ты должен кое-что узнать о контроле дыхания.

Случалось ли тебе слышать, как перешептываются два человека? Что ты делаешь, если хочешь прислушаться, думая, что они сплетничают о тебе? Вспомни — ты *задерживаешь дыхание*. Инстинктивно или из опыта ты знаешь, что, задерживая дыхание, ты каким-то образом обретаешь способность лучше слышать. Не так ли?

Теперь представь, что ты порезался или содрал кожу, упав на грубый цементный пол, и у тебя сильно болит поврежденное место. Что ты делаешь? Вспомни — ты *задерживаешь дыхание*. Инстинктивно ты знаешь, что если задержать дыхание, то боль уменьшится. Но поскольку ты не можешь сдерживать дыхание до бесконечности, то, вернувшись к обычному дыханию, снова почувствуешь боль.

Ты когда-нибудь наблюдал за грузчиками, которым нужно поднять какой-нибудь очень тяжелый предмет? Что они делают? Сначала они хмуро смотрят на то, что собираются нести, потом скорбно потирают ладони, делают глубокий вдох и *задерживают дыхание* до тех пор, пока не оторвут свою ношу от земли. Инстинкт или опыт — называй это как тебе нравится — научил их. Они знают, что если человеку необходимо поднять что-нибудь тяжелое, это гораздо легче сделать, задержав дыхание.

Требует ли твоя работа глубоких раздумий над чем-нибудь? Может, ты вынужден решать какие-либо проблемы, над которыми приходится подолгу размышлять? Если да, то ты, несомненно, замечал, что чем глубже ты задумываешься над каким-то вопросом, тем больше у тебя замедляется дыхание.

Адепт, находящийся в состоянии глубокой медитации, дышит так медленно и так поверхностно, что иногда трудно понять, дышит ли он вообще. Такой человек, если, например, закопать его в землю, может замедлить дыхание настолько, что один вдох-выдох будет занимать у него несколько часов.

Без дыхания невозможна жизнь. В воздухе содержится *прана*. *Прана* не является материальной субстанцией, которую студент-химик может положить в пробирку, нагреть в реторте или рассмотреть под микроскопом. *Прана* — это нечто совсем другое. Можно сказать, что она существует в ином измерении, что это универсальная энергия, которая содержится *во всем* и абсолютно необходима для жизни. *Прана* проявляется во всем, о чем мы только можем подумать. Но когда люди дышат поверхностно, они используют ее наихудшим образом.

Прана стимулирует мысли. Без *праны* никакие мысли вообще невозможны. Невозможно без нее и исцеление; для него *прана* совершенно необходима. Целитель — это человек, который может передавать свою избыточную энергию тому, кому она нужна, — больному или страждущему. Местом сосредоточения *праны* является солнечное сплетение, и чем больше ее мы сумеем набрать, тем подвижнее становимся, тем больше жизненной силы пульсирует в нашем теле и тем большее влияние мы оказываем на других людей.

Здесь не место рассказывать в деталях о десяти *нади* и о том, как *прана* проходит сквозь них. Мы уже останавливались на подобных вещах, и такие понятия, как *ида*, *питала* и *сушумна*, рассмотрены в предыдущей части словаря.

*Давай лучше сделаем несколько простых упражнений. Они никому не повредят, а, наоборот, принесут огромную пользу.

Прежде всего, обрати внимание на то, как ты дышишь. Существует не одна система дыхательных упражнений. Несколько упражнений мы сейчас рассмотрим. Сядь удобно, лицом вперед, желательно на стуле с жесткой спинкой, и выпрямись. Расслабься настолько это возможно, но старайся удерживать позвоночник вертикально. Теперь сделай глубокий, долгий вдох, наполняя воздухом только нижнюю часть живота. Грудная клетка при этом не должна расширяться, плечи не должны подниматься. Оставляя грудную клетку и плечи неподвижными, дыши глубоко, растягивая книзу диафрагму так, чтобы только нижняя часть живота наполнялась воздухом. Это *нижнее дыхание*. Если ты будешь делать все как следует, то обнаружишь, что твои ребра и межреберные мышцы неподвижны. Запомни это состояние. Оно будет нашим первым упражнением. Назовем его *упражнением номер один*.

Выполнив это упражнение, попробуем следующее. Вдохни глубоко, на этот раз удерживая мышцы диафрагмы от движения. Сделай это с помощью ребер и межреберных мышц. Постарайся по-настоящему глубоко вдохнуть; ты почувствуешь, как твоя грудная клетка расширяется, тогда как живот остается в прежнем положении.

В этом упражнении ты наблюдаешь расширение грудной клетки, а не живота. Этот метод называется *средним дыханием*. Назовем его *упражнением номер два*.

Существует еще одно упражнение, и мы его сейчас сделаем. Расслабившись, сиди прямо и смотри перед собой. Немного втяни

живот, словно собираешься «всосать» его в грудную клетку. Теперь с подтянутым животом поддерживай ребра и межреберные мышцы расслабленными, насколько это возможно. Затем сделай глубокий вдох, приподнимая плечи. Это новый способ дыхания, при котором усиленно вентилируется верхняя часть легких. Будем называть его *упражнением номер три*. *Упражнение номер один* позволяет вбирать в легкие больше воздуха, чем все остальные упражнения. *Упражнение номер три* наименее эффективно, а *упражнение номер два* — *занимает промежуточное положение*.

Таким образом, лучший способ дыхания — использовать все три упражнения сразу. Ты начинаешь медленно вдыхать, расширяя нижнюю часть живота, удерживая плечи на месте, а ребра — жесткими. Далее, с помощью ребер и межреберных мышц расширяешь грудную клетку, приподнимая плечи и чуть отводя их назад. Таким образом заполняется все пространство легких, предотвращая застой воздуха, который является причиной астмы, голосовых нарушений, а часто — и закупорки легких. Практиковать такое полное дыхание очень легко, но нужно помнить, что вдох — это только половина дела. Во время выдоха плечи должны опуститься, ребра сойтись, а живот — вытолкнуть из легких столько застоявшегося воздуха, сколько возможно. Пока мы не поймем этого, мы не научимся правильно избавляться от застоявшегося воздуха и вдыхать свежий — мы не сможем продвигаться дальше к получению нужного количества *праны*. Возможно, к этому времени у тебя что-то уже получилось, тогда — продолжим.

Нужно помнить, что дыхание состоит из 3-х частей:

- 1) Вдох.
- 2) Задержка дыхания.
- 3) Выдох.

Существуют различные «пропорции» этих частей, которые облегчают нам достижение нужных результатов. Это значит, что мы должны делать вдох за определенный период времени, затем на определенный промежуток — задерживать дыхание, после чего выдыхать, также за определенное время.

Рассмотрим эти *пропорции*.

ПРОПОРЦИИ (*Ratios*) — Как каждый наверное уже знает, легкие похожи на губку. Когда мы наполняем их воздухом, кислород поступает в кровь, а загрязненные газы из крови возвращаются в легкие и находят себе убежище в самых дальних закоулках губки.

На выдох нам необходимо тратить вдвое больше времени, чем на вдох, так как для того, чтобы удалить грязный воздух из легких, требуется ровно вдвое больше времени. И мы должны выталкивать наружу столько грязного воздуха, сколько сможем.

Если же мы будем выдыхать не полностью, то на следующем вдохе не сможем наполнить легкие чистым воздухом. Вновь поступающий воздух будет смешиваться с грязным, оставшимся в глубине легких, как стоячая вода в пруду.

Застойный воздух позволяет бактериям «чувствовать себя вольготно», и в легких может развиваться туберкулез, избавиться от которого гораздо сложнее, чем дышать глубоко и выдыхать полностью.

Нужно стремиться к тому, чтобы выдох был в два раза дольше, чем вдох. Например, если вдох — четыре секунды, то выдох — восемь. Со временем этот ритм дыхания станет для тебя привычным и ты сможешь вдыхать и выдыхать еще медленнее.

Итак, мы увидели, что среднее соотношение между вдохом и выдохом составляет один к двум. Сделаем еще один шаг.

Как долго нужно задерживать дыхание? В среднем — в четыре раза дольше, чем вдох, и вдвое дольше, чем выдох. Простой пример: если, например, ты делаешь вдох за четыре секунды, дыхание необходимо задерживать на четырежды четыре — шестнадцать секунд, а выдох делать за дважды четыре — восемь. Итак, вдох — четыре секунды, задержка дыхания — шестнадцать и выдох — восемь секунд.

Естественно, это всего лишь пример, и, если ты хочешь, можешь увеличить это время или придерживаться других пропорций. Здесь мы будем использовать только это соотношение. Но одно ты должен помнить все время: если ты дышишь неравномерно, твой разум тоже неуравновешен. Если же твое дыхание устойчиво, устойчив и разум. Каково твое дыхание, таков и ты сам.

Теперь сделаем несколько упражнений, которые могут принести тебе немало пользы — при условии, конечно, что ты будешь добросовестно их выполнять. Чтобы сберечь время и бумагу, оговорим сразу, что во время всех упражнений ты должен сидеть удобно. Если ты молод и имеешь некоторый опыт в подобных вещах, тебе может нравиться сидеть в позе лотоса или со скрещенными ногами, но главное значение имеет все-таки то, насколько удобна выбранная тобой поза. Не стоит думать о всяких экзотических вещах, просто сядь с комфортом, лицом вперед,

удерживая позвоночник прямым (если другое положение не оговорено специально).

Еще нам нужно определить отрезок времени, который мы возьмем за основу. Давай поступим как старые фотографы, которые в давние времена отсчитывали секунды, произнося вслух «Кодак раз, Кодак два, Кодак три» (бесплатная реклама для «Кодака»!). Мы же для этой цели можем использовать выражение «Ом раз, Ом два, Ом три» и т. д.

Первое упражнение. Помни, ты сидишь на твердом стуле, распрямив спину, лицом вперед. Сделай два-три глубоких вдоха, — просто вдыхай, задерживай воздух около секунды и давай ему спокойно выйти. Повтори это дважды или трижды. Теперь — закрой пальцем правую ноздрю так, чтобы дышать через нее ты не смог. Не имеет значения, сделаешь ли ты это большим пальцем или каким-либо другим, главное — закрыть ноздрю так, чтобы через нее не проходил воздух.

Вдохни через левую ноздрю, мысленно считая: «Ом один, Ом два, Ом три, Ом четыре, Ом пять». Теперь выдохни через нее же (правая по-прежнему плотно закрыта), одновременно считая «Ом» до десяти. В любом случае время выдоха должно вдвое превышать время вдоха, это твердое правило.

Повтори упражнение двенадцать раз — вдох через левую ноздрю на счет «Ом» до пяти и выдох на счет «Ом» до десяти.

После этого посиди спокойно несколько мгновений. Если ты сразу же не почувствовал себя лучше, помни — ты только начинающий. Перейдем ко второй ступени.

Только что ты выполнял упражнение с закрытой правой ноздрей. Теперь ты будешь делать то же самое, закрыв левую. Тут также не имеет значения, каким пальцем и даже какой рукой ты это сделаешь. Продолжай точно так же, как ты дышал в предыдущем упражнении, придерживайся того же счета и выполни это упражнение двенадцать раз.

Дышать нужно настолько бесшумно, насколько ты сможешь. Кроме того, ты должен выполнять *полное* дыхание, — мышцами живота, затем грудной клетки, поднимая и отводя назад плечи. При вдохе ты должен набирать как можно больше воздуха и выдыхать его полностью. Тогда по окончании упражнения в твоих легких не останется грязного или застойного воздуха.

Это упражнение нужно практиковать в течение двух недель. Ты можешь медленно, очень медленно увеличивать время вдоха и

выдоха, но не делай ничего, что потребовало бы напряжения или могло утомить тебя. Ты должен «спешить медленно». Если почувствуешь, что пять секунд для вдоха и десять для выдоха многовато, то можешь сократить вдох до четырех или даже до трех секунд. Тогда выдох будет соответственно восемь или шесть. Эти конкретные цифры даны просто для примера, ты должен прислушиваться к своему самочувствию и делать так, как тебе удобно. Если ты начнешь с меньшего времени, то тоже достигнешь прогресса. Это займет больше времени, но будет намного безопаснее.

Ты, наверное, заметил, что в процессе вышеприведенных упражнений не требуется задерживать дыхание. Это делается специально, поскольку данные упражнения направлены на то, чтобы приучить ноздри дышать правильно. Ведь многие люди дышат только одной ноздрей или вообще ртом. Эти упражнения — просто первая тренировка.

Я думаю, что эти упражнения займут у тебя недели две. Если потребуется больше времени — не страшно. Не волнуйся, тебе некуда торопиться. Такие вещи лучше делать медленно, но правильно, поспешность в выполнении не даст никаких результатов. Только после двух, трех или четырех недель — это зависит от тебя, — можно переходить к следующему упражнению, которое называется «чередующееся ноздревое дыхание».

Помнишь, как ты должен сидеть? Это уже должно стать твоей второй натурой. Ты сидишь на твердом стуле, сдвинув ноги, выпрямив позвоночник, подняв голову и направив взгляд прямо перед собой. Мы начинаем с того, что закрываем правую ноздрю и при этом вдыхаем через левую. Задержи дыхание на время, которое понадобится, чтобы закрыть теперь левую ноздрю, и выдохни через правую. Таким образом, ты вдыхаешь через одну ноздрю, а выдыхаешь через другую.

Следующий вдох делается через правую ноздрю. Когда же твои легкие до конца наполнятся воздухом, закрой ее и выдохни через левую. Вдох, как обычно, должен длиться пять или шесть секунд, а выдох — десять или двенадцать соответственно.

Все ли ты правильно понял? Сначала закрываешь правую ноздрю и вдыхаешь через левую. Потом закрываешь левую и выдыхаешь правой. Затем все наоборот: вдыхаешь через правую (левая все еще закрыта), закрываешь ее и выдыхаешь через левую. Прodelай это двенадцать раз.

Через месяц ты наверняка сможешь увеличить время вдохов-выдохов до восьми и шестнадцати секунд соответственно, и еще через месяц-другой почувствуешь себя намного здоровее. Улучшится зрение, легче станет походка. Второе упражнение рекомендуется выполнять на протяжении трех месяцев — это «подготовительный» период, за время которого дыхательная система привыкнет к тренировкам.

Упражнение номер три: мы повторяем упражнение номер два, но уже с задержкой дыхания. Нужно отметить, что, хотя время задержки дыхания должно относиться ко времени вдоха как четыре к одному, на первых порах ты будешь чувствовать себя лучше, если время задержки будет больше лишь в два, а не в четыре раза. Позже, через несколько месяцев работы, ты сможешь перейти к «основной» пропорции — четыре к одному.

Выполняя третье упражнение, вдохни через левую ноздрю, считая «Ом» до четырех. Затем задержи дыхание, считая до восьми, и выдохни через правую ноздрю (левую нужно закрыть) на счет «Ом» до восьми. Когда ты полностью выдохнул, не останавливайся, начни вдыхать правой ноздрей (левая все еще закрыта). Затем задержи дыхание до восьми «Ом», смени ноздрю и сделай полный выдох. Это упражнение также рекомендуется выполнять по двенадцать раз в день.

Еще раз отметим, что не имеет значения, какой палец ты используешь, чтобы закрыть нужную ноздрю. Многие могут сказать, что это нужно делать определенным пальцем, но это только попытка придать некую таинственность. Поверь мне: я долго практикую эти упражнения и, основываясь на личном опыте и опыте других людей, утверждаю, что не имеет значения, какой палец использовать.

Ты, конечно, будешь тренироваться и в конце концов добьешься того, что вдох будет становиться все дольше и дольше, пауза — все длиннее и длиннее, выдох — все медленнее и медленнее. Начиная, ты сможешь делать вдох за четыре секунды, задерживать дыхание на восемь и выдыхать также за восемь секунд. Но пройдет около двух месяцев — и ты сможешь уже вдыхать восемь секунд, делать паузу на шестнадцать и выдыхать тоже за шестнадцать секунд. Чтобы ты знал, чего должен достичь через год, я скажу, что твой вдох будет длиться восемь секунд, задерживать дыхание ты будешь приблизительно на полминуты и затем выдыхать шестнадцать секунд. Однако не стоит пробовать делать это раньше.

Это и в самом деле полезная система дыхания, — «двенадцать кругов», которые нужно практиковать ежедневно.

Сейчас я хочу рассказать об упражнении, которое позволяет чувствовать тепло в холодную погоду. Этот прием практикуют тибетские ламы. Некоторые из них могут сидеть раздетыми на льду, их тепла хватает не только чтобы согреться самим, но и на то, чтобы растопить окружающий лед и высушить накинутое на плечи влажное покрывало.

Как это делается? Сядь удобно, проверь, занимает ли твой позвоночник вертикальное положение. Ты должен абсолютно расслабиться и отбросить все волнения. Закрой глаза и мысленно произноси «ОМ, ОМ, ОМ».

Закрой левую ноздрю и вдохни как можно больше воздуха через правую. Теперь закрой правую ноздрю (большой палец для этого представляется наиболее подходящим) и задержи дыхание, прижимая подбородок к груди, низко наклонив шею. Некоторое время задерживай дыхание, затем медленно выдохни через левую ноздрю (правая еще закрыта большим пальцем).

Обрати внимание — в этом упражнении вдох всегда производится через правую ноздрю, а выдох — через левую.

Начинай с десяти дыханий, во время которых осторожно увеличивай время задержки, примерно в пятьдесят раз, но делай это очень осторожно. Помни, у тебя предостаточно времени. Тут необходимо сделать одно замечание, чтобы избавить тебя от некоторых волнений. Выполняя это упражнение с глубокой задержкой дыхания, ты можешь почувствовать, что вдруг вспотел с головы до пят. Это абсолютно безопасно и абсолютно нормально. Потовыделение способствует очищению организма и улучшает твоё здоровье.

А вот еще одна дыхательная система, позволяющая улучшить состояние крови и сохранить прохладу.

Ты когда-нибудь видел, как собака или кошка сворачивают язык так, что он становится V-образным? Итак, мы собираемся стать похожими на кошку. Сядь, как и раньше — удобно, на твердом сидении, держа спину ровной. Немного высунь язык и сверни его буквой «V».

Затем втяни воздух через рот со всасывающим звуком «Ссс...». Задержи дыхание насколько сможешь и выдохни носом. Это упражнение нужно выполнять двадцать раз в день.

Очень важно выполнять эти упражнения строго регулярно. Нельзя пропустить один день, а на следующий сделать вдвое больше. Это пустая трата времени. Если ты не собираешься заниматься регулярно, то лучше не начинай. Так что занимайся каждый день, причем старайся делать это в одно и то же время. Во время упражнений мышцы лица должны быть расслаблены, ты не должен позволять себе ни малейших отклонений. Если вдруг где-то почувствуешь боль, немедленно прекрати упражнения и не начинай снова, пока боль полностью не утихнет. Нельзя начинать выполнение упражнений на переполненный желудок. Многие люди едят чрезмерно много, лучше придерживаться умеренной диеты.

И последнее предостережение — описанными упражнениями нельзя заниматься тем, у кого слабое сердце и кто болен туберкулезом. Не пытайся задерживать дыхание больше, чем тебе кажется удобным. Не нужно стремиться все успеть. Ты живешь не последнюю жизнь, впереди еще много других, и ты всегда сможешь вернуться к тому, что оставил.

Даже если ты еще очень молод, гибок и хорошо застрахован, не стоит увлекаться упражнениями, в которых требуется удерживать равновесие, стоя на больших пальцах рук, или сидеть со скрещенными на затылке ногами. Если ты не родился на Востоке и твои родители по профессии не акробаты в ближайшем цирке, мой совет — оставь эти штучки в покое.

Дополнение Б

[Город Творцов](#)

Этот раздел посвящен различным камням, которые могут оказывать сильное влияние на жизнь каждого из нас. Камни — это самые старые твердые тела на планете, они существовали еще задолго до появления людей и еще долго будут существовать после того, как мы исчезнем.

В зависимости от точки зрения ты можешь считать камни набором химических элементов или скоплением колеблющихся молекул, заключенных в едином пространстве. В камнях и правда происходят сильные *вибрации*. Они похожи на маленькие радиостанции, постоянно излучающие сигналы добра и зла.

Итак, начнем наше изучение камней.

АГАТ (*Agate*) — Многие люди считают, что агат красного цвета, но на самом деле он бывает зеленым, коричневым и даже рыжеватым. На Дальнем Востоке красный — или «кروавый», как его здесь называют, — агат используют как защиту от ядовитых насекомых, например пауков. Действительно, агат излучает волны, отпугивающие пауков и скорпионов, заставляет их «искать другое пастбище».

Излучение коричневого агата делает человека уверенным в себе и, таким образом добавляя ему «голландской храбрости», способствует победе над врагом и успеху у женщин.

Что касается его целительских свойств, то подтверждено, что коричневый агат, надетый на шею и висящий на уровне груди, повышает умственные способности и успокаивает в случае лихорадки или безумия. Кстати, ты легко заметишь, что редко кто носит коричневый агат таким образом.

На Среднем Востоке агаты определенной формы надевают, чтобы защитить себя от кишечных инфекций, широко распространенных в тех местах.

Агаты бывают также черные, серые и зеленые. В Китае встречается замечательный агат с окаменевшим растением внутри. Если такой камень хорошо отполировать, то в узоре можно увидеть маленькое растение, похожее на папоротник. Такие камни используют крестьяне как украшение в надежде на урожайный год.

АЛМАЗ (*Diamond*) — Алмаз — близкий родственник глыбы угля. Это просто кусок углерода, «получивший более высокое образование» или, иначе говоря, излучающий волны большей частоты.

Часто верят, что алмаз обеспечивает иммунитет против ядов, оберегает от безумия, может исцелить от большинства болезней. Когда-то в Индии алмаз Кох-и-Нор, держа в руке, погружали в емкость с водой и водили руку кругами с целью передать воде определенные свойства алмаза. И поскольку человек, державший алмаз, редко мыл перед этим руки, то некоторые «качества» без сомнения передавались. Грязную воду, которая получалась в результате, давали пить пациентам. Сила веры в те давние дни была такой, что многим лечение действительно помогало.

Общеизвестно также, что алмазы очень хорошо помогают добиться благосклонности дамы сердца, особенно если они завернуты в норковую шубку. Но это, конечно, только слухи.

АМЕТИСТ (*Amethyst*) — Многие епископы имеют перстни с аметистом, который протягивают верующим для поцелуя. Аметист бывает фиолетового и темно-красного, винного цвета и обладает успокаивающим действием. Другими словами, молекулярная *вибрация* материала, который мы называем аметистом, имеет такие частоту и период колебаний, которые, накладываясь на *вибрации* агрессивности человека, гасят их, в результате чего он становится спокойней.

Аметист был известен на Дальнем Востоке как успокаивающее средство еще задолго до появления аспирина.

АНТИПАТИЙ* (*Antipathes*) — Это абсолютно черный камень, похожий на хорошо отполированный кусок угля-антрацита. Сейчас на Западе он мало популярен из-за своей черноты. Раньше его использовали как основу для камней из слоновой кости.

* Выяснить, что за камень имеет в виду Л.Р., нам не удалось. — *Прим. ред.*

БЕРИЛЛ (*Beryl*) — Святой Фома является покровителем этого камня. Известно, что он использовал желтый берилл для исцеления болезней печени. Обычно берилл имеет зеленую окраску. Хорошо помогает при нарушениях пищеварения.

БИРЮЗА (*Turquoise*) — Этот камень часто встречается в Тибете, где есть даже мост, который так и называется: «Бирюзовый мост». В Тибете молитвенные колеса и шкатулки с благовониями обычно украшались маленькими камушками бирюзы, которая, как считалось, приносила удачу. Бирюзу оправляли в кольца, носили в волосах.

Бирюза оказывает на человека исключительно благотворное влияние, улучшает его здоровье.

В буддизме бирюза считается священным камнем.

ГРАНАТ (*Garnet*) — Этот камень, по-видимому, сейчас не очень популярен, но одно время его носили, надеясь на защиту от кожных заболеваний и опасности. Его нужно было носить так, чтобы он касался тела. Поэтому гранат носили не на пальцах, как сейчас, а помещали в небольшую оправу и надевали на шею так, чтобы он находился прямо над сердцем.

Когда появлялась опасность для здоровья, камень, «привыкший» к своему хозяину, должен был потерять глянец и потускнеть. Когда же опасность исчезала, к нему возвращалось прежнее великолепие.

В современной Европе считается, что гранат приносит постоянство в любви.

ЖАДЕИТ (*Jade*) — Многие думают, что жадеит зеленого цвета. Это не так, можно встретить жадеит множества самых разных оттенков. Он может быть, например, почти чисто желтым или различных оттенков зеленого, синего или даже черным. Жадеит — это камень, резать и обрабатывать который должен человек, обладающий немалым мастерством. Китайцы еще до коммунизма украшали жадеитом многие статуи и орнаменты.

Среди китайских бизнесменов докоммунистического времени было принято прятать руки в рукавах. Если вы помните, в китайской одежде очень широкие рукава, и хитрые дельцы держали руки внутри, сжимая жадеитовый талисман. Они просили его о выгодной сделке.

Что касается медицинского применения, замечено, что жадеит может помогать излечивать водянку и нарушения мочеполовой системы.

ИЗУМРУД (*Emerald*) — Считается, что зеленый изумруд может исцелить заболевание глаз. С течением времени люди стали абсолютно уверены в этой силе изумруда. Какому-то колдуну, ведьме или жрецу (что одно и то же) пришло в голову, что если изумруд исцеляет глаза, то он также должен оберегать от злого глаза. Изумруды начали носить на шее, считая, что если человек, обладающий «злым глазом», посмотрит на того, на ком надето изумрудное ожерелье, то все зло вернется к нему обратно с ужасными последствиями.

Есть все основания считать, что изумруд и в самом деле помогал в облегчении глазных болезней.

КАТОХИТИС (*Catochitis*) — Это действительно замечательный камень. Его находят на островах Средиземноморья, особенно на Корсике. Он обладает магнетическими свойствами и может притягиваться к человеческой коже. Если потереть руки одна о другую и коснуться нетяжелого камня, то он прилипнет к руке. Корсиканцы используют такие камни для защиты от гипноза.

ЛАЗУРИТ (*Lapis Lazuli*) — В Египте и Индии этот камень считается особенным. На лазуритовых цилиндрах вырезались надписи, содержащие эзотерические знания. Лазурит называли священным камнем, с ним связывали представления о высших тайнах. Его почитали за красоту, но считалось также, что он оберегает от неудач и предотвращает преждевременные роды.

ОНИКС (*Onyx*) — На Востоке считается, что этот камень приносит неудачу, навлекает сглаз. Его маскировали, придавая ему сходство с каким-нибудь другим камнем или, отделявая как-нибудь иначе, передавали своему врагу в убеждении, что бедняге достанется даже больше, чем можно ожидать.

ОПАЛ (*Opal*) — Это еще один камень, который приносит несчастье. Он имеет дымчатый цвет и добывается в основном в Австралии. Опал, действительно, часто оказывает отрицательное влияние. Оккультист может уловить болезнетворное излучение, исходящее от него.

Некоторые считают, что опал хорошо предохраняет от глазных заболеваний. Если ты будешь настолько удачлив, чтобы заполучить черный опал, который к тому же слегка светится, и увидишь в нем рубиновые «вспышки», тогда можешь считать, что тебе улыбнулась удача и ты стал обладателем исключительно острого зрения.

РУБИН (*Ruby*) — Считается, что этот камень предохраняет от всех инфекционных болезней, даже таких, как тиф, бубонная чума и другие. Как и в случае с алмазом, люди использовали действие рубина на воду, размахивая им в воде или просто оставляя его на некоторое время в сосуде. Затем воду давали больным как средство от кишечных заболеваний.

Известно также, что страдающие раком кишечника глотали рубин. Для них было «в порядке вещей» получить его обратно, отмыть и проглотить снова. Говорят, что были случаи, когда эти действия приостанавливали течение болезни.

САПФИР (*Sapphir*) — Многие путают сапфир, лазурит и бирюзу, но какое бы имя вы ни использовали, их свойства одинаковы, и все, сказанное об одном, подойдет и для двух остальных.

СЕРДОЛИК (*Carnelian*)— Иногда его называют кровавым камнем. Его вибрации снижают пульсацию крови. Известны факты, когда люди, страдающие закупоркой сосудов в голове, ощущали сильное облегчение во фронтальных долях и в области верхнего шейного позвонка при поглаживании этих мест ровной поверхностью сердолика.

Иногда этот камень бывает темным, но лучшие его экземпляры — полупрозрачные.

ХАЛЦЕДОН (*Chalcedony*) — В некоторых отсталых странах (или, может, наоборот — по-настоящему развитых) этот камень используют растертым в порошок. Он помогает избавиться от камней в желчном пузыре. Порошок халцедона способствует расширению желчного пузыря и всех взаимосвязанных с ним проходов. Таким образом, камни, прочно цеплявшиеся за стенки желчного пузыря, выходят наружу без операции.

ХРУСТАЛЬ (*Crystal*) — Это очень специфическая горная порода. Она чище стекла и имеет исключительно сильное влияние на «хрустальное зрение». Тот, кто хоть в какой-то степени наделен даром ясновидения, может почувствовать, что использование безупречно чистого осколка хрусталя заметно увеличивает его возможности.

Хрусталь излучает *вибрации*, совместимые с излучением третьего глаза, и усиливает его, повышая «провидческие» способности.

В различных частях Ирландии маленький хрустальный шарик носят в серебряном кольце. Считается, что таким образом можно привлечь благосклонность ирландских эльфов.

В давние времена на Дальнем Востоке священники отправлялись в Гималаи на поиски подходящего хрустального камня. Они аккуратно обтесывали грубые края, а затем годами обрабатывали камень, придавая ему шарообразную форму. Из поколения в поколение жрецы полировали кристалл, используя только воду и все более и более мелкий песок, на куске мягкой кожи. В конце концов хрусталь становился годным для использования в религиозных целях — позволял заглянуть в будущее, узнать волю Богов!

ЦЕЛЕБНЫЕ КАМНИ (*Touch Stones*) — Как мы знаем, камни, как и все остальное, — это просто скопление движущихся молекул.

Они могут действовать на человека как положительно, так и отрицательно. Есть камни, которые излучают несчастье и могут быть причиной серьезных нарушений в организме. Но есть также камни, которые приносят покой, они называются *успокаивающие целебные камни*. Много столетий назад, задолго до эры аспирина, старейшины, посвященные и Великие Маги древности могли избавить человечество от различных нервных и умственных заболеваний. Они могли принести покой в дома к людям.

В отдаленных районах Китая, в Тибете, в священных храмах Индии и в великих храмах инков, ацтеков и майя жрецы и священники вручную придавали камням форму, затейливые изгибы которой гармонировали с человеческим мозгом и, наполняя его чувствами покоя и радости, успокаивали все тело.

К сожалению, искусство изготовления таких «контурных» камней с годами почти полностью исчезло. Люди пичкают себя лекарствами, но это приводит только к депрессиям. Мы находимся на отрицательном цикле эволюции, и лекарства превращают нас в «негативов».

Успокаивающие целебные камни доступны снова. Я сделал эти камни и запатентовал свое изобретение, потому что успокаивают камни только определенной формы.

Успокаивающий целебный камень нужно держать в правой или левой руке — безразлично в какой. Та сторона, на которой нанесено мое имя, должна быть повернута к ладони, надписью вниз, часть тщательно обработанной вогнутой поверхности должна остаться снаружи так, чтобы она оказалась как раз под подушечкой большого пальца. Затем большой палец начинает медленно следовать по контуру вогнутого участка. Ты почувствуешь, как покой, легкость и безмятежность постепенно овладеют тобой. Твои проблемы рассеются, как утренний туман перед восходом солнца, и ты ощутишь такое спокойствие разума, какого никогда ранее не знал.

Здесь не место вдаваться в подробности, тем более что в этом могут усмотреть элемент саморекламы. Однако достаточно сказать, что если мы начинаем стремиться к природе, то она сама приходит нам на помощь. Камни могут помогать так же, как лекарства из плодов и трав. Предупреждаю, что использовать можно только правильно обработанные камни. Вместо того чтобы нести успокоение, камни неправильной формы могут раздражать.

ЧЕРНЫЙ ЯНТАРЬ (*Jet*) — Это черный камень, его правильное название — гагат. Он пользовался особым почитанием во времена друидов на Британских островах — гагатовый нож использовался друидами в жертвоприношениях.

И до сих пор в Ирландии, особенно на западе, где волны Атлантического океана разбиваются о большие утесы, жены ирландских рыбаков жгут небольшие кусочки гагата во время молитвы за успешное возвращение мужей из рискованного похода по бурному морю.

Когда еще не было зубных врачей, размолотый гагат использовали для снятия зубной боли, размещая его крупички вокруг больного зуба. Вполне может быть, что острые края крупичек просто отвлекали беднягу от мыслей о больном зубе, и, по-видимому, это все-таки помогало. Применялся гагат также при болях в животе и головных болях.

ЯНТАРЬ (*Amber*) — Если у тебя больны почки или печень или ты страдаешь от болезни нашей цивилизации, с которой все аптеки пожирают

солидный урожай (имеется в виду запор), возьми немного янтаря, растолки его в порошок, смешай с медом, добавь немного воды и проглоти эту смесь. Рекомендуется делать это вблизи соответствующих удобств, поскольку, как ты сможешь убедиться сам, это снадобье в самом деле *действует*. У него только один недостаток — оно слишком дорогое.

Женщине, которая хочет выйти замуж, но не обладает особой привлекательностью, рекомендуется использовать кусочки янтаря в форме фаллоса. Надев этот символ, она сможет возбудить в мужчине ответное желание и таким образом заполучить в мужья того, кого хочет.

Янтарь не очень распространен на Западе, скорее всего потому, что, пока его не коснулась рука искусного мастера, он выглядит довольно непривлекательно.

Дополнение В

ПИЩА

Как всякий, кто хоть немного прожил на этой Земле, я обнаружил, что мы должны есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Человеческое тело можно сравнить с фабрикой, которая получает

сырье, обрабатывает его и выпускает в измененном виде как свою продукцию. Человеческая «фабрика» получает и перерабатывает различное сырье, чтобы поддержать себя, восстановить поврежденные и отмирающие ткани, управлять мускулами, приводящими в движение человеческое тело. Чтобы тело росло умственно и физически, «сырья» должно быть довольно много.

Организму человека необходимы четыре основных вида веществ для того, чтобы ткани могли расти и восстанавливаться, чтобы могли срастаться сломанные кости. Вот те вещества, которые нужны для нормального функционирования организма:

1. Углеводы.
2. Жиры.
3. Белки.
4. Минеральные вещества.

До того, как человек стал (или решил, что стал) цивилизованным, все человечество питалось по вегетариански. В то время в нашем организме важную роль играл аппендикс. Поскольку сейчас аппендикс превратился просто в болезнетворный атрофированный отросток, человек не может обойтись совсем без мяса. Чтобы соблюдать чисто вегетарианскую диету и при этом питаться полноценно и сбалансированно, нам пришлось бы потреблять огромное количество растительной пищи и тратить на ее переработку все свое свободное время. И все это для того, чтобы как-то компенсировать отсутствие мяса.

Люди привыкли к мясу. Оказывается, если потреблять его в разумных пределах, можно обойтись меньшим количеством овощей и фруктов и при этом сберечь много сил и времени для занятий чем-то другим.

Многие люди выглядят слишком «кисло». Это означает, что их кровь и ткани содержат слишком много кислоты. Такие люди просто обожают всякие кислые и острые блюда — лимоны, кислые яблоки и другие продукты, содержащие кислоту. Им можно только посочувствовать, потому что на самом деле это свидетельствует о том, что у них в крови слишком много кислоты и снижена способность выделять углекислоту и другие вещества через легкие. Для того чтобы кровь нормально впитывала газы, которые должны удаляться через легкие, нужно, чтобы она имела щелочную реакцию. Поэтому все, кто увлекается кислым, помните: вы нарушаете снабжение организма кислородом. В результате вы ослабляете его и

открываете дорогу простудам, легочным заболеваниям и нервным расстройствам.

К сожалению, вегетарианцев часто считают «людьми со странностями», чудаками. В наше время они стали редкостью. Я уже говорил, что вегетарианская диета — идеальная диета для тех, кто живет в идеальных условиях. Вегетарианец, живущий в соответствующих условиях, никогда не жалуется на запоры, потому что большое количество грубой целлюлозы, которую он съедает вместе с пищей, способствует хорошему опорожнению кишечника. Однако замечу еще раз, что он должен тратить слишком много времени на еду.

Причина запоров состоит в том, что кровь забирает слишком много влаги из кишечника и тогда мышечные сокращения, называемые перистальтикой, причиняют боль. Человеку станет легче, если он будет пить больше воды.

ВИТАМИНЫ (*Vitamins*) — Витамины — буквально — «жизненные силы». Они присутствуют в каждом из четырех необходимых человеку веществ, о которых мы говорили вначале. Витамины есть в овощах, фруктах, орехах и большинстве других естественных продуктов, которые мы потребляем. Эта «эссенция жизни» нам необходима, и недостаток любого из витаминов может привести к целому ряду неприятнейших заболеваний. Недостаток витаминов приводит к авитаминозу. Например, в японских лагерях для военнопленных больные очень быстро поправлялись, когда получали с пищей необходимое количество мармитэ*.

Во времена парусных кораблей, когда еще не было холодильников, рефрижераторов и других подобных приспособлений, возле побережья Англии плавали русские рыбаки, которые часто болели цингой. Это кожное заболевание, которое связано с недостатком витаминов. Если человек не изменит своей диеты, он начнет медленно «угасать», ему будет становиться все хуже и хуже и рано или поздно он вообще умрет. Цинга начинается как кожное заболевание, но потом поражает и другие, внутренние органы.

В ту давнюю эпоху парусников английские моряки часто брали с собой в море сок лаймов**, который очень богат витаминами и потреблялся моряками наряду с ромом. Кстати, именно благодаря этому соку, а точнее, фрукту, из которого его получали, американцы прозвали англичан «лаймовиками».

Если витамины не поступают в организм в нужном количестве, он становится неспособным переваривать пищу и усваивать неорганические вещества, которые ему так необходимы. Мы должны заботиться о том, чтобы поддерживать правильное соотношение витаминов и минеральных веществ в пище, потому что в противном случае нарушается работа разных желез эндокринной системы, а это, в свою очередь, приводит к нарушению гормонального баланса. Например, недостаток такого гормона, как тестостерон, делает мужчину импотентом. Он становится раздражительным и без конца жалуется на свое здоровье.

Ниже приведены некоторые наиболее часто встречающиеся витамины.

* Японское витаминное блюдо, напоминающее особым образом приготовленный суп. — *Прим. перев.*

** Разновидность лимона. — *Прим, перев.*

ВИТАМИН А — От наличия этого витамина в нашем организме зависят многие его функции. Он растворим в жирах и маслах и помогает нам сохранить кожу эластичной, а это предотвращает возникновение на ней микротрещин, через которые внутрь организма проникают инфекционные бактерии. Достаточное количество этого витамина обеспечивает также хорошую кислородную циркуляцию в легких.

ВИТАМИН В1 — Этот витамин не растворим в кислотах, однако полностью распадается в щелочной среде. Таким образом, пока в тканях и секретах нашего тела не установлен оптимальный уровень кислотности, многие попадающие в него полезные вещества разрушаются.

Витамин В1 возбуждает аппетит и способствует пищеварению. Он также поддерживает сопротивляемость организма инфекциям и является одним из веществ, необходимых для нормального роста организма.

ВИТАМИН В2 — Этот витамин растворим в воде. Он особо необходим для зрения, его недостаток приводит к различным глазным болезням. Их можно избежать, если заранее позаботиться о

том, чтобы в организм поступало достаточное количество этого витамина.

Кроме того, витамин В2 с начала до конца участвует в работе пищевода и стимулирует активность пищеварения, позволяя человеку «есть, как лошадь»!

Нехватка этого витамина влечет за собой выпадение волос, а в дальнейшем истощение организма до такой степени, что тело покрывается язвами.

ВИТАМИН С — Это неустойчивое соединение. Любой дисбаланс в организме может привести к тому, что этот витамин разрушится раньше, чем будет использован. Наша диета должна быть отрегулирована таким образом, чтобы снабжать организм этим витамином ежедневно.

С помощью витамина С в организме усваивается кальций, который, как известно, необходим для формирования и крепости зубов и костей. Без витамина С кости становятся хрупкими и уязвимыми. Кроме того, недостаток этого витамина может повлечь за собой различные респираторные заболевания и стать причиной туберкулеза.

ВИТАМИН D — Этот витамин отличается тем, что регулирует уровень кальция и фосфора в организме. С его помощью фосфор превращается в фосфаты. Таким образом, без витамина D мы не можем как следует использовать неорганические вещества, необходимые для поддержания нормального функционирования организма.

Витамина D обычно не хватает вегетарианцам, его нет в овощах и фруктах. Вместо того чтобы потреблять его в пищу вместе с мясом, чудаков-вегетарианец должен искать для себя искусственный источник этого витамина.

Следствием избытка витамина D может быть глубокая депрессия и расстройство желудка. Вследствие этого пища не может задержаться в организме на такое время, которое нужно, чтобы питательные вещества усвоились из нее через эпителий кишечника.

ВИТАМИН E — Этот витамин хранится в мышцах и, к сожалению, очень быстро разлагается и выводится из организма. Таким образом, для того, чтобы обеспечить организм этим витамином, необходимо все время поддерживать сбалансированную

диету. Недостаток этого витамина ведет к бесплодию и выкидышам. Если дети и рождаются, то они оказываются отсталыми и с плохим иммунитетом.

Для тех, кому это интересно, скажу, что в больших количествах этот витамин содержится в сельдерее и проросших зернах пшеницы.

Теперь, когда мы ознакомились с витаминами, рассмотрим необходимые для организма неорганические вещества.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (*Minerals*) — Это неорганические вещества, которые совершенно необходимы для человека, и поэтому убежденные вегетарианцы должны помнить, что некоторых из них мало в овощах и фруктах, но много в мясе. Таким образом, сбалансированная диета, включающая в себя овощи, фрукты и мясные продукты, лучше обеспечивает снабжение организма витаминами и минералами.

В идеальном мире люди могли бы не употреблять мяса вообще, однако мы живем далеко не в таких хороших условиях. Мы просыпаемся еще до того, как проголодались, в спешке глотаем завтрак, бросаемся вдогонку за автобусом, а на работе сидим за столом в неестественном, скрюченном положении. Во время ленча мы выскакиваем что-нибудь пожевать, чтобы поддержать себя и одновременно поговорить с кем-нибудь из знакомых. Затем мы поспешно возвращаемся в офис, чтобы снова принять ту же скрюченную позу, а после всего этого вечером проделываем долгий путь домой. Оказавшись дома, мы чувствуем себя слишком уставшими, слишком удрученными, чтобы спокойно поужинать и хорошо переварить пищу.

Полноценное вегетарианское питание требует от человека уделять много времени приготовлению и приему пищи, что едва ли приемлемо в современных условиях. Поэтому те, кто во что бы то ни стало решил следовать вегетарианской диете, должны отправиться на далекий безлюдный остров, куда еще не проникла современная цивилизация с ее иллюзиями и разочарованиями. Если же они останутся в нашем обществе, я могу только посоветовать им вести себя благоразумно и есть столько мяса, сколько нужно для того, чтобы обеспечить свой организм всем необходимым.

Ниже описаны основные неорганические вещества в алфавитном порядке.

ЖЕЛЕЗО — Это вещество не похоже на другие. Те, кто считают его металлом, забывают, что в природе он встречается только в виде соединений. В наши дни все знают, что железо необходимо для образования красных кровяных телец, разносящих кислород по организму. При нехватке кислорода мозг теряет трудоспособность и в конце концов погибает. Таким образом, железо нам жизненно необходимо.

Однако, проглотив несколько гаек или болтов, нельзя утверждать, что мы насытили организм железом. Для того чтобы клетки нашего тела могли его усвоить, оно должно сначала подвергнуться в организме химическим изменениям с помощью хлорофилла и меди.

Интересно отметить, что женщины потребляют железа намного больше, чем мужчины, — на единицу веса им необходимо приблизительно в четыре раза больше железа. Это связано с тем, что их организм обладает многими функциями, от которых мужской организм счастливо избавлен.

ЙОД — Этот элемент также необходим для нормальной работы организма. Общеизвестно, что йодом богаты морские водоросли, особенно бурая водоросль ламинария.

Когда-то люди носили медальоны с несколькими кристалликами йода, однако это оказывало скорее психологическое воздействие на человека, поскольку йод должен поступать в организм с пищей. Обычные продукты содержат его в достаточном количестве.

Йод помогает при заболеваниях щитовидной железы. Достаточное его количество нормализует работу этого органа. Жители многих континентальных районов часто страдают от этих болезней, тогда как в приморских областях даже в дождевой воде содержится много йода.

КАЛЬЦИЙ — Этот элемент просто незаменим для человека, поскольку является материалом, из которого строятся кости и зубы. Без него человек умер бы от малейшей царапины, потому что именно кальций придает крови способность к свертываемости. Он также способствует усвоению витамина D, можно сказать, что этот витамин и кальций «работают вместе».

МАГНИЙ — Магний вместе с кальцием участвует в формировании костей. Недостаток магния приводит в первую

очередь к разрушению зубов. Магний так же необходим нам, как и кальций.

Кроме того, магний способствует работе пищеварительной системы. Если у тебя болит живот (например, от переедания), ты можешь избавиться от боли, принимая магний в порошках или таблетках.

Нашему организму больше всего нужны щелочные соединения магния, которые входят в состав орехов и большинства фруктов.

МЕДЬ — Этот металл вступает в соединения с хлорофиллом (содержащимся в зелени) и железом, образуя при этом вещества, которые организм легко усваивает.

Медь можно классифицировать как микроэлемент, поскольку даже микроскопической ее дозы хватает для того, чтобы сыграть роль катализатора — элемента, который влияет на химическую реакцию, не вступая в нее.

Науке пока точно неизвестно, сколько меди нужно организму, однако существует мнение, что ему достаточно даже микроскопической дозы, которая имеется в обычных продуктах питания.

КАЛИЙ — Калий — это минерал, который обеспечивает эластичность мышечных волокон. Если организм останется без калия, отказывают мышцы тела и сердечная мышца. Поэтому этот минерал необходим для поддержания жизни. К счастью, это щелочное вещество, в котором мы так нуждаемся, содержится в достаточных количествах во фруктах и овощах. Вот почему у организма не возникает затруднений с пополнением его запасов.

СЕРА — Этот минерал был хорошо известен древним колдунам. Смеси серы с различными веществами творили чудеса для возлюбленных. Дело в том, что сера является хорошим тонизирующим средством. Ее дают животным в том случае, когда их выращивают ради шерсти или меха. По той же причине женщины иногда посыпают серой дорогие шубы.

Сера необходима для всех видов клеток, которые входят в состав тела. Это антисептик, который очищает кровь и клетки кишечника. Если в организме не хватает соединений серы, человек может стать жертвой большого количества по-разному проявляющихся кожных заболеваний.

НАТРИЙ — Это щелочное вещество необходимо не только для флюоресцентных уличных ламп. Человеческий организм также нуждается в нем, и поэтому поддержка его баланса в организме — одна из важнейших задач.

Недостаток натрия может привести к развитию диабета, потому что его нехватка сказывается прежде всего на работе поджелудочной железы. Если эта железа работает ненормально, сахар и жиры, которые поступают в организм, не могут правильно усваиваться. Многим людям, страдающим от диабета, следует чаще употреблять в пищу соединения натрия.

В каких продуктах имеется натрий? В бананах, сельдерее, луке, а также съедобных каштанах, где его больше всего. Перед употреблением съедобные каштаны следует немного обваривать или поджаривать.

Если в организме не хватает натрия, то плохо выделяется слюна, и при этом возрастает вероятность заболевания поджелудочной железы или желчного пузыря.

ФОСФОР — Кроме всего прочего, наш организм нуждается в фосфоре — веществе, от которого вспыхивают обычные кухонные спички. Фосфор — легковоспламеняющееся вещество. Тебе, должно быть, в школе показывали эксперимент, в ходе которого кусок фосфора вынимают из воды, где он хранится, и он вспыхивает, как только оказывается в воздухе. Фосфор горит, испуская клубы чистого белого дыма.

Фосфор способствует протеканию окислительных процессов в организме и улучшает щелочной баланс крови. Если кровь не имеет щелочной реакции, организму трудно справляться с избытком газов, в первую очередь углекислого газа. Когда кровь насыщена углекислотой и азотом, у человека бледнеет лицо и он приобретает болезненный вид в результате кислородного голодания. Фосфор дает возможность преодолеть это, потому что освобождает место для кислорода.

Соединения фосфора необходимы, чтобы поддерживать нервную систему здоровой. Если соединения фосфора используются с этой целью, они называются «лецитинами». Лецитины укрепляют белые клетки нервной системы, а также серое вещество головного мозга. Таким образом, если нам не хватает фосфора, мозг не может

работать нормально. Рыба — это очень хорошая пища для всех, кто занимается умственной работой.

ХЛОР — Дезинфицирующие свойства этого элемента известны всем. Он продается в бутылках под разными названиями и может быть использован как при приготовлении пищи, так и при стирке. Человеческому организму он необходим в небольшом количестве для очистки крови и дезинфекции клеток. Он способствует избавлению от лишнего веса и растворяет отложения, которые образуются на суставах и заставляют скрипеть их, как несмазанные петли.

Если наше питание правильно сбалансировано, нам вполне хватает хлора, содержащегося в обычных продуктах.

Данное Дополнение задумано совсем не как ученый трактат по диетологии. К нему следует относиться как к заметкам, цель которых — ответить на твои вопросы, связанные с питанием. Во всех своих книгах я пишу о том, что чувствую, о том, что считаю неоспоримым фактом. Возможно, кто-то сочтет, что я веду себя «как глупец, который бесстрашно бросается туда, куда даже ангелы не рискуют заходить». Однако я знаю что делаю, чего, к сожалению, нельзя сказать о большинстве людей. Вот еще несколько соображений, которыми мне хочется поделиться с тобой.

Человек представляет собой животное. Поэтому у него есть определенные животные потребности. В настоящее время мы отделились от природы и живем в цивилизованном мире, где занимаемся самой разнообразной деятельностью. Нам приходится есть искусственную пищу, смешивать различные виды продуктов, которые зачастую проходят через многие стадии переработки и при этом теряют многие питательные элементы. В ходе кулинарной обработки зачастую оказываются потерянными витамины и минералы.

Нам следует обратить на это внимание. На настоящей стадии нашей эволюции нам следует использовать в пищу мясные продукты, однако при этом не стоит забывать и об овощах, фруктах и орехах. Давай не будем разрушать свое здоровье и отказываться от мяса, если наш организм требует его. Некоторым людям оно действительно не нужно, однако для других оно незаменимо. Тебе следует полагаться только на «свой вкус».

Многие считают, что есть мясо жестоко. Русские ученые с использованием специального электронного оборудования измерили реакцию страдающих растений, таких, как капуста, когда их резали. Теперь по всему миру проводятся исследования реакций фруктов и овощей на различные внешние раздражители. Эти исследования убедительно свидетельствуют о том, что у этих организмов есть органы чувств.

Если быть последовательным, то почему бы не есть мяса, если уж ты ешь масло или пьешь молоко? Задумайся над этим. Ведь для того, чтобы ты смог выпить молоко, кому-то приходится грубыми руками прикасаться к весьма чувствительным частям тела несчастных коров. Эти части тела подвергаются довольно сильному воздействию во время доения, — и все это для того, чтобы ты получал удовольствие, когда его пьешь.

Когда животное убивают для того, чтобы съесть, это делают быстро и чисто. Однако, если считать, что это негуманно, почему ты думаешь, что мучить коров гуманнее?

Если ты все же продолжаешь настаивать на том, что не желаешь убивать других живых существ, то как насчет бактерий, которые, например, погибают у тебя во рту, когда ты жуешь редиску? А что скажет тебе совесть, когда ты обнаружишь, что случайно перерезал гусеницу, когда крошил в салат зелень?

Дополнение Г УПРАЖНЕНИЯ

Не вызывает сомнения, что система упражнений и методик является отличительной чертой каждого автора. По этой причине я решил, что должен добавить в конце этой книги несколько слов о том, почему я не одобряю бездумного увлечения разнообразными упражнениями.

Если не все, то многие йогические упражнения возникли на Востоке, где люди занимаются такими вещами с детства до самой старости. Эти йогические упражнения играют важную роль в жизни низших сословий.

Продвинутые адепты не пользуются йогическими упражнениями потому, что им это не нужно. Смысл этих упражнений в том, чтобы закалить и подготовить тело. Когда же человек переходит к работе со своим разумом, ему больше не нужно закладывать себе за голову ноги, стоя при этом на одной руке, или делать нечто подобное.

По моему мнению, которое основано на многолетних наблюдениях, для западного человека небезопасно начинать занятия хатха-йогой в зрелом возрасте. Ведь те, кто занимаются этой дисциплиной в Индии, привыкают к упражнениям с детства, когда кости и суставы еще окончательно не сформировались.

Для того, кто страдает от затвердения артерий и некоторых других болезней, начинать занятия хатха-йогой в таком возрасте не только глупо, но и опасно для здоровья.

Во всех своих книгах я подчеркивал опасность этих упражнений для западного человека. Если же ты действительно желаешь позаниматься какими-то упражнениями, ознакомься с теми, которые приводятся в словарной статье «Шея», а также в Дополнении А, где даны простые дыхательные упражнения.

Заниматься совершенствованием своего тела нужно только начинающим оккультистам, которые не могут приступить сразу же к работе со своим умом. Однако эти занятия во многом подобны детским забавам с игрушками. Для тех, кто сделал хотя бы первые шаги в изучении своего ума, занятия упражнениями хатха-йоги будут просто потерей времени.

В Индии и других восточных странах есть факиры, которые умеют завязывать свое тело в узел или держать руку поднятой вверх до тех пор, пока она не атрофируется. Однако адепт не имеет ничего общего с уличным фокусником, который ничего не смыслит в духовности и зарабатывает себе деньги тем, что кривляется перед публикой. Фокусники ничем не лучше уличных музыкантов, которые шатаются по подворотням во всех больших городах!

Подлинные адепты никогда не устраивают представлений, и это потому, что они не могут позволить себе тратить время на такие ничтожные занятия.

Я сделал все, что мог, чтобы предостеречь тебя. Помни, если ты все же решишь принять «позу плуга» и при этом вывихнешь себе позвоночник, пеняй на себя! К тому же, если ты не обратил внимания на мое предостережение, может случиться, что у тебя начнет подниматься *кундалини* и ты не сможешь контролировать этот процесс. Знай, что в любом случае виноват будешь ты сам!

Если тебе больше, чем восемнадцать-двадцать лет, я настоятельно рекомендую тебе не начинать занятия никакими хитроумными физическими упражнениями, если, конечно, ты не привык к ним с детства. Ведь нет ничего проще (и ничего больнее!), чем растянуть себе связки, вывихнуть сустав и подорвать свое

здоровье. Итак, если у тебя хватает рассудительности, никогда не занимайся ничем подобным при условии, что рядом нет опытного, обучавшегося на Востоке оккультиста, который может проследить за тобой и помочь в случае необходимости.

Оккультизм, равно как и религия, может доставить нам много радости, если мы только откроемся им. Однако если мы будем без всякой необходимости осложнять себе жизнь всякими глупостями, тогда вся ответственность за это ложится на нас самих.

Упражнения, которые я дал в этой книге, — и вообще все, которые я даю, — безопасны и дают возможность укрепить здоровье. В то же время я предупреждаю тебя о возможных последствиях экспериментирования с упражнениями, которыми увлекаются другие!

Я надеюсь, что ты получил удовольствие, читая эту книгу, и что она окажется полезной для тебя и поможет тебе укрепить здоровье.