Анастасия НОВИХ

ДУХОВНИ ПРАКТИКИ И МЕДИТАЦИИ

ХЕЛИОПОЛ

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

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

За повече информация посетете
facebook групата „АллатРа в България“
или „Розова Зора - Тракия“
Официален сайт на Анастасия НОВИХ:
www.schambala.com.ua
www.allatra.tv
Електронна поща на Анастасия НОВИХ:
anastasija_novix@mail.ru

©Анастасия Нових, 2014
©Хелиопол, 2014
©Златина Димова, превод от руски

ISBN 978-954-578-318-0

Съдържание

Предговор от издателя 4
Какво е това духовен живот? 7
Вечната мъдрост 9
Какво представлява измененото състояние на съзнанието .. 11

Медитации из книгата „Сенсей“ 18
Медитация за концентрация на вниманието 18
Познай себе си 27
Духовна практика „**Лотосов цвят**“..... 34
Лотосов цвят: любов и благодарност..... 56
Медитация „**Стомна**“ 59
Душеспасителна молитва..... 63
Дълбоките чувства – основа на духовните практики..... 67
Многоизмерността на човека 72

Медитации из книгата АллатРа 74
Медитация „**Четворка**“ (Предисловие) 74
Медитация „**Четворка**“ (Техника) 89
Конструкцията на човека в невидимия свят 112
Медитация „**Пирамида**“ 114
Какво представлява духовният живот?.....124

ПРЕДГОВОР ОТ ИЗДАТЕЛЯ

КАКВО Е ТОВА ДУХОВНА ПРАКТИКА, МЕДИТАЦИЯ, ЩАСТИЕ?

Много хора си задават тези въпроси и ги намират, за жалост, като отговор съвсем неправилно. Мнозина свързват щастието, духовната практика, медитацията с точно онова, което те не са. Кое е общото между тях обаче? Свободата на духа, който ги практикува. Робът не си задава тези въпроси и не проумява какво е всяко едно от тях. Робството изключва и щастието, и духовното практикуване, както и медитацията.

Щастието, това не е само да пътуваш, само да се рееш във въздуха, т.е. „да се шматкаш“, просто само да си отдъхваш като хоби. Не! В дадени моменти от нашето ежедневие е понякога необходимо и наложително да се каже твърдо „не“ на неправилните практики и възгледи за духовното. В случая, щастието, това не е само да реализираш своите мечти и желания. Нито пък само да трупаш опитности или пък да се стремиш да изпълниш целите си. Щастието е да изпълняваш своето предначертание, своята мисия, ако си я узнал или ако си в състояние да я достигнеш като осъзнаване. Чрез медитация, чрез вътрешно вглъбяване! Когато си достатъчно силен и опитен, да можеш да помагаш на другите около теб, когато ти искат помощта! **Да служиш на Бога, в изпълнение на неговата Воля, т.е. да изпълняваш предначертанието си.**

А как да достигнем до това?

Чрез медитации и може би чрез духовни практики!

Но, медитацията, това не е позата, не е в седежа в дзадзен, нито в позата лотос. Медитацията, това не е нито модата да седиш като йога. Медитацията не е само упражнение за тялото, за да се отървеш от стреса. Медитацията, това не е и средството да се поставят розови очила и в това състояние да станеш безчувствен.

МЕДИТАЦИЯТА – ТОВА Е ВЪТРЕШНА ДЕЙНОСТ В СЪСТОЯНИЕ НА ПРОМЕНЕНО СЪЗНАНИЕ.

Духовната практика, това не е напън да се изпълняват източни или някои други чуждоземни упражнения, нито пък само автотренинг.

Духовната практика, това е опит **да се осъзнава онова, което е според Вътрешния човек, за осъзнаване.** „Със-знанието“ на Вътрешният човек! Духовната практика, извършвана от егото на човека не води до нищо съществено. Това трябва да се разбере сега.

Време е да се преподават истински духовни практики и медитации.

Сега съществуващите духовни практики и медитации за съжаление са дадени, преподадени на човечеството, така, по такъв начин, че от тях нищо съществено не произлиза. Хората се реят някъде във въздуха, но това, с което те се реят, това е наблюдателят, който никога не достига до връзка с душата – вътрешният човек. А може ли да се направи тази връзка? Печална е горната констатация за това, че със сегашните духовни практики не се достига до Връзката! Ако никога не достигат до тази връзка! Как тогава, какво да правим! Отличен въпрос! Ако го зададем обаче и най-вече допуснем, че има такава възможност за връзка.

За тази цел е време да се замислим кои духовни практики ни водят до пътя навътре! Духовните практики от типа на Ню Ейдж, „менте практиките“, е време да се отличат от истинските!

Някой някога е поднесъл на човеците една безплодна медитативна практика, която не води до никъде. Защо ли! За да може то да седи послушно в робство, в летаргия да изпълнява безропотно правилата за физическо оцеляване, в състояние на буден сън, да пребивава колкото се може повече, зацикляйки в нови и нови безкрайни прераждания.

А сега някой се опитва да поднесе една нова медитативна практика, която да бъде ефективна и да изведе хората, колкото се може повече хора към свободата, в която няма понятия като „раби божии“!

Главният въпрос, на който се опитваме да отговорим издавайки тази книга, е: ЗАЩО ДО СЕГА С ДОСЕГАШНИТЕ ДУХОВНИ ПРАКТИКИ НЕ СЕ ПОЛУЧАВА РЕЗУЛТАТ?

ПОД РЕЗУЛТАТ СЕ РАЗБИРА ДА БЪДЕШ ДУХОВЕН ТАКА, ЧЕ **НАИСТИНА ДА ПРОКАРВАШ ПЪТ В ОБЩЕСТВОТО ЗА СЕБЕ СИ И ДА ПОМАГАШ НА ДРУГИТЕ ПО ПЪТЯ, ИСТИНСКИЯТ ПЪТ!**

Досега с практиките, които се изпълняваха сред духовните общества и групи, не се получаваше резултат, защото някъде нещо куцаше! Кое е това място, в което нещата куцаха! Липсата на будност! Наличието на его комплекс. **Неотчитането силата на животинския разум!** Липсата на точни измерители и наблюдатели, като този, който дава настоящата книга-брошура за правилни духовни практики и медитации.

Най-важното е чрез тези духовни практики и медитации всеки да може да направи контакт със себе си, с вътрешния си Аз, и така да постави началото на разговор, общуване със себе си.

Издателство Хелиопол

Какво е това духовен живот?

Личността може осъзнато да се развива духовно и, съединявайки се с душата, да се освободи за един живот!

Ригден Джапо (из книгата АллатРа)

Медитацията се явява един от най-древните инструменти за опознаване на света и себе си, на духовното развитие на човека. В продължение на хилядолетия са се изменяли условията на живота в обществото, цивилизацията. Но неизменно е оставал винаги човекът, неговата вътрешна двойствена природа: **животинското начало и духовното начало.**

А следователно не са загубили своята актуалност въпросите на духовното развитие, ефективните древни способи за самоусъвършенстване. Тънкостите на механизмите на влияние на медитацията и до днес остават загадка за науката, тъй както и за самия човек.

В брошурата са изложени последователно техники за медитация, сродни на т. нар. автогенна тренировка, както и фундаментални духовни практики, способстващи духовното развитие на човека. Трябва да се отбележи, че духовните практики спомагат развитието на феноменални, т.е. екстрасензорни способности у човека. Но не си струва да се стреми човек към тези странични резултати само заради своето его. Главното – това е духовното развитие. Животът е толкова кратък, за да го разпиляваме във временни и преходни неща. Хората в продължение на хилядолетия са използвали тези древни способи на опознаване на света и самите себе си, като са достигали с помощта на медитацията значителни резултати не само на физически план, но и на вътрешен – духовно усъвършенстване.

Брошурата е създадена като кратко ръководство-помагало за някои медитации, извадени от съдържанието на книгите „Сенсей“ и „АллатРа“ в помощ на тези, които вече са се

запознали с тях. Но самата брошура не може да даде пълна представа за онова, което е заложено в самите книги за тези, които вървят по духовния път. Самият духовен път, това не е просто изпълнение на комплекса от медитативни практики просто като едно временно увлечение. Духовният път, това е начин на живот. Медитациите са само един инструмент за това. А самите инструменти, без да се разбира същността на духовния градеж и резултата от него, са безсмислени.

Ето защо за тези, които не са запознати с книгите на Анастасия Нових, в началото им предлагаме първо да ги изчетат, за да могат впоследствие чрез настоящето помагало да станат майстори по духовния път, при това майстори, които да умеят да си служат с инструментите по него за формиране на своя духовен образ.

Книгите могат да се свалят безплатно от интернет мрежата:
сайт на Анастасия Нових
www.schambala.com.ua



Вечната мъдрост

За тези години, изминали от излизането на първите книги, се стекоха много събития, което още веднъж ме убеди, че искреното желание на един човек да помогне на хората, в съчетание с неговите реални действия и самоусъвършенстване, действително пораждат невероятни плодове. И работата не е само в книгите, нито в тяхното изчитане, колкото до разбирането и в практическото прилагане на Знанията, предоставени в тях. Книгата – това е средство за предаване на Знания. Знанията не са в понятието за „собственост“ или „съответното умозаключение“, а в понятието за **Мъдрост свише,** произтичаща през вековете. Мъдрост като отворена врата, за влизането през която е нужно състояние на висша духовност, през което състояние се достига до озарение от Този, който е създал всичко. Мъдрост, която е била, е и ще бъде, даже и тогава, когато паметта за човешките дела изчезне в пламъка на вековете.

Именно тази Мъдрост като зърно на Истината дава на човека правилен възход, помагайки му да освободи ума си от вдлъбнатините на човешките страхове, от тесните сводове на тъмнината на човешките заблуди, да преодолее твърдината на материалистичното мислене, да открие за себе си безбрежната сфера на познанието за Истината. Помага му да се възвиси над заземената егоистичност, да види света от висотата на духовното прозрение без превзетости и наочници. Мъдростта дава на човека искреност и целеустременост, обогатява разбирането му, повишава отговорността му за духовното качества на живота.

Тази вечна мъдрост за духовния човек е като живителната влага за житния клас, покълващ от доброто семенце. Тя позволява да се осъзнае корена на човешките проблеми и да се подобри атмосферата на духовния живот. Дава основните ключове за възприемане на многослойната реалност за човека и света. Служи като източник за създаване на уникални условия в сътворяването на човека на съзидателно духовно

общество в жестокия свят на материалния животински разум. Вечната мъдрост позволява на човека да се преобразува духовно, имайки предвид порядъка от случващи се събития на миналото и настоящето. Тази мъдрост е и сътворяващо съзидателно начало, откриващо на всеки пътя към неговата вечност.



Какво представлява измененото състояние на съзнанието

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

Ригден Джапо (из книгата АллатРа)

Анастасия: Но преди да преминем към изложение на самата техника за изпълнение на тази уникална медитация, бих искала да уточня с вас няколко съществени за читателите момента. На първо място, става дума за разбирането – какво представлява измененото състояние на съзнанието по време на медитация? Вие знаете, аз се сблъсках със случаи на хора, даже и прочели книгата, занимаващи се с медитации, изпълнявайки ги, на показна демонстрация. При детайлно обсъждане се оказа, че те просто не са разбирали какво всъщност представлява медитацията, какво е това нещо на практика – **изменено състояние на съзнанието**, въпреки че за това все пак са попрочели нещо. В единия случай хората, мислейки си, че правят медитация, на практика остават в състояние на привичното бодърстване, не давайки си труд **да превключват в друго едно състояние на съзнанието.** Ето защо, често по време на това условно занимание, на тях им идват обичайните мисли за ежедневието, текущите проблеми, бита, отделни преживявания, и т.н. – различни мисли отвличащи вниманието. Естествено е, че такава медитация теоретично се провежда като представление. В други случаи у хората, вместо медитация, просто протича състояние на изпадане в сън. Това е така, тъй като след като са били изморени в продължение на работния ден, заемайки се

с медитация, заспиват, защото сънят е също изменено състояние на съзнанието. И така, те приемат погрешно за медитация всичко това, прилагайки „волеви усилия“, в смисъл, че се заставят да седнат в медитативна поза, въпреки умората след работния ден, и така фактически резултат не се постига.

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

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

Ригден: Аз бих посъветвал тези хора като начало да си изяснят и да разберат какво е това нещо елементарна автогенна тренировка, да се научат да разхлабват – отпускат тялото си, да контролират своите мисли, да потренират как да удържат за известно време своето внимание на нещо еднофокусно и чак тогава да пристъпят към практикуване на медитация, т.е. вече едно по-дълбоко изменение на състоянието на съзнанието. Да усвоят първичните техники на медитация в първата книга „Сенсей“ и другите книги от тази серия, а след това да започнат да усвояват вече фундаменталните духовни практики.

Анастасия: Съгласна съм с вас, хората са различни, едни – бързо схващат, за други е нужно време, за да се ориентират по-детайлно в обстановката. Но най-вече е в сила това, че на човека не му достигат елементарни познания за себе си, за общите механизми на работата на мозъка в различните състояния на съзнанието. Зная, че вие владеете уникални знания в областта на неврофизиологията и функциониране-

то на главния мозък на човека. Бихте ли осветили **темата за изменение състоянието на съзнанието** от тази гледна точка с общодостъпни за читателите сведения или познания, които могат да бъдат огласени.

Ригден: В рамките на съвременното разбиране на науката за функционирането на главния мозък, би трябвало на хората да им е ясно за какво става дума и в какво направление да се водят днешните изследвания. Както е известно, работата на мозъка е свързана с електромагнитни вълни. Мозъкът може да работи в различни режими, на всеки от които отговаря определено психофизиологично състояние на съзнанието. Човекът като личност, чрез концентрацията на своето внимание, може да управлява няколко такива свои състояния на съзнанието. Във всекидневния живот човек се намира най-често в едно от тези свои състояния на съзнанието, което в научните кръгове наричат „бодърстване“. Провеждайки измерване на активността на главния мозък, учените обозначават състоянието на активно бодърстване като бета-ритъм. Той се движи в диапазона от 14 до 35 Хц, напрежение 10-30 мкВ. Бета вълните се отнасят към бързите вълни и са с нискоамплитудни колебания от общия (сумарен) потенциал на главния мозък. На електроенцефалограмата формата на тези вълни наподобява триъгълници със заострени върхове. Бета ритъмът бива фиксиран при работата на челните-централни области на мозъка. Когато човек обръща внимание на нещо ново, неочаквано, някаква нова информация, предизвикваща умствена интензивна деятелност, силна емоционална възбуда, този бета-ритъм нараства и се разпространява към другите участъци на главния мозък. Бета ритъмът е характерен за работата на мозъка при умствен труд, емоционално напрежение, под въздействие на различни дразнители.

Би следвало да отбележим, че за мозъка не съществува понятие като умора. Просто трябва да се разбере как той работи и как превключва от един вид деятелност на друг вид, както и да се умее качествено и навреме да се изменя състоянието на съзнанието. Всекидневният живот е постоянно свързан с психологическа самонастройка на човека, от коя-

то зависи общото състояние на организма. В продължение на деня върху човека въздействат различни фактори като звук, светлина, както и въздействия от страната на невидимия свят. Всички те се явяват като дразнители, въздействащи върху физиологичните и други процеси от жизнедеятелността на организма.

Прекомерното вълнение, гняв, раздразнителност, психологическа умора, се съпровождат от напрежение на мускулите на лицето, шията, ръцете и така нататък. На свой ред напрежението на мускулите се превръща в генератор на възбуждащи импулси. Задачата на човека, който извършва автогенна тренировка или пък се настройва за изпълнение на медитация, е да ограничи потока на възбуждащите сигнали. Ето защо той се настанява в удобна поза, в тишина (изключват се всички звукови дразнители), закриват се очите (изключване въздействието на зрителни дразнители), превключва се вниманието от различните всекидневни помисли, преживявания, вълнения към състоянието на вътрешен покой и тишина (по възможност се изключва непосредственото въздействие на невидимия свят). После се преминава към съсредоточаване върху разхлабването, отпускането на мускулите (изключвайки по този начин още един канал на възбуда) и така се достига до състояние на пълен покой. По този начин, човек пренастройва режима на работа на своята психика, а от тук и на нервната система. Чрез такава самонастройка той може да управлява себе си с помощта на точни мисловни заповеди – авторапорти.

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

Ригден: Разбира се. Трябва да се разберат всички тези механизми. Вниманието към медитацията е като електрическият ток в мрежата: когато си включен към нея, ще имаш и ток. И ще работиш с него. Ето защо е важно да се задържи концентрацията на вниманието върху главните процеси, протичащи по време на медитацията. Човекът, който изпълнява духовната практика, може да бъде сравнен с военен пилот, изпълняващ бойна задача на свръхзвуков изтребител. В началото на земята пилотът до автоматизъм отработва всички действия върху авиационния тренажор – имитатор на полета в самолета. Това е равнозначно на човек, който в началото усвоява първите етапи на медитацията. А именно – процесите на разхлабване, отпускане, отстраняване на страничните мисли, потъването в състояние на медитация, първите усещания на равнище физическо тяло, чувство на топлина в областта на слънчевия сплит, мравучкане в областта на чакрите, движение на енергиите по ръцете и т.н. Този етап може да се нарече първи от позицията на придобиване на теоретични познания за медитацията до придобиване на практични навици от нея. Вторият етап в усвояването на медитативните практики, образно представяйки си това, наподобява на получаването на практически опит за пилота, вече непосредствено във въздуха, когато той, сядайки в бойната машина, вече започва да тренира по време на полет. Вече на него му става ясно, че да се управлява самолет в небето не е съвсем същото като да се изпълняват упражненията на тренажора имитатор на полета на земята. Съществената разлика произлиза не от техниката на изпълнението, а от самите усещания за разбирането на процеса на полета, състоянието във вече друго пространство – небето. Подобно на пилота, и медитиращият забелязва съществената разлика между теоретичното знание и практическото знание, когато той осъществява вътрешна работа над себе си, контрол над своето животинско начало. Така човекът започва да се изменя. Това е и главното. Самата медитация е просто един инструмент. С други думи, в ежедневния живот той вече започва да контролира своите мисли, да следи за тяхната чистота, да наблюдава и кориги-

ра своите психологически реакции, недопускайки негативни мисли в съзнанието си. Когато човек не контролира своите мисли, виновни му са всички в случаите на беда и обида. Тогава той всички осъжда, недоволен е, поучава всички около себе си, а сам той не следва в живота своите поучения и така нататък. Но когато човек вече започне да се занимава със себе си, „защо именно това е така, а не по другия начин“, той вече така възприема околния свят и реагира на тези изменения. Започва да разбира защо понякога се поддава на тези външни провокации и това как е необходимо да извежда своето внимание от множеството свои егоистични желания, обиди, от агресията на животинското начало, как да се превключва към т.нар. Предна същност, дълбоките чувства, изхождащи от Душата, как да пребивава на духовна вълна. Точно така, когато човек се занимава самостоятелно със себе си ежедневно, непозволявайки на своето животинско начало да се проявява, в медитативните практики пред него се открива съвършено ново ниво на възприятие (За съжаление хората не могат да повярват в това. – бел. от преводача). Той започва да разбира какво всъщност е това нещо Медитацията. И тогава вече започва да пребивава в съвършено друго състояние на съзнанието по време на медитация, различно от това на бодърстването и съня. Т.е., той усеща за пръв път разликата в състоянията на съзнанието, разбира света през призмата на дълбочинните чувства и усещания, интуитивното знание, което не е продукт на логиката.

И накрая, третият етап е, когато военният летец изпълнява полета като бойна задача на свръхзвуков изтребител. Тогава той вече не мисли за механизмите в работата на самолета, а просто автоматично ги използва. Той не мисли за необичайната обстановка, в която се намира, а вече живее в тази обстановка. Летецът усеща всяко едно движение на самолета и вниманието му е съсредоточено върху главното – да изпълни задачата си или мисията си. По същия начин е и с човека, който се занимава с духовни практики! На този етап той вече е превърнал в привичка или навик контрола над своето животинско начало, автоматично включва механизмите за

медитация чрез кратки мисловни заповеди и изпълнява медитацията изключително с вътрешните си дълбочинни чувства в отсъствието на каквито и да било мисли. Механизмът на духовни практики (в условията на сериозна работа на индивида над себе си във всекидневния живот) извежда човека в съвършено друго равнище на възприятие. В това число четвърто, пето или шесто измерение от позицията на наблюдателя на Духовното начало. Така той започва да опознава света на материята, света на ефирните енергии (фини енергии), изключително през състоянието на дълбочинните чувства, а не с помощта на логиката и материалните мисли. Та нали мисълта – това е материален продукт, също е материална. А ето, духовните, дълбочинни чувства – това е съвършено друго качество на възприятието с друг обхват на всеобемни знания, онова, което хората наричат просветление.

Анастасия: В тази роля придобиваш удивителна яснота и точност на възприятието за произхождащите процеси. Само че, когато после се опитваш след медитацията да предадеш достоверно преживяното на другите хора, тогава разбираш, че е невъзможно да се предадат чрез привичните образи и асоциации онова, което си почувствал в тази нова страна. Чрез всичко това осъзнаваш, че в твоя всекидневен живот има съществена разлика между реалните процеси и игрите на ума – асоциациите, с които оперира логиката от позицията на материалния свят на възприятие. Тогава започваш да опознаваш на практика, тогава ти се свързваш с истинската реалност и осъзнаваш колко е важен всеки един твой ден, проведен в състояние на духовна работа над себе си. Осъзнаваш над какви мисли и дела прекарваш своето време. Та нали всичко това има неизбежни последствия на първо място върху твоята душа и личност!



Медитации из книгата „Сенсей“

Медитация за концентрация на вниманието

Внимание – това е сила, начало на творението.

Ригден Джапо (из книгата „АллатРа“)

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

– А какво е чакра? – попитах аз

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

Ние закимахме утвърдително с глава.

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

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

– Е, то не е като да излееш кофа вода. Защото човекът е енергоматериално същество, където енергията и материята съществуват според свои закони и време, само че се намират в пълна взаимовръзка и зависимост... Има ли още въпроси? – всички мълчахме. – Тогава да започнем. Сега задачата ви е всички да чувствате вътре в себе си движението на въздуха, движението на Ци. Всички мислите, че много добре разбирате и чувствате себе си, но аз съм повече от сигурен, че сега не можете да видите да речем... пръстите на краката си. Защо?

Защото нямате вътрешно зрение. А вътрешното зрение също както вътрешното усещане, се придобива след време, в процеса на ежедневните занимания. Затова ще започнем от най-лесното, от най-елементарното. Ще се опитаме да контролираме мисълта и усещанията си: да ги извикваме и да ги ръководим.

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

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

– Концентрирайте се във върха на носа си.

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

– Бавно и полека си поемаме дълбоко дъх. Първо с долната част на корема, после с корема, с гърдите, повдигаме рамене... Леко задържаме дишането... Бавно издишваме...

Вътрешното ни зрение е фокусирано на върха на носа... трябва да почувствате, да си представите, да усетите, че върхът на носа ви е като малка лампичка или светлинка, която се разпалва при всяко ваше вдишване... Вдишваме... издишваме... вдишваме... издишваме. Светлинката се разпалва все по-силно и по-силно...

Отначало почувствах леко парене и боцкане в носоглътката. Имах усещането, че са ме напълнили с нещо материално, сякаш бях стомна с вода. После ми се стори, че там, където приблизително се намира върхът на носа ми, в тъмното, се появява контурът на някакво малко пурпурно петно с отделни вътрешни фрагменти. Отначало не можех да го фокусирам ясно. Накрая, когато успях, то започна да свети отвътре. При вдишването светлината намаляваше, а при издишването се увеличаваше. Тъкмо свикнах да дишам така, когато отекнаха думите на Сенсей.

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

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

– Събираме длани отпред. Притискаме ги много силно, за да могат чакрите на ръцете да се затворят и движението на енергията да спре. Правим две дълбоки и бързи вдишвания и издишвания... Отпускаме ръце и отваряме очи.

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

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

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

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

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

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

– Правилно, затова не се е получило, защото си насочил мислите си не върху това да работиш върху себе си, а върху това да очакваш някакво свръхестествено чудо. Но чудо няма да има, докато сам не го сториш... Не бива да очакваш нищо свръхестествено само защото дишаш правилно или се концентрираш върху нещо. Не. Най-важното чудо си ти, ти като Човек! Защото в какво се крие голямото духовно Изкуство? В това човек да стане Човек, постепенно да се събуди и да си припомни знанията, които са му били дадени изначално. Тези медитации са само начин за пробуждане на духовната дрямка и припомняне на онова, което отдавна е скрито и забравено, онова, което човек някога е можел и е знаел как да използва.

– Как така е знаел? – не разбра Славик.

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

– Да.

– Но първо трябва да бъде научен. После той спокойно чете, брои и така нататък. Т.е. вече със сигурност знае, че например едно и едно прави две, че две по две е четири. Това

после му се вижда толкова елементарно и реално! Но първо са го научили, макар в действителност той просто да си го е припомнил. Това са скритите подсъзнателни възможности. Или ето друг пример, по-лесен, свързан с физиологичното ниво. Хвърлят човек, който не знае да плува, във водата и той потъва. Докато едно новородено бебе – и това е доказано неведнъж и потвърдено при раждане във вода – когато го потопят в басейна, плува като всяко животинче. Значи при него тези рефлекси са налице, нали така? Но после то просто ги забравя. В човека има много неща, за които той дори не подозира.

Но... всичко се задейства само върху положителния фактор. Ако у човек надделяват някакви меркантилни интереси, например да се научи, за да може да разделя други хора или да ги напада с енергия от разстояние, или да огъва пред очите им лъжици, а те да му плащат, тогава никога и нищо няма да постигне. Едва когато се научи да контролира мислите си, когато се превърне в Човек с главна буква, тогава ще може нещо.

– Значи духовните практики са начин за пробуждане на човека? – попита Андрей.

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

– Според мен това е халюцинация – обади се Костя.

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

– Странно, защо?

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

Ние мълчахме, а Николай Андреевич попита:

– Но все пак от гледна точка на психологията, тя обективен фактор ли е, или субективно усещане? Аз например ясно усещах концентрирането във върха на носа си. Но движението по ръцете усещах отчасти, само там, където бях насочил вниманието си.

Сенсей започна да му обяснява, използвайки някакви специфични, неясни за мен термини, явно на неговия професионален език. И доколкото разбрах от разговора им, те после засегнаха проблема за екстрасензориката, включително темата за лечението и диагностицирането на различни заболявания. Последното много ме заинтригува.

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

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

По-големите момчета се усмихнаха.

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

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

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

– Не – все още с недоумение продума Славик.

Женя премлясна и каза с прискърбие:

– Безнадежден случай!

Другите се разсмяха.

– Чакрите са определени зони в човешкото тяло – търпеливо му обясни Учителят, – където възприятието за топлина е по-високо. Да, те не се виждат, но това реално може да се регистрира с модерна апаратура. За учените въпросните зони също все още са загадка: клетките са същите, връзките са същите, а чувствителността е по-висока. Защо? Защото тук се намират чакрите. А чакрата е нещо, което се отнася към

астралното тяло. Затова е много важно да се научим да контролираме мислите си... Точно тогава ще можеш наистина да извършваш самото движение на Ци по тялото си.

Разговорът премина към други проблеми, включително медитациите, изпълнени самостоятелно в къщи.

– Мен пак ме лазиха тръпки – каза Костя. – Нормално ли е?

– Разбира се. В какво се крие целият смисъл? Трябва да почувстваш тръпките, които се появяват в главата ти при първите вдишвания. Да усетиш как „лазят“ по ръцете ти и най-вече как „изскачат“през центъра на дланите ти към земята. Т.е., трябва да усетиш вдишването и издишването, като същевременно не се разсейваш с никакви мисли.

– Точно това е най-трудното. Човек тъкмо се концентрира във връхчето на носа си и те една след друга започват да нахлуват в главата му. Най-чудното е, че дори не забелязвам как възникват.

– Точно така. Това говори, че не сме свикнали да контролираме мислите си в ежедневния живот. Затова те ни ръководят както си искат и ни оплитат в „логическите“ си вериги. А безконтролната мисъл води предимно до негативни неща, защото се ръководи от животинското начало в човека. Затова съществуват различните духовни практики, целта на медитациите е най-вече да ни научат да контролираме мислите си.

Поговорихме си още малко за вълнуващите ни въпроси, възникнали по време на домашната практика. После се заехме с поредната медитация.

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

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

– Без да разсейвате вниманието и зрението си от върха на носа, вдишваме през горната част на корема, корема и гърди-

те... Издишаме – през раменете, ръцете и чакрите на дланите към земята. При издишане светлинката става все по-силна и по-силна. Вдишваме... издишваме... вдишваме... издишваме... Концентрирали сме се във върха на носа... Вдишваме...

И точно в този миг аз се объркаx напълно. Тъкмо хубавичко се бях съсредоточила върху „ручея“, където явно се долавяше частичното му движение по ръцете, когато изведнъж изгубих контрол над върха на носа си. А щом се концентрирах върху „пламналия“ връх на носа, изчезна „ручеят“.

И всичко ставаше в мига, когато ме спохождаха „излишни“ мисли. При поредния опит прозвуча гласът на Сенсей, който оповести края на медитацията. Както разбрах после, същото се беше случило и с приятелите ми.

– Това е естествено – каза Сенсей. – Тук не бива да мислите, а просто да наблюдавате. Тогава ще успеете.

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

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

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

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

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

– Е, браво! Всичко е толкова сложно – каза Андрей.

– Нищо сложно. Стига да имате желание.

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

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

Всички се усмихнахме, а Сенсей продължи:

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

Андрей рече замислено:

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

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

Същата вечна истина и същият вечен препъни камък. Успее ли индивидът да го преодолее, той ще стане Човек.

Откъси от книгата на Анастасия Нових
„Сенсей – исконният от Шамбала“

ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ

– Главното е не количеството на изживени години, а тяхното качество. Как, а не колко!

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

– Защо? – попита Славик.

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

– Да, лоша перспектива, – с усмивка проговори Руслан.

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

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

– Физически може би, и в същото време не. Но в същото време вашите мисли са почти като животински. А това е първата крачка към агресия и насилие.

– А какво всъщност да правим?

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

И запазвайки мълчание Сенсей добави, гледайки към Андрей:

– Ти някога всъщност занимавал ли си се със себе си, **кой си ти всъщност? Кой всъщност се явяваш ти?** Замислял ли си се за това как всъщност ти възприемаш обкръжаващия те свят? Не от гледна точка на физиологията, а от гледна точка на самия живот... **Кой си ти? Как виждаш, как слушаш, защо чувствуваш, кой в теб разбира и кой именно възприема? Погледни навътре в себе си.**

И обръщайки се към групата Сенсей продължи:

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

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

– На тебе така ти се казва, че именно ти мислиш, че именно ти размишляваш. А ти уверен ли си, че това са твои мисли?

– А чии да са тези мисли? Тялото си е мое, значи и мислите са мои.

– А ти проследил ли си до колко тези мисли са твои? От къде се вземат и къде изчезват? Можеш да се поровиш в тези твои мисли какво съдържат и ще видиш. Съдържат насилие, грижа за оцеляване, как да се улови викът на модата, как да се разкрасиш, какво да купиш, нещо да заработиш и да възвеличаеш манията си за ценност. И това е. Ако се вгледаш сам ще се убедиш, че мислите, породени на равнище тяло, завършват само с едно – **материално обезпечение около тебе.** Но въпросът е такъв ли си ти вътрешно? Погледни в своята душа... и ще се натъкнеш на нещо прекрасно и вечно, което е твоето истинско Аз. Докато цялата тази външна суета около тебе – това са ефимерни прашинки... това го осъзнаваш нали?

– Ето всички вие сте живели по 16, 22, 30 години. Е да, вие сте под 40. Но всеки от вас нима помни как е изживял тези години? Не, всичко на всичко са останали жалки спомени, свързани с емоционални състояния.

– Да, – замислено отвърна Николай Андреевич, – животът така излетя, че аз и не успях да забележа как. В учене, на работа, какви ли не абсурдни семейни нескончаеми грижи...

А за себе си, за душата да помисля действително не остава никакво време, тъй като всички останали дела са временни.

– Точно така – потвърди Сенсей. – Вие мислите за бъдещето, за миналото, но всъщност живеете в сегашния миг, който се нарича сега. А какво е това сега – това е една свръх-

скъпа секунда от вашия живот, това е дар Божий, който е нужно да използвате рационално. Защото утрешният ден – това е стъпка в неизвестността. И не е изключено той да се окаже вашата последна крачка в този живот, крачка към бездната, към безкрая. А какво ви очаква там?

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

– Ами навярно човек – каза Руслан.

– Да именно, „навярно“. А какво е това нещо човек всъщност, ти замислял ли си се? Позадълбай в същността на този въпрос. Кой в теб чувства, как се движиш в пространството, кой придвижва твоите крайници? Как възникват в теб емоциите, защо възникват те? И не приписвай вина на този там, който те е обидил или пък е проявил завист към теб от злорадство и от сплетничество. Та нали в теб говори духовното начало! Потърси в себе си кристалния източник на своята душа и ти ще разбереш, че цялата тази материална действителност – машини, квартири, вили, положение в обществото – всичките тези материални блага, за достигането на които ти губиш целия свой съзнателен живот, всичко това се оказва прах. Прах, който се превръща в нищо. А животът отминава. Животът, който можеш да използваш за приобщаването си в безкрайния океан на мъдростта.

Та нали в това е смисълът на живота! Някога замислял ли си се? Висшият смисъл в живота на всеки индивид, това е запознаването със своята душа. Всичко останало е временно, отминаващо, накратко прах и илюзия. Единственият път към познаване на своята душа е само чрез вътрешната

Любов, чрез нравствено очистване на своите помисли и чрез абсолютна твърда увереност за достигането на тази цел, т.е. чрез вътрешна вяра. Докато в теб искри живот, никога не е късно да познаеш себе си, да откриеш в себе си своето начало, своя свят и живителен корен на душата. Вгледай се в себе си и ще разбереш кой си ти всъщност.

По-нататък Сенсей каза:

– Добър резултат. Да разбереш мисълта за своето животинско начало е трудно, а да се бориш с нея – още повече. С тази категория мисли по принцип е невъзможно да се бориш. Защото насилието поражда насилие. И колкото повече се опитваш да ги убиеш, толкова по-силни се проявяват в теб. Най-добрият начин да се защитиш от тях – това е да превключиш на положителни мисли. Т.е. в случая проработва принципът айкидо, меките стилове в бойните изкуства.

– А ако тези мисли ме гонят цял ден? Какво да правя тогава? Не мога ли да ги спра с твърди слова? – запита Руслан.

– Както и да се опитваш да ги спираш, все едно, отрицателните мисли ще се натрупват в теб по закона на „действие – противодействие“, „акция – противоакция“. Ето защо вие не бива да се борите с тях, а да ги обхождате изкуствено, развивайки в себе си положителна мисъл, т.е. да се съсредоточавате върху нещо хубаво или да си спомняте за нещо хубаво. Само по този начин използвайки меките стилове (практика в бойните изкуства) вие можете да победите вашата отрицателна мисъл.

– А защо мислите биват абсолютно противоположни една на друга? В мен понякога така се получава, че изпадам в бъркотия от своите мисли.

– Да кажем така, в тялото на човека има духовно начало или душа и материално начало или животно, звяр, както искате така го наречете. Разумът на човека се явява поле на битка между тези две начала. Затова и мислите у вас възникват така различни.

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

– Не чужди, а твои. Ти си този, който ги слуша. И на когото отдадеш предпочитания, такъв и ставаш. Ако на матери-

алното или животинско начало дадеш превес, ти ще бъдеш зъл и вредоносен, а ако следваш съветите на душата, тогава ще бъдеш добър човек и на хората ще им е приятно да общуват с теб. Изборът винаги остава твой – или си деспот или си свят човек.

– А защо при мен се получава така, че моето възхищение от укротения гняв ме довежда до гордост, нещо като разрастване на манията за величие. Нещо съм направила добро, а мисълта ме отнася на другата страна. – попитах аз.

– Послушала си душата си и твоето желание се е изпълнило, но си отслабила контрола над себе си и тогава животинското начало е обхванало незабавно чрез твоите любими егоистични мисли поведението ти. Харесало ти се е, че теб те хвалят от всички страни, че си такава умна, разсъдителна...

В теб постоянно тече война за двете начала за самата теб. И от това на чия страна ще застанеш зависи твоето бъдеще.

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

– Съвършено вярно.

– С тези мисли е същата ситуация като с една банда.

– Да, – потвърди Сенсей. – Те са като легион, затова с тях е невъзможно да се бориш. Това не е просто Кунг-Фу, а е много по-сериозно. Можеш да се бориш с тези, които оказват съпротива, но да се бориш с вакуум е безсмислено. За вакуума на отрицателните мисли може да се създаде точно такъв вакуум на положителни мисли. Т.е. отново да повторя превключването на по-доброто, това е да се мисли за по-доброто. Но винаги бъдете на щрек, слушайте за какво мисли вашият мозък, наблюдавайте себе си, обърнете внимание на този факт, че без вие да се напрягате, мислите във вас клокочат. И мисълта не е една, наведнъж може да са две, три, а може и повече.

– Това е както в Християнството се говори, че от лявата страна на човек стои дяволът, а от дясната – Ангелът, и че те постоянно ви нашепват, – отбеляза Володя.

– Съвършено вярно, – потвърди Сенсей. – Само че защото гласът на Дявола е очевидно по-висок в него, навярно гласът е и по-груб. В Християнството го наричат Дявол, а това всъщност е проявление на животинското начало.

В разговора се намеси Стас, размишлявайки на глас за себе си: ами ако разумът е поле на битка между двете начала, както аз разбрах, а тяхното оръжие са мислите, как да отлича кой кой е? Кога в мислите се проявява духовното или животинското начало?

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

– Но тогава въобще дай да живеем в пещера – изрази своето мнение Руслан, – за да не притежаваме нищо и да не искаме нищо.

– С такъв напън като у теб и пещера няма да ти помогне – пошегува се спрямо него Женя.

– Да имаш нещо, това никой не ти забранява – продължи Сенсей, – щом искаш, да моля, но върви в крак с времето, използвай здравословно всичките блага на цивилизацията. Но, да живееш заради това да натрупваш материални блага по време на своето съществуване на земята – това е доста глупаво, даже е противоестествено за духовното ти начало. Задаването на такава цел се явява и показател за преобладаване в човека на животинското му начало. Разбира се, това не означава да живееш като първобитен човек в пещера. Не. Аз вече ви разказах, че всичките тези високи технологии, които са дадени на човечеството, са дадени за това, че хората да имат повече свободно време за тяхното духовно усъвършенстване. Но съвсем не за това, че човек да почне за събира купчина железарии у дома си и с тях да раздува своята мания за величие от притежанието на този прах.

И замълчавайки, Сенсей замислено произнесе:

– Човекът представлява сложен синтез от духовното и животинското начала. Много жалко, че във вашия разум

преобладава повече животинското, отколкото това начало от Бога... Аз тези дни размислях и реших да ви дам една древна практика, която да помогне да уравновесите тези две същности, за да може животинското да не ви приклещва така. Тази практика съществува от тогава, от когато съществува и човекът. Тази духовна практика не само работи над самите вас, над вашите мисли, но и, което е много важно, над пробуждането на вашата душа. По отношение на живота тя може да бъде сравнена с динамична медитация, доколкото тя самата е постоянно действуваща вън от зависимостта къде се намира човек и какво прави. По този начин чрез нея част от човека постоянно се намира в това състояние, контролирайки всичко, което произтича вътре в него и около него.

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

ДУХОВНА ПРАКТИКА „ЛОТОСОВ ЦВЯТ“

Тази духовна практика се нарича „Лотосов цвят“.

Смисълът ѝ се изразява в следното. Човек си представя, че посява в себе си, в областта на слънчевия сплит, едно зърно. И това зрънце покълва от Любовта, формирана в него от положителните мисли. Така, контролирайки отглеждането на цветето, човек по изкуствен начин се избавя от негативните мисли, които непрекъснато се въртят в главата му.

– Но нима ние непрекъснато мислим за нещо лошо? – попита Руслан.

– Разбира се – отговори Сенсей. – Хубавичко се анализирайте. Човек отделя твърде много време, за да си представя различни ситуации, спомня си негативни неща от миналото, представя си как се кара с някого, как му доказва нещо, как лъже, как си го връща, представя си своите болести, материални лишения и така нататък. Т.е. непрекъснато държи в себе си образа на негативния комплекс от мисли. А при тази духовна практика нарочно, контролирайки се вътрешно, се отърсваме от тези лоши мисли. И колкото по-често държим позитивния образ, толкова по-бързо в него израства зърното на Любовта. Отначало си представяме как то покълва, как се показва крехкото му стъбълце. После то започва да расте, да се разлиства, после се появява малката цветна пъпка. И накрая, подхранвана обилно от силата на Любовта, пъпката разцъфва в лотос. Отначало той е златист на цвят, но колкото повече израства, толкова по-ослепително бял става.

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

– При всеки човек е различно. При един може да порасне за години, при друг за месеци, при трети за дни, а при четвърти може да трябва само миг. Всичко зависи от желанието на човека, от това какви усилия полага. Той трябва не само да отгледа цветето, но и непрекъснато да го поддържа със силата на Любовта си, за да не повехне и загине. Човек под-

държа това постоянно чувство на грижа на нивото на подсъзнанието си, или по-точно казано, на нивото на контролираното отдалечено съзнание. Колкото повече Любов дава на цветето, т.е. мислено го отглежда, грижи се за него, пази го от заобикалящото негативно въздействие, толкова повече то расте. Цветето се подхранва от енергията на Любовта, от вътрешната енергия на Любовта. И колкото повече Любов изпитва човек към целия свят, към всички и всичко наоколо, толкова по-голямо става цветето. А ако той започне да се изпълва с яд и злоба, цветето закърнява; ако изпадате в силен гняв, то повяхва и боледува. Тогава трябва да положите огромни усилия, за да го възродите. Това е нещо като контрол. И когато цветето започне да разцъфва, да става по-голямо, то вместо мирис излъчва вибрации, така наречените лептони или гравитони, т.е. енергията на Любовта. Човек долавя трепета на листенцата му, от който вибрира цялото му тяло, цялото пространство наоколо, и излъчва към света Любов и Хармония.

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

– Да. Лотосът се изразява в нещо като парене в областта на слънчевия сплит, в разливаща се топлина. Т.е. тези усещания възникват в областта на слънчевия сплит, където според преданията, се намира душата. Оттам тръгва и се отделя топлина. Целият смисъл е, че където и да се намирате, с когото и да сте и каквото и да правите, вие непрекъснато трябва да усещате тази топлина, която, образно казано, сгрява не само тялото, но и душата ни. Тази вътрешна концентрация от Любов се намира в самото цвете. В крайна сметка, колкото повече човек се грижи за него и възпява тази Любов, толкова по-добре усеща, че израстващото цвете обхваща тялото му с листенцата си и той сякаш се намира в един огромен лотос. Тогава настъпва много важният момент. Когато човек стигне дотам, че лотосовите листенца започнат да го обгръщат отвсякъде, той започва да чувства два цвята. Един вътре в себе си, който се намира под сърцето му и го сгрява с непрекъснатото усещане за вътрешна любов. И другият, по-голе-

мият, нещо като астралната обвивка на този цвят, която го обгръща, и от една страна излъчва вибрациите на Любовта към света, а от друга – защитава самия човек от негативното въздействие на останалите хора. Тук се задейства законът за причинно-следствената връзка. Ако трябва да се изразим на езика на физиката, извършва се вълнова връзка. Или попросто казано, човек излъчва вълни на доброта, като многократно ги усилва чрез душата си и така създава благотворно вълново поле. Това силово поле, което човек чувства и непрекъснато поддържа с фибрите на своята Любов, влияе благотворно не само на него, но и на околния свят.

Какъв е резултатът от ежедневното занимание с тази практика? Първо, човек постоянно контролира мислите си, учи се да се съсредоточава върху доброто. Затова той автоматично не може да желае никому зло или да бъде лош. Защото тази практика е ежедневна, ежесекундна. И така цял живот. Тя е своеобразна методика за абстрахиране, защото с лошите мисли не можем да се борим насила. Насила хубост не става. Затова трябва да се абстрахираме. Щом се зададе някоя негативна, зложелателна мисъл, човек се концентрира върху своето цвете и започва да му отдава Любов, т.е. изкуствено забравя за всичко лошо. Или превключва съзнанието си върху нещо друго, позитивно. Но чувства цветето си постоянно: когато си ляга, когато става, нощем, денем; с каквото и да се занимава– с учене, с работа, със спорт и така нататък. Чувства как Любовта кипва вътре в него, как нейните токове се движат в гърдите му, как се разтичат из цялото му тяло. Как цветето го стопля отвътре с особена топлина, с божествената топлина на Любовта. И колкото повече я дава, толкова повече става тя. Излъчвайки непрекъснато тази Любов, човек гледа на околните вече от позицията на Любовта. Т.е. второто много важно нещо е, че човек се настройва на честотата на доброто. А доброто е успех, късмет, здраве. Настроението се подобрява и това се отразява благотворно на психиката. А именно централната нервна система е основният регулатор на жизнената дейност на организма. Затова на първо място тази духовна практика подобрява здравето ви. И животът на

човека започва да се подрежда, защото той намира примирение с всички. Никой не иска да се кара с него, навсякъде е желан. Няма големи проблеми. Защо? Защото дори в съдбата му да настъпват някакви събития, понеже животът си е живот, той ги възприема по съвсем различен начин в сравнение с обикновените хора. Защото в него се появява нов възглед за живота, който му помага да вземе най-оптималното, най-подходящото решение в съответната ситуация. Защото в този човек се пробужда Мъдростта на живота.

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

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

– След време ще видиш вибрация около себе си във вид на леко сияние. Въздухът сякаш става по-ярък и по-прозрачен, а светът наоколо – с по-наситени цветове. А най-впечатляващото е, че и хората започват да забелязват промените в теб. Хората казват за някого, че „сияе“, постигане на просветление, пълно сливане с Бога – „мокша“, „дао“, „шинто“. Наречи го както искаш. Но всичко това са думи и религия. Всъщност чрез положителната мисъл и чувство на Любов човек създава определено силово поле, което, от една страна, влияе на околната действителност, а от друга – променя вътрешната честота на възприятие на разума на самия човек.

– Ами душата? – попитах аз.

– А душата си самата ти, своеобразният вечен генератор на божествената сила, ако щете, който трябва да задействаме чрез постоянни мисли за Любовта... Някой път ще ви разкажа по-подробно за душата и нейното предназначение.

Тогава се обади Костя:

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

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

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

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

– Но щом тази практика е толкова древна, сигурно и в нашата цивилизация има някакви предания за нея?

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

В древните Веди, най-старите индуистки книги, написани на санскрнт, лотосът също е една от централните теми. Там по-специално се разглежда въпросът, че Бог има три основни мъжки въплъщения: Брахма Създател, Вишну – Защитник и Шива – Разрушител, споменава се и следното: „От тялото на бог Вишну пораснал гигантски златен лотос, върху който се намирал „роденият в лотоса“ творец Брахма. Хилядолистният лотос растял, а заедно с него растяла и Вселената“. И до днес в Китай, също както и в Индия, това цвете е символ на чистотата и целомъдрието.

С лотоса хората са свързвали най-добрите човешки качества и стремежи. В Китай се смята, че на „западното небе“ има лотосово езеро и всяко цвете, което расте там, е свързано с душата на някой умрял човек: ако човекът е бил добродетелен, цветето му разцъфва, ако не – повяхва. В Гърция се е смятало, че лотосът е растение, посветено на богинята Хера.

В златна слънчева ладия във формата на лотос е пътешествал Херакъл.

Всичко това са легенди и митове, които обаче не са само измислица. Те почиват върху реалните факти на самовъзпитанието на хората благодарение на тази древна духовна практика. Просто някога, когато в повечето хора е преобладавало животинското начало, „Лотосовият цвят“ бил даван само на избраници, на що-годе духовно развити индивиди. И естествено другите хора после ги възприемали като богове. Защото отгледалият в себе си Лотос, пробудилият в себе си душата, всъщност става богоподобен, защото създава Любов дори само с мисълта си. Когато настанало време за духовно просвещаване на повечето хора, Бодхисатвите от Шамбала дали тази духовна практика на Буда. Именно благодарение на това, че изпълнявал техниката на Лотоса, Сидхарта Гаутама постигнал просветление, докато седял под дървото бодхи. С разрешение на Ригден Буда я дал на своите ученици да я разпространят сред масите. За жалост след време хората изопачили Учението на Буда и въз основа на дадената духовна практика създали цяла религия. Което довело дотам, че сега дори самите будисти си представят своя рай като някакво необикновено място, където хората, подобно на богове, се раждат върху лотосов цвят. Те търсят това място, макар то да се намира в тях самите. Те са превърнали в Бог и самия Буда, макар той да е бил просто Човек, овладял истината чрез тази духовна практика.

Оттам и лотосът станал символ на будизма, също както и изразът „Буда седи в лотос“ или „Буда стои в лотос“. Просто чрез примера си той е показал на хората какво може да постигне човек, когато победи животинското начало в себе си. Той наистина допринесъл много за духовното развитие на човечеството, като разпространил тази духовна практика сред хората в нейния първоначален вид. Аналогична молитва дава Иисус Христос за пробуждане на божествената Любов.

– Молитвата и медитацията едно и също нещо ли са? – попита Татяна.

– Всъщност да. Молитвата на Иисус „Отче наш“ е същото. Просто там всичко е твърде обичайно, хората молят за хляб и тем подобни, но смисълът пак е такъв: човек духовно възпитава самия себе си, чрез контрол върху мислите си отглежда душата в себе си, със своето желание, с твърдата си Вяра и Любов. Общо взето, Буда, Иисус, Мохамед и всички велики Учители, са познавали въпросната **духовна практика**, защото са черпили от един и същи източник. Това им е помагало не само да станат такива, каквито са били, но и да помагат на другите хора да опознаят божествената си същност. Защо на всички им е било приятно да се намират близо до Буда, Иисус, Мохамед? Защо, както се казва, „светите хора“ светят? Защо, когато срещнем някой напълно непознат, понякога не ни се иска да се разделяме с него? Защото те излъчват тази Любов. Защото те непрекъснато увеличават тази сила, силата на доброто, силата на Любовта, тази проява на божественото в човека.

За такива хора казваме: той носи Бога в себе си. И наистина е така.

– Значи трябва само да мислим с Любов за това цвете, така ли? – попита Андрей.

– Не. Трябва не само да се съсредоточаваме и да мислим, а най-вече да предизвикваме усещането за топлина в областта на слънчевия си сплит и непрекъснато да го поддържаме с добри мисли. Мнозина вероятно няма да успеят изведнъж, защото трябва да вникнат в същината, да си го представят по-реално, и още веднъж повтарям, да извикват въпросните усещания. Защо насочвам вниманието ви към това? Защото, когато човек извиква тези усещания, той започва да ги поддържа не просто с разума си, а на нивото на подразума, по-точно – на подсъзнанието. Така се стига до пробуждане на душата. Тя просто не може, не може да не се пробуди. И колкото повече я подхранваме със своята Любов, толкова повече тя ще се пробужда, толкова повече ние ще ставаме това, което сме, такива, каквито сме отвътре поначало, а не във външната си тленна обвивка.

Сенсей помълча малко и добави:

– Животът е твърде кратък и трябва да смогнем да възпеем духовната същност в сърцето си.

Всички ние, хора на различна възраст, стояхме замислени над думите му. Дори ме полазиха тръпки от обзелото ме внезапно вдъхновение и възторг. Толкова бях впечатлена от чутото, толкова бях шокирана от тази неочаквана информация, че някак не ми се вярваше да я е казал обикновен човек. Имах усещането, че неговите дълбоки според мен знания са от друг свят. Исках да го попитам, но нещо ме възпираше. И подозирах, че въпросното „нещо“ и бездруго знае всичко, защото се стремях към това Същество с всичките фибри на душата си. Но още щом си го помислих, разумът ми започна да спори с мен и да ме уверява, че това е съвсем обикновен човек, който просто е вещ във въпросите на философията, религията, психологията, историята, физиологията, медицината, физиката...

„Стоп! Не се ли увличам – помислих си аз. – Нима е възможно един човек да побира в себе си толкова фундаментални знания едновременно? Но, от друга страна, защо не? Нали има надарени хора като Ломоносов... или Леонардо да Винчи, който дори е изпреварил времето си... Но не си спомням, да съм чела, че те така ясно са разсъждавали за душата... Пък и защо ли си блъскам главата кой е той всъщност. Важното е, че получих отговор на вълнуващите ме въпроси, намерих това, което толкова отдавна търся. Прави са хората, че който търси, намира.“ Радвах се искрено, като дете: „Точно това ми трябва! Това е начинът да стигна до крайчеца на вечността, откъдето съзерцават великите! Това е единственият ми шанс, единствената ми сламка. Дори не сламка, а цял спасителен ковчег, в който не ме е страх от физическата смърт, с който не ме е страх да отплувам към вечността.“

– Е, имате ли още въпроси? – попита Сенсей.

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

– Е, аз, разбира се, не вярвам в Бог, но от гледна точка на психологията това е един доста интересен вариант. Ще тряб-

ва да го обмисля... Информацията е твърде много, тепърва ще си изяснявам нещата. Пък после може и да имам въпроси.

– Добре тогава – добродушно каза Учителят. – Стига толкова за днес, хайде да си вървим.

Бях в прекрасно настроение. През целия път анализирах чутото и го оглеждах в мислите си от различни страни. После започнах да си обяснявам и доброто си настроение. Тук явно имаше нещо, защото се чувствах така, сякаш бях напълно здрава. Като се поразрових във впечатленията си, ненадейно установих каква е работата. Преди си мислех, че душата ми, онова мое „аз“, което трябва да премине във вечността, се намира в материалния ми мозък. И ми се струваше, че с него мисля, че от него се раждат всичките ми мисли. Но както казваха лекарите, напоследък имах сериозни проблеми с мозъка. Това ме потискаше не толкова във физически, колкото в духовен аспект. Предполагах, че щом мозъкът ми е увреден, значи може и в душата ми нещо да не е в ред. Нямах търпение по-скоро да се прибера и да посадя своето зрънце. Вярно, Сенсей каза, че човек може да се занимава с тази духовна практика където и да се намира, но аз реших да предприема благородното дело у дома, на тишина и спокойствие.

Прибрах се и бързо се справих с дребните си задължения. И когато нашите седнаха пред телевизора, аз се настаних удобно в поза лотос. Дългоочакваният миг най-после беше настанал. Съсредоточих се и си казах: „Така, да започнем с посяването...“ Но изведнъж малко се паникьосах. Първо, не знаех как изглежда въпросното лотосово зрънце. Бях виждала цветето в една книга, но не и семената му. И изобщо как изглежда това засаждане, къде конкретно се прави? Бях виждала как покълват семена от пръстта. Но не знам защо това не ме задоволяваше, все пак пръстта в душата, макар и въображаема, някак не съвпадаше с понятието ми за вечност. Помислих малко и намерих приемливия изход. Веднъж бях видяла как мама слага бобено зърно в мокър памук, за да покълне. Този вариант ми хареса. „Добре де, бобче – рекох си. – В края на краищата това е моето въображение. И най-важна е същността, както казва Сенсей.“

Съсредоточих се отново и започнах да си представям, че вътре в себе си, в областта на слънчевия сплит, поставям малко бяло бобче, като го потапям в нещо меко и топло. После започнах да нареждам наум нежни думи за моето зрънце. Но не последваха никакви усещания. Тогава започнах да си припомням всички хубави думи, които знаех. И изведнъж с изненада открих, че добрите думи, които знам, са много по-малко от лошите и грубите. Защото последните, които чувах навсякъде по улицата и в училище, много по-често попълваха речниковия ми запас, отколкото добрите. Неусетно мислите ми пак преминаха към разглеждане на някакви изводи, които се навързваха един за друг. Щом го установих, започнах да се съсредоточавам върху цветето, но нищо не постигнах. След двайсетина минути безплодни усилия си помислих, че сигурно не правя нещата както трябва. Накрая си легнах с решението да разпитам Сенсей по-подробно за грешките си. Но не ми се спеше. Наоколо цареше тъмнина, която бе погълнала всичко. Предметите и мебелите в стаята бяха изгубили естествените си цветове. И аз си рекох: „Колко призрачен все пак е нашият свят. Само ни се струва, че живеем в него наистина. Докато в действителност сме като деца, сами си измисляме играта, сами си я играем. Но за разлика от децата, възрастните не порастват, защото така се вживяват в създадения образ, че започват да си мислят, че и всичко останало е реалност. И така в измислици и суета преминава целият ни живот. А Сенсей казва: „истинското „аз“ е душата ти, вечната реалност, която съществува в действителност. Трябва само да се събудиш, да се отърсиш от илюзията и целият свят ще се промени...“

Колкото повече потъвах в размисъл за вечното, толкова по-леко и хубаво ми ставаше. И изведнъж почувствах, че в гърдите ми нещо започва да ме сгрява и дори приятно да ме гъделичка. По цялото ми тяло плъзнаха тръпки – от опашката до тила. Завладя ме такова приятно умиротворение, че ми идеше да прегърна с душата си целия свят. И унесена в тази сладка дрямка, аз заспах. Сънят ми беше като в приказка, защото, когато на сутринта се събудих, изпитах такова

вдъхновение, такава лекота, каквато не бях изпитвала никога. В училище отново се опитах мислено да извикам това състояние, но не можех да се съсредоточа както трябва заради постоянния кръговрат от училищна информация и заради противоречивите емоции. Успях чак през последния час по литература, когато учителката монотонно предаваше новия урок. Половината клас я слушаше „внимателно“ с размътен поглед, докато другата половина се опитваше да не заспи. В това време аз отново се съсредоточих върху слънчевия сплит и концентрирах цялото си внимание да извикам усещането за топлина и радост. Хубавите ми мисли блуждаеха някъде на заден план. За мен беше по-важно какво става вътре. Почувствах се приятно, тялото ми някак се отпусна и в гърдите си усетих лек натиск, преминаващ в топлина. После просто седях, продължавах да слушам новия урок и се наслаждавах на усещането. Между другото, след няколко дни установих, че тъкмо от този миг нататък съм запомнила какво е казала учителката, и то без никакви проблеми, без да се напрягам. За моето съзнание това беше много приятно откритие.

След часовете се отбих в библиотеката, за да попълня знанията си за лотосовия цвят. Но това, което прочетох от различните източници, направо ме смая. Там научих следното: „Лотосът е земноводно многогодишно тревисто растение с дълги стебла и едри цветове, които стигат до 30 сантиметра в диаметър и са разположени върху големи листа...

Листата на лотоса се отличават с интересната особеност, че имат тънко восъчно покритие и не се мокрят.“ Аз изтълкувах това така: лошите мисли, т.е. животинското начало, не могат да навредят на душата. Тя просто ще продължи да си „спи“.

„Цветовете на лотоса имат от 22 до 30 венчелистчета, бледорозови в основата и ярки по краищата, които са разположени спираловидно около семенната кутийка“. Погледнах цветето на снимката. Семенната кутийка в средата приличаше на златиста тапа с безброй власинки около нея в същия цвят. „Интересното е, че цветовете на лотоса винаги са обърнати към слънцето: малко под мястото, където цветът

е прикрепен за стеблото, се намира така наречената зона на реагиране, която „улавя светлината“. А за семената му прочетох направо смайваща информация: „Семената на лотоса притежават необичайната способност да запазват своята кълняемост в продължение на стотици (а понякога и на няколко хиляди) години. Вероятно с тази особеност на лотоса е свързано и използването му като символ на безсмъртието и възкресяването от древни времена.“

Успях да науча и още една интересна подробност. „Лотосът притежава хомойотермия. Това значи, че може да поддържа вътрешната си температура така, както го правят птиците, млекопитаещите и ние, хората“. „Цветето на лотоса заема значително място във вярванията на различните народи.“ Това е, което успях да науча. То ми беше достатъчно, за да проумея отчасти защо Изкуството на Лотоса, за което непрекъснато споменава Сенсей, е наречено на въпросното цвете. Но пълноценният смисъл на всичко това долових някъде вътре в себе си, в самите дълбини на истинското ми „аз“.

След няколко дни, когато всички заедно отивахме на тренировка, приятелите ми започнаха да споделят впечатленията и резултатите си. Всеки беше разбрал Сенсей различно. И покълването на тази вътрешна Любов при всички беше различно. Костик си беше представил, че е посял семето на лотоса, както той се изрази, „в някаква живителна субстанция на Вселената“. И то едва вчера. А през всичките предишни дни усилено беше ровил в литературата, за да намери потвърждение на думите на Сенсей. Нямал никакви усещания, просто си представил целия процес и сега чакал резултата. Татяна си представила Любовта като раждане на Иисус в сърцето й, защото беше възпитана от баба си в християнски морал. Изпитвала радост, вътрешен възторг, топлина и лек натиск в областта на сърцето. Но то започнало да я наболява. Андрей пък през всичките тези дни целенасочено се съсредоточавал в областта на слънчевия сплит, за да изпита някакви усещания, мислейки за лотоса. Едва на третия ден почувствал едва забележимо леко затопляне, дори не топлина, а нещо като „гъдел от докосване с перце“. А Славик

дори не успял да си представи как става всичко това „вътре в органите му“.

Преди да започнем тренировките, издебнахме момент, когато Сенсей не беше зает, приближихме се към него и започнахме да му разказваме за своите усещания. И както се казва, Татяна се пререли, като му се оплака за болките в сърцето. Учителят хвана ръката й и с професионалното движение на лекар напипа пулса й.

– Да, тахикардия. Какво се е случило?

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

И заразказва подробно за пробуждането на божествената си Любов.

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

– А когато Кундалини се пробужда, сякаш по гръбнака те полазва змия. Чел съм го – блесна с ерудицията си Костик.

– Такова определение има в йога – отговори учителят. – Хората имат навика с времето да объркват всичко. Първоначално в Лотос Куандалини е чакрата, която се намира в областта на слънчевия сплит... Това, което ви разказах за лотосовия цвят, отново повтарям, са само образи, нищо повече, за да можете по-лесно да го разберете, да го възприемете и да го почувствате.

– А как изглежда всъщност, можете ли да го обясните на особено неинтелигентните? – шеговито попита Андрей.

– Ами просто вървят фибри, покълва вътрешната сила на Любовта. Както, да речем, те завладява приятно очакване. Например чакаш някакъв голям, бленуван подарък, за който

много силно си мечтал. И ето че го получаваш, ти си щастлив, изпълнен с благодарност. Чак те побиват тръпки, т.е. изпитваш тези усещания в областта на слънчевия сплит, сякаш излъчваш нещо прекрасно, хубаво или го очакваш. Ето такова трябва да е усещането ти, което извикваш изкуствено, и непрекъснато поддържаш в областта на слънчевия сплит. Накрая то става естествено за теб. И хората започват да го чувстват. Т.е., излъчваш радост... Това е. Няма значение дали там има цвете, или друго нещо. Това са само образи, за полесно възприемане.

– Ами цветето, което се образува около тялото? — Ти запознат ли си с понятия като астрално, ментално и други енергийни тела, по-просто казано – с многопластовата аура около човека?

– Да. — Когато това силово поле на доброто се разрасне в теб, започваш да имаш усещане като от многослойни листенца. Усещаш се като обвит, защитен, скътан в лотос. И същевременно като слънце над света сгряваш всичко с топлината на огромната си Любов. Това е една постоянна медитация. Независимо къде си и какво правиш, ти извикваш тези фибри, тези усещания, тези потоци енергия. Смисълът е следният: колкото повече се занимаваш, толкова по-силни стават те. Накрая процесът придобива материални свойства и ти вече ще можеш наистина да влияеш положително на хората. Т.е. ще можеш да го направиш тогава, когато ти самият се промениш напълно: и вътрешно, в мислите си, и външно, в действията си.

Андрей понечи да попита още нещо, но на вратата на спортния салон се появи върлинестото старче.

– Добре, момчета – каза Сенсей и се обърна към Андрей: – После ще си поговорим.

Ние се отдалечихме. Старчето поздрави и му заговори възбудено, като го дръпна настрани:

– Знаете ли, днес от Ленинград се обади академикът – запъхтяно рече то, – Жорж Иванович. Помоли да ви предам, че непременно ще дойде след три дни...

Не можах да чуя следващите му думи, защото, след като овладя вълнението си, Дългуча заговори по-тихо. Моя милост остана крайно учудена от това съобщение: „Какво ще търси тук някакъв си академик? Че и от Ленинград. За какво му е Сенсей?“ Направо умирах от любопитство. Но тренировката, която Сенсей възложи на старшия семпай, започна и вече нямаше как да задоволя любопитството си.

По време на заниманията проверих на практика образния пример на Сенсей за „очакването на големия подарък“ и почувствах, че тези усещания при мен сработват много по-добре, защото си ги спомнях още от малка. Беше достатъчно само да възродя отдавна забравените чувства в паметта си и почувствах приятен гъдел в центъра на слънчевия сплит, който се разпространяваше встрани на леки лъкатушни потечета. Наистина, в този миг ми беше много приятно и радостно. Но не успях да задържа това състояние дори минута, то изчезна от само себе си. Опитът ми отново да извикам усещанията ми отне много повече време, отколкото бих искала. Така, отдадена на вътрешното си състояние, не забелязах как тренировката отлетя. Между другото, след онова незабравимо занятие тялото вече не ме болеше, а болката беше отминала, както каза Сенсей, точно за три дни. През следващите дни, докато се занимавах с различни неща, отново се опитвах да извикам онези усещания. Но успявах само когато се съсредоточавах конкретно върху „лотосовия цвят“ и вършех някаква физическа работа. Нещо повече, започнах поне малко от малко да проследявам мислите си. Веднъж, докато си пишех домашните, се опитах да си спомня за какво съм мислила днес. Но не можах да си спомня не само мислите, но и повечето си действия. Всичко беше някак обобщено, а подробностите едва изплуваха. Най-важното бе, че добрите неща преминаваха в категорията „така трябва“ и не ги помнех особено. Но пък отрицателните мигове, негативните емоционални изблици се бяха забили в паметта ми до най-малката подробност. Ето тук вече на свой гръб осъзнато почувствах силата на животинското начало. В главата ми сами започнаха да изплуват думите на Сенсей: „Мисълта е

материална, защото се заражда в материалния мозък. Затова лошата мисъл гнети. Това е първият Страж, който винаги се опитва да надвие човека. Някой път ще ви разкажа по-подробно за него, как се зараждат вашите мисли и защо имат такава власт над вас“. Запитах се: „Защо ли Сенсей не ни разкаже всичко наведнъж, а все отлага за някакво неопределено „после“. Та нали за някои това „после“ може никога да не настъпи... Но, от друга страна, имаше огромна разлика в начина, по който възприемах думите му през първите тренировки и сега. Преди просто слушах, а едва напоследък започнах да разбирам някои неща, защото започнах да се занимавам и да работя върху себе си. Бях постигнала някакви резултати, имах някакъв опит, а следователно и конкретни въпроси. А на конкретните въпроси Сенсей винаги дава конкретни отговори. И изведнъж ме осени: „Ами че той просто чака да види кога ще сме разбрали думите му, кога ще сме ги смлели, кога разумът ни ще осмисли всичко сам и ще вземе страната на душата. В противен случай ценните знания, както се изразява той, ще останат за нас празен звук в празна глава. Сенсей казва, че трябва непрекъснато да работим върху себе си, че е скъпа всяка минута от живота, която трябва да се използва като дар Божи за усъвършенстване на собствената ни душа.“ Тези думи ми вдъхнаха увереност и оптимизъм. Впоследствие, когато тялото ми изпадаше в апатия, често си ги спомнях. Въпреки лошото време и нередовния транспорт заради първия сняг, който тази година беше обилен като никога, всички дойдохме навреме за заниманието по медитация. Сенсей веднага пристъпи към обсъждане на опитите ни да отгледаме Лотосовия цвят. Николай Андреевич беше възхитен от резултатите си именно от психотерапевтична гледна точка, като един от най-добрите начини за контролиране на мислите. Накрая той каза:

– През свободното си време анализирах всичко, което ни казахте, и имам следния въпрос. Вие споменахте, че вибрациите на Любовта защитават човека от негативното въздействие на останалите. От кое по-точно въздействие и как се проявява това?

– Негативните въздействия могат да бъдат най-различни. Било лоши очи, било уроки, както казват хората, било щета...

– Уроки? Щета? – искрено се изненада Николай Андреевич. – Аз си мислех, че уроките са само фолклор, и то доста печеливш за някои предприемчиви хора.

– Въпросният „фолклор“ точно затова съществува, защото даденото явление на мисълта съществува в природата, но още няма достатъчно сигурно научно потвърждение. А според фактите проявата на негативната мисъл съществува. Неведнъж съм казвал, че мисълта е материална. Правят се опити това да се докажем на съвременно ниво. И колкото повече време минава, толкова повече научни потвърждения ще се намират. Мисълта е вълна от информация. Нейната информация е кодирана на определена честота, възприемана от материалния ни мозък, по-точно от дълбоките му структури. Когато някой ти мисли нещо лошо, твоят мозък го долавя на нивото на подсъзнанието. И при разшифроването на този код започва да моделира в теб негативна ситуация, която после, като неосъзната заповед от подсъзнанието, се реализира в живота. Точно това е щетата, която се проявява като болест или нещо друго. Но от друга страна, ако индивидът създава около себе си вълново поле с определени честотни характеристики... или по-просто казано – аурата на Любовта, тогава по всички физически закони негативната информация не може да проникне в това силовото поле, камо ли да се добере до мозъка ни и да се прояви там във вид на заповед. Защо? Защото това силово поле е много по-мощно... Човекът като социум е доста сложна структура. Той обменя информация не само с мимика, жестове и глас. Дори само гласа да вземем – какво представлява той? Също такава вибрация в чуваемия за нас диапазон от същите вълни, само че на други честоти, за разлика от мислите.

– Значи излиза, че нашите възможности да възприемаме звука са ограничени само от една своеобразна илюзия на съзнанието? – обмисляйки нещо свое, каза Николай Андреевич.

– Ами да. Науката официално е установила, че човек е ограничен в честотния диапазон и чува само в диапазона от 20 херца до 18 килохерца. Но незнайно защо, когато са открили света на ултразвуците, хората са се научили да „контактуват“ с делфините. Това за пореден път доказва, че човек съзнателно възприема само малка част от разнообразния свят, който го заобикаля. Но пък подсъзнанието му... фиксира много повече неща.

– А човек усеща ли това по някакъв начин? – попита Стас.

– Да. Само че обикновеният човек го усеща на интуитивно ниво, т.е. с така нареченото „шесто“ чувство. А духовно развитата личност го възприема по-осъзнато. Като формира в себе си силово поле, изградено от вибрациите на Любовта, човек става неуязвим за негативните информационни потоци, или по-просто казано, за лошите мисли. И следователно не се разсейва с вътрешна борба и не губи за това скъпоценно време и сили.

– А как се проявява това в живота? Защото невинаги всичко е така гладко, има и черно, и бяло поле – поинтересува се Виктор.

– Черното и бялото поле съществуват само в съзнанието ти, ти ги създаваш в собственото си въображение. Когато всичко ти е наред, на нивото на подсъзнанието си ти вече очакваш нещо лошо, негативно. А щом се настройваш така, в крайна сметка го получаваш. Ние сами сме си измислили тази игра, сами си създаваме проблеми. Няма такова нещо в природата. Добро ли е, добро е. Кофти ли е, значи си глупак. Това е.

Като чуха този отговор, който не търпеше никакви възражения, приятелите ми се усмихнаха.

– Ами с тази духовна практика човек може ли да се пречисти от... такова... – Женя се позапъна да избере подходящата дума,– да речем, от греха? Изобщо от лошото, което вече е сторил в живота си.

– Естествено. Човек се „пречиства от греха“, защото не само се разкайва за стореното, но, и което е по-важно, не го прави и не иска повече да го прави, понеже за него тези дея-

ния стават неприсъщи. Той просто отхвърля от себе си всичко негативно, като го забравя на нивото на подсъзнанието и съзнанието си. Ако там го потискат някакви предишни деяния, които непрекъснато го тормозят, той автоматично се пречиства от всичко това с помощта на нарастващата в него сила на Любовта, като работи над пробуждането на душата си.

– А защо казват: „грехът ще те погуби“? – попита Андрей.

– Да, ще те погуби. Когато човек стори нещо, това деяние не му дава покой на нивото на подсъзнанието и съзнанието, гризе мозъка му като червей. В крайна сметка избива във вид на язва или може би инфаркт, инсулт и така нататък. Т.е., каквото и да прави, ако не предприеме нещо, лошото го убива отвътре.

– А как да разбере лошо ли върши, или добро?

– Всеки много добре разбира какво лошо и какво добро е сторил. Независимо, че се ежи и се показва пред другите колко е добър, какъв е супермен. Но всъщност, когато остане насаме със себе си, го хваща страх. Страх го е, когато ляга да спи, особено ако е сам, или когато върви по пътека в мрака. Той много добре усеща, че някой го гледа. Той усеща този поглед върху себе си и това го потиска. И го е страх от смъртта, защото там... меко казано, му е спукана работата.

– А какво ще стане след смъртта? – попита Стас.

– Този, който е добър, да го кажем така – който е пречистен, който носи Бога в себе си, няма от какво да се страхува, на него и там ще му е добре. Може да не е постигнал големи върхове в духовното си развитие, може и да не е успял да извоюва окончателна Свобода за душата си, или по-просто казано, да се е съединил с вечната Любов, Бога, Нирвана, да се е озовал в рая или царството Божие според религиозните разбирания, но той е развивал душата си, стремил се е към това... Раят не е място, където физически се забавляваш с приятели, които са се помолили в черквата, защото така е модерно и се мислят за просветени. Всичко това са глупости, моли се, ако щеш, цял живот. Важно е това, което мислиш и правиш. Важното е кой си всъщност и как възпитаваш себе

си, как се занимаваш с духовното си израстване. Виж, ако си постигнал определено равнище на Свобода, ако си стигнал до Бога като зрял човек, тогава е ясно. Това е основната ти цел. Ти си тръгнал, ти си свободен, пред теб са звездите, пред теб е безкрайността на съвършенството. Но на вас ви е трудно дори да разберете това състояние. А ако ти, да речем, си негативен субект, ако в теб надделява материалната същност, ако се опитваш да си създадеш материални блага, като потискаш другите, т.е. като им причиняваш злини и същевременно не се опитваш да се поправиш, там отвъд ще си доста зле.

– Абе колко му е, ще дам подкуп на поповете во слава на Господа и веднага ще ми простят всички грехове – опита да се пошегува Женя.

– Поповете може и да ти простят, но Господ — едва ли. Общо взето, ако правиш жалки опити да се откупиш, дори като построиш черква, но не се разкаеш за стореното и не започнеш да живееш на чисто със съвестта си, тогава всичките ти „въздаяния“ ще бъдат безсмислени и глупави. Защото Господ е по-заинтересован от извисяването на душата ти, т.е. на частицата от него самия, отколкото от разни „въздаяния“ във вид на материални блага, сътворени пак по Негова воля за възпитание и изпитание на душите човешки.

– А какво значи „там ще си доста зле?“ – попита Андрей.

– Как да го обясня, че да ме разберете? Хайде, измислете най-най-отвратителното нещо, което може да ви се случи, най-страшното... Измислихте ли го?

– Измислихме го.

– Е, това ще е най-хубавото за вас там, и то доста дълго...

Не ви плаша, казвам ви истината. Всеки човек отговаря за постъпките си. Той може би не си дава сметка за това, макар на подсъзнателно ниво напълно да съзнава какво върши. Тайно от всички той е меркантилен, в него надделява материалната същност, той краде, мами, задоволява манията си за величие и си мисли: „Ами че аз имам много пари, ами че аз съм цар!“ Какъв цар си ти, та нали утре ще пукнеш и там вече ще видят кой си... Но най-интересното е, че всеки го чувства

и го разбира. Затова много хора цял живот се мятат от едната крайност в другата, от една религия в друга. Но в действителност никой вместо теб няма да измоли опрощение за греховете ти. Нужни са твоите реални действия по отношение на вътрешния ти свят, нужна е реална зрялост на душата, а не някакви призрачни самозалъгвания и глупава надежда, че никой нищо няма да научи и всичко ще ти се размине. Стражът, който фиксира всяка наша мисъл, да не говорим за действие, е вътре в нас. И точно по неговите „скрижали на паметта“ се решава по-нататъшната съдба на душата ни.

– Значи е лошо да си богат – направи някакъв свой извод Славик.

– Не, много е хубаво, прекрасно е човек да е богат. Но това, че и до днес у нас има бедни, е лошо, печално. Нищо лошо няма, че някои хора са богати. Дори е прекрасно, защото имат време за себе си, за развитието си, ако го използват правилно, разбира се.

– Да се върнем на Лотосовия цвят – отново се обади Николай Андреевич, – може ли да ни кажете дали всички хора възприемат вибрациите на Любовта положително?

– Значителното мнозинство. Но има индивиди, които ги възприемат изключително негативно. Това ги плаши, отблъсква ги. И говори, че съзнанието им е непълноценно. Т.е., за да не може душата им да се събуди от докосването до излъчването на съответния човек, разумът им се активизира и в него изплува всичко негативно. Такъв индивид е много лош, отвратителен, макар че може да се мисли за прекрасен, за добър и дори много хора да го хвалят. Но в действителност той е боклук. Защо? Защото реагира на всичко това изключително отрицателно. В разума му животинското начало преобладава над душата.

Умълчахме се за известно време.

– Знаете ли, наскоро в литературата открих, че Елена Блаватска споменава в ръкописите си за някаква особена духовна практика, която тя нарича „Роза на мира“ и която малко прилича на Лотосовия цвят – похвали се Костик.

– Да. Това е пак от практиката „Лотосов цвят“. Само че Блаватска е объркала доста неща. Нищо чудно, защото е писала по разказите на различни лами, а не от истинския източник.

– Освен това четох, че пробуждането на Лотоса е висше постижение в будизма. Само че преди това човек трябва да премине през няколко посвещавания, през няколко етапа и изпитания...

– Всичко това са глупости. Цялата тази плява са я измислили хората по-късно, за да си създадат безплатна хранилка – религията. Първоначално Буда е давал на повечето от тях именно въпросната лесна и достъпна за всички духовна практика за пробуждане на душата – Лотосовия цвят. Всичко е било много просто.

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

ЛОТОСОВ ЦВЯТ: ЛЮБОВ И БЛАГОДАРНОСТ

(Съсредоточаване върху положителното)

– Тази медитация също се отнася върху „лотоса“. Тя също е много действена и ефективна в такива случаи. А главното – достъпна за всеки един от „потъващите“ в океана на животинския разум.

Нейната същност се заключава в следното. В началото, както обикновено, се съсредоточаваме върху слънчевия сплит, проектирайки там лотосовия цвят и фокусирайки върху него цялата своя любов, т.е. изпълнявайки медитацията „лотосов цвят“. Когато по този начин малко или много успокоите своите мисли и се съсредоточите над положителното, започвате да си представяте, че вашето тяло се състои от множество сфери или по-скоро атоми, клетки, доколкото на вас ви достига въображение. Много е важно да видите строежа на вашия организъм и да си представите всяка една клетка. Виждайки цялото това струпване взимате всяка една сфера или клетка, както ви е удобно, и визуално написвате върху нея, като мислено излъчвате една по една всяка една буква, много силната духовна формула, състояща се от две прости думи: „Любов и Благодарност“. При това не е важно на какъв език вие пишете тези две думи, важна е тяхната същност. Тази формула работи на принципа на Граала. Та нали любовта и благодарността са единственото нещо, което човек може да даде на Бог.

По този начин в медитацията вие постоянно запълвате милиарди клетки от организма със съответните надписи, в следствие на което концентрирате мисълта от тази силна формула, оздравявайки вашия организъм не само физически, но и духовно. Клетката, върху която сте оставили надписа, вече завинаги остава под защитата на тази силна действена формула. Запълвайки себе си с тази формула вие не само се очиствате от мисловната замърсеност, но и вече проявявате вътрешната светлина, произтичаща от тези клетки точно

както се разпалват множество малки лампички и в теб става все по-явно и по-ярко. Да, важно е при изпълнението на дадената медитация да сте съсредоточени само върху тези две думи и отстранили всички останали мисли от себе си.

– Страничните мисли? – проговори Руслан. Като че ли отговаряйки на самия себе си или задавайки въпрос на Сенсей или може би обръщайки се непосредствено към Женя.

– Да. Когато ние просто размишляваме за нещо, тогава в нас преминават навъднъж няколко мисли на различни теми, прескачащи една върху друга. По време на медитация този процес, разбира се, се осуетява, но при всеки е различно. При лоша концентрация неконтролируемите мисли изплуват като че ли на заден план, а вие може незабавно по време на изпълнение на медитацията да превключите на нещо странично. В тази медитация е важно да се съсредоточите така, че да няма никакви излишни мисли.

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

Руслан сви рамене, очевидно несъвсем разбрал същността на тази медитация:

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

На което Сенсей отвърна:

– Всъщност на пръв поглед тази медитация може да изглежда съвсем проста, даже наивна, както спомена Руслан „превключвам въображението и това е всичко“, но... тук всичко не е така просто. Заедно с въздействието на тази силна формула, благодарение на въображението на човека се задействува силата на мисълта. Силата на мисълта – това е своеобразен тласък към реализацията на определена за човека програма, последствията от която се отразяват върху неговото духовно и физическо здраве. А до колкото много хора постоянно се намират в периметъра на своето животинско начало, то сумата от техните проблеми, в това число психологически и физически, се явява следствие на техните лоши мисли. Тази медитация в случая се явява много полезна не само за тези, които искат да въведат порядък в себе си, но и за

тези хора, които страдат от различни заболявания. Та нали практически 80% от болестите са в резултат на психологически заболявания. Колкото повече човек мисли за болестта, толкова по-тежко я преодолява.

– Да, вярно е, – потвърди нашият психотерапевт. – Случва се човек така да се впечатли от своята болест, мислейки постоянно за нея, че после е невъзможно да се извади от нейното присъствие, защото той предварително е вкоренил в себе си мисълта, че в неговия случай тя е неизлечима. В този смисъл, Сенсей, аз съм съгласен с вас. За хората, в които има нервност, настоящата медитация действително ще бъде много по-добро средство от всички съвременни ефективни лекарства взети заедно. Ясно е, че с химия и хапчета човешката мисъл не можеш да излекуваш. Химията е добра в случаите като бърза помощ за организма, но нищо повече. – и с малка пауза той продължи, – М-да, мозъкът на човека до този момент си остава най-загадъчното вещество, толкова слабо е проучен – и с усмивка продължи: – Удивително, че в древността са знаели по тази тема много повече, отколкото днешното човечество.

МЕДИТАЦИЯ „СТОМНА“

(За пречистване на мислите от отрицателното)

– Днес ще направим същата медитация, както в предишните занятия, за пречистване на мислите от отрицателното. За тези, които са отсъствали, ще повторя. И така, застанете удобно с краката на ширината на раменете. Ръцете трябва да се докосват с разперени пръсти на нивото на стомаха. Краят на палеца, показалеца и т.н. на лявата ръка да докосват съответните пръсти на дясната..

Сенсей ми показа това съединение на пръстите.

– Необходимо е да се отпуснете, да премахнете всички мисли и да се съсредоточите само върху нормалното дишане. След това, когато достигнете пълна релаксация и състояние на вътрешен покой, човек трябва да започне да си представя стомна. Това означава, че горната част на главата му сякаш е изрязана като стомна... Мястото за източник на вода се явява душата. Тази вода изпълва цялото тяло и накрая го препълва, като се излива през края на стомната, стичайки се по тялото и пада на земята. В този процес, когато водата прелива от тялото и се влива в земята, заедно с нея изтичат и всички лоши мисли, всички проблеми, като цяло, всичката мръсотия и безпокойство, които присъстват в човешкия разум. Човек вътрешно се пречиства от всичко това и когато се пречисти, той започва да чувства по-ясно разделението между душата и ума. При това, душата, намираща се вътре в човека, и душата, намираща се над самата стомна в качеството на наблюдател на този процес. В крайна сметка, при ежедневни занимания с тази медитация, човек се пречиства от своите негативни мисли и с времето се учи да ги контролира, като постоянно поддържа своя разум в „чисто“ състояние... Имате ли въпроси?

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

– Защото по време на тази медитация се получава циркулация на определени енергии вътре в организма, за които ще ви разкажа после. А върховете на пръстите затварят този кръг. Освен това се случва раздразнение на нервните кожни рецептори, разположени на върха на пръстите, което има благоприятно и успокояващо въздействие върху мозъка... Под ръководството на Сенсей започнахме да изпълняваме тази медитация. Опитах се да си се представя като стомна, но моето въображение формира този образ някак половинчато, защото умът не може да се съгласи с такова определение. Тогава не започнах да си доказвам, а просто си мислих, че „съм стомна“ и се съсредоточих над „вътрешния източник на вода“. И тогава възникна едно любопитно усещане, като че ли моето съзнание е влязло в мен, в душата ми и се концентрира като точка в областта на слънчевия сплит. Тази точка започна постепенно да се разширява заедно с въртяща се в нея спирала от кристално чиста вода.

Накрая водата беше толкова много, че преля, изпълвайки със своята приятна разтичаща се влага цялото тяло. Изпълвайки по този начин „съда“, това приятно усещане „преля над ръба“. Вълна от някакви трепетни студени тръпки започва да бяга по цялото ми тяло отгоре до долу, като че ли оставаше на земята. И в един момент се почувствах толкова добре вътрешно, така уютно и толкова щастлива, че не издържах и леко се отклоних от медитацията, благодарейки вътрешно от душата си на Бог за всичко това, че Той ми е дал живот и за цялата му огромна Любов към своите чада. В следващия момент неочаквано открих, че моето съзнание, т.е. „Аз“, беше като продължение над тялото ми. А самото тяло съвсем не приличаше на тяло. От неговата „стомнена“ глава излязоха хиляди тънки разноцветни нишки, които в постоянното си движение отиваха в земята. И в дълбините на стомната блестеше нещо ярко, преобразявайки тези нишки в по-наситени цветове. Красота, разбира се, беше направо хипнотизиращо.

Но в този момент, някъде из далечината, ме достигна мелодичния глас на Сенсей:

– А сега направете две дълбоки остри вдишвания и издишвания. Рязко свийте и отпуснете юмруците. Отворете очи.

Бързо дойдох на себе си, но състоянието на тази вътрешна еуфория остана някъде в дълбините на моето „Аз“. Както след това се изясни, всяко дете е преживявало това състояние по различен начин. За по-големите деца е било по-добре, отколкото при мен, а при моите приятели всичко се е случвало на нивото на „празна представа“. Но Сенсей им каза, че често се случва така в началото с много хора и чрез постоянни ежедневни тренировки вкъщи, а също и с желание да подобриш нравствените си качества, може след известно време да получите определени усещания, а след това и да се научите постоянно да контролирате своите мисли. Най-важното е да вярвате в себе си, в своите сили и да не сте лениви.

* * *

Минаха дни с едно мигване на окото. Тази нова медитация толкова ми хареса, че с удоволствие я изпълнявах преди сън, впрочем както и всички предишни подред. Веднъж попитах Сенсей, дали не е вредно да се правят подред за една вечер, на което той отговори обратно, че дори е много полезно, доколкото човек работи повече над себе си именно в духовен план, а „Цветето Лотос“ пробужда също и душата. „По-добре да се изпълняват вечер преди заспиване и сутрин, след събуждане. Това са най-простите медитации за работа с концентрацията, вниманието, развитие на вътрешното зрение и контрол над мислите. Те са абсолютно безвредни, затова всеки човек може да ги научи, дори той никога преди това да не се е сблъсквал с духовни практики. И в същото време тези медитации, наравно с простотата и достъпността, са най-ефективни.

* * *

Направихме същата медитация, както и на миналите занятия, за „чистотата на нашите помисли“. „Водата“, преливаща от края на „стомната“, се усеща по-ясно с някакви вълнообразни движения. След занятието Учителя ни напомни, че ние постоянно се учим да контролираме своите мисли и да „улавяме“ негативните „паразити на знанието“. Той също така подчерта да не даваме воля на своята агресия, в случай че възникне такава. И най-важното е, постоянно да асимилираме божествената Любов, изпълнявайки „Цветето Лотос“.

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



ДУШЕСПАСИТЕЛНА МОЛИТВА

(Молитва на Агапит Печьорский)

„Няма смисъл да вълнувате Господа с нещо друго, освен със спасение на душата си. Не за тялото се молете, не за здраве, не за стомаха си се грижете — всичко това е пепел от ненаситни желания. ***Защото няма молба по-достойна от молбата за спасение на своята душа“.***

Агапит Печьорский

Светият Агапит Печьорский е безвъзмезден лечител. Неговата чудотворна сила до ден днешен почива в близките пещери на Киевско-Печьорската Лавра. Светият Агапит Печьорский, бидейки монах, е положил началото на лечебната практика в Печьорския манастир и е почитан като първият лекар в Киевска Русия. Въпреки това, неговото лечение не се ограничавало до избавяне на тялото от човешките болести. Много хора са получили от него (както докато е бил жив, така и след смъртта му) уникално, невидимо за очите простосмъртно изцеление и подкрепа в живота си. Интересни сведения за Агапит Печьорский и за живота и дейността му са описани във втората част на „Сенсей“, както и в книгата „АллатРа“.

* * *

„Освен всички достойнства на Агапит, той е бил и много добър лечител. Неговото сърдечно и грижовно отношение към болните породило за него небивали слова и уважение от народа, при това далеч зад пределите на Киев, въпреки че сам Агапит практически никога не е излизал от манастира. Той се е превърнал в един от най-прочутите лечители на

XI век. Хората са го наричали „Лечител на Бога“. Той е излекувал толкова сериозни заболявания, с които никой от тогавашните знаменити лечители не можел да се справи. Да вземем за пример исторически известния факт, че когато Агапит е изцелил смъртно болния черниговски княз Владимир Всеволодович Мономах, лекар с прозвището Арменеца, считан за най-добрия по това време сред знатните хора, не е могъл да помогне на княза. А на Агапим му е било достатъчно да предаде чрез посредник „чудотворен еликсир“, приготвен с молитва, за да изправи за няколко дни Владимир Мономах на крака. След това князът е посетил Печьорския манастир, за да се отблагодари на Агапит, като е донесъл със себе си много скъпи подаръци и злато. Но Агапит отказал да ги вземе както от самият княз, така и от болярина, когото той изпратил по-късно от свое име. Защото Агапит е лекувал както простите хора, така и знатни, с еднакво усърдие и безвъзмездно, затова и го наричало Агапит Безвъзмездният лечител. Естествено, това е предизвикало обичайната човешка завист, граничеща със злоба, у такива лекари като Арменеца. Но ако вземем самия Арменец, в крайна сметка, той е осъзнал какъв всъщност е Агапит и именно благодарение на него впоследствие, той също е станал монах в Печьорския манастир...

Агапит е учил монасите на истинско служене на Бог. Той е казал, че „златото“ и „монахът“ са несъвместими неща. Човек не може да служи на двама господари: или служи на Бог, или на земните богатства, т.е. на дявола. Няма трети вариант. За всички свои деяния монахът очаква награда единствено от Бог в този свят, а не от хората в него. Златото е нечистотия за душата и изкушение за помислите. Това е скверност, за която жадуват много, но която всъщност представлява призрачна измама. Истинската ценност за монаха е в искрената молитва за своята душа. Не за насищане на корема си и здраве за тялото трябва да се грижиш. Защото колкото и да си изял, рано или късно, отново ще огладнееш. И колкото и да си бил здрав, рано или късно, твоето тяло ще умре. Душата е вечна. И само тя е достойна за истинско внимание. Както е казвал

Агапит, монахът се моли за желанието на сърцето за всички хора, но целият смисъл на монашеството е да служи на Бог и да Го моли за спасение на душата си.“

* * *

„Агапит е положил духовна обител, където в продължение на цялото си съществуване никой и никога по време на неговото съществуване не е броил колко хора са се изцелили от смъртоносни болести и, слава на Бог, до днес продължават да се лекуват. Но това не е най-важното, а че много хора са придобили там духовно здраве, което е много по-важно от физическото. Общо взето, благодарение на Агапит и неговите мощи, в която се съхранява целебна Свята Духовна сила, Киево-Печьорския манастир се е прославил във вековете.

...Дори днес. Много хора от различни страни по света, от различни религии и дори тези, които считат себе си за „атеисти“, посещавайки Печьорските пещери, където лежат светите мощи, най-дълго се задържат до мощите на Агапит. Защо? Защото човек интуитивно усеща истинската Святост, тъй като душата си не можеш да излъжеш. Но ако хората знаеха, че имат възможност да се молят не само за изцеление на тялото, а и че е много по-важно да се молят за спасение на свята душа, особено в дните на пребивание на Святия Дух в мощите на Агапит, които започват всяка година от 25-ти февруари и продължават цяла седмица, за техните души би имало несравнимо по-голяма полза. Понеже днес няма по-свети места на земята, където всеки човек може, независимо от своето вероизповедание, да бъде толкова близо с молбите си пред Господния слух. И такъв шанс има всеки човек, от който може да се възползва в продължение на седем дни в годината, защото следваща година може и да не настъпи за него, тъй като човешките дни са кратки за времето, дори печални да са делата им пред лицето на Бог.

Всеки човешки миг е на везна и няма за душата по-голяма грижа от жаждата да се спаси. Не във външната, а във

вътрешната вяра е ключът към Вратата и само слепец, с прах в очите, не може да го види.

Човекът може да даде на Бог само своята вяра и искрена молитва. Повече от това той не може да Му даде, защото всичко, което обкръжава човека е Божие творение и е безполезно да подаряваш на Домакина неговата собственост. **Защото на Бог, освен Любов и Вяра, нищо друго човешко не му е нужно!** Какво може да даде малкото дете на родителя си, за да зарадва сърцето Му? Само свята любов и уважение...

Докато си жив, ти, човеко, имаш шанс да получиш вечност в Божията любов за своята душа. И докато имаш този ШАНС, посети Агапит в святата седмица и се моли пред Светия Дух само за своята душа. Защото тялото ти е тленно, то е прах. И всички земни грижи са празни, но помни, човек, какво обещаваш пред Бог в своята молитва и го изпълнявай! Защото Той, както всеки родител, не търпи лъжата, прощава я, но повече не се доверява."

Откъси от книгата на Анастасия Нових
„Сенсей II – Изконният от Шамбала"

Душеспасителна молитва:

Отец мой Истинний,
На теб Единствен се уповавам,
И Те моля, Господи,
Само за спасение на душата си,
Да бъде Твоята воля Свята
В укрепването ми по Твоят Път,
Защото животът ми без Теб е празен миг.
И само в служенето на Теб живота е Вечен.
Амин.

МЕДИТАЦИИ ОТ КНИГАТА „АллатРа“

ДЪЛБОКИТЕ ЧУВСТВА — ОСНОВА НА ДУХОВНИТЕ ПРАКТИКИ

Когато човек е на духовна вълна и работи над себе си с духовни практики, той разширява съзнанието си. В тези медитации той чувствува, че неговото съзнание като че ли излиза отвъд обикновените граници на възприятие на света. Най-важното е, че човек изпитва тогава усещане за радост и щастие, произлизащи от Душата му отвътре навън, от неговите дълбоки чувства във външния обкръжаващ го свят. Именно тези чувства мозъкът асоциативно идентифицира като чувства на неземно щастие, радост и свобода. Съзнанието става ясно и бистро. Тогава всички земни проблеми изглеждат банални и жалки в сравнение с това чувство на роден дом, необятен покой и Вечност.

Ригден Джапо (из книгата „АллатРа“)

Ригден: В съвременния света хората учат само за ума, паметта и знанията от логиката като наука, а при опознаването на Истината е необходимо усвояването на самоусъвършенстване от висша степен, осъзнатост и разбиране на тези дълбоки чувства, произлизащи от Душата, защото духовния опит се намира извън пределите на ума...

Дълбоките чувства – това е особен език, различен от човешкия. Когато човекът преодолява смирението си, работи над себе си всеки ден, развива се, преобразява духовно себе си като човешко същество, той става просветен. Когато човекът расте духовно, той се сблъсква с въпросите от своя ум.

Опита на духовните практики му дава осъзнаване, че материалния мозък е ограничен в своето възприятие и се отнася до тялото, че тялото е тленно и смъртно, а душата, пребивавайки в нея, е невидима, но вечна. Той разбира, че чувственият опит трябва да се предаде достоверно с думи от ума. А духовните практика са само инструменти, помагащи да се разкрият, познаят и развиват дълбоките човешки чувства, с помощта на които се осъществява общуването му с Висшите от Отвъд пределния на техния език – езика на дълбоките чувства. Затова Божественото не може да се опише с думи, така както всяка мисъл ще бъде само алегория, защото божественото е друг език, език не на ума, а на дълбоките чувства, който е разбираем за всяка Душа. Това единен език за човешката Душа. Това е езика на Истината...

...Да разгледаме **механизма на зараждането на чувствата.** Първичния тласък на всяко чувство идва от дълбините на силата, която произлиза от Душата. Така Душата се явява като много мощна частица от нематериалния свят, тя винаги има един вектор на движение, едно желание – да се откъсне от този свят и да отиде в своя, който хората наричат духовен свят, света на Бог. Този първичен тласък от Душата е първооснова на пораждането на дълбоките мощни чувства. Ако тази сила се използва целенасочено за духовно израстване, то тя ще бъде достатъчна за човека, независимо от миналото, да излезе от цикъла на прераждането...

Анастасия: Само този, който не е привързан към видимото, милее за Душата... А всъщност така ли е? Хората се съблазняват в помислите си именно от видимото. Откриването на невидимите граници, които са в тях и се познават чрез дълбоките чувства, помагат не само да се почувства света на Душата, но и да се пожелае този свят на душата по-силно от всичко в материалния свят...

Ригден: Както вече споменах, има съществена разлика между чувствата, произлизащи от Животинското начало и чувствата от Духовното начало (истинските дълбоки чувства, проява на висша Любов). За да се потопите, например, по време на духовната практика „Цветето Лотос“ в състояние

на сближаване с Душата и усещане на дълбоките чувства, е необходимо на първо място искреност и откритост към Бог, трябва просто да преминеш към света на Душата, независимо от всичко. В тази медитация се увеличава дълбокото чувство на Любов към Бога. С други думи, силата, произлизаща от Душата, се използва по своето предназначение. Забележете, **истинската и правилната духовна практика е работа на дълбоките чувства, а не на мислите.** В тези моменти в човека доминира едно духовно желание, както и у Душата.

Анастасия: За Личността е много важно именно съприкосновението с чистия поток от сила, произлизащ от душата.

Ригден: Разбира се, това придава на днешната Личност повече духовна сила, тя започва да чувства по-силно Духовния свят, света на Бог и да разбира съществената разлика между този свят и другото. Това, разбира се, също се отразява и на физическо ниво – на нивото на тялото, тъй като по време на това състояние се осъществява прилив на сила, преминава мощен поток от ендорфини и други хормони на „щастието“, значително се подобрява физическото и психическото състояние на човека.

Това е особено забележително по време на дълбока медитация, когато падат всички маски на човека, осъществява се информационен обмен между Личността и Душата. Обръщам внимание, че това се случва не при всички медитации, а именно в тези, които са свързани с работата на дълбоко чувствено ниво и в посока на пробуждане на Душата (например духовната практика „цветето Лотос“). Човек се преизпълва с чувства от света на Душата, света на Бог. В идеалния случай медитиращият се потапя толкова дълбоко в духовната практика, отключвайки при това цялото си мислено-образно възприятие и напълно абстрахирайки се от всички мисли, че започва непосредствено да усеща потоците от сила, произлизащи от Душата.

По време на изпълнението на такава медитация личността усеща този свят, процесите, които нямат аналог в материалния свят. Затова този свят (света на Бог, света на Душата) не трябва да се описва с думи, той може единствено да

се почувства. В такова дълбоко медитативно състояние човекът започва да разбира и усеща какво е истинската свобода, става вътрешно независим от установките на Животинското начало и от агресивното влияние на обкръжаващия го свят. Той става по-силен духовно, започва да осъзнава, че този материален свят не е негов роден, а е агресивна и опасна среда за неговата Душа. Но всичко това, разбира се, се случва тогава, когато човек отговорно се занимава редовно с духовни практики, систематично следи свето Животинско начало, контролира своите мисли, реализира добри дела във външния свят, т.е. основателно се занимава с вътрешна работа над себе си и натрупване на добри деяния, мисли и чувства. Но обикновено такива хора са единици.

Като цяло хората, опитващи да се занимават с духовни практики се сблъскват с определени изкривявания, произлизащи на нивото на материалния мозък, по-точно на съзнанието. За това разказвах и по-рано. Освен това „светофилтрите на субличностите“ (по-подробно в книгата „АллатРа“), чрез които преминава информационният поток от Душата, има още, както се казва, асоциативни „светофилтри“ на мозъка. Всъщност тези наши асоциации, които се съхраняват в паметта, където се складира нашия жизнен опит, впечатления и така нататък. В болшинството от случаите се отнася до триизмерния свят. Работата е в това, че състоянието на човешкото съзнание е настроено за възприятие на този свят още от самото раждане на тялото, въпреки че в него са програмирани различни режими на работа. Изменяйки състоянието на съзнанието си, човекът може да превключи на друг режим на възприятие.

Така че асоциативните изкривявания по време на обработката на информация от мозъка постъпва по време на медитация. Ако човек въобще не е подготвен за възприемане на такава информация в измененото състояние на съзнанието (поради несистематична духовна работа над дадената Личност, и така от случая към случващото се), то мозъка, разшифровайки получената информация, ще я предаде на нивото на съществуващите в паметта асоциации и доми-

ниращи приоритети на обичайния свят. С други думи, получената информация при обработката ще бъде изкривена от асоциациите на материалния свят. Подобно, но вече в помалка степен изкривяване, произлиза и у тези, които систематически се опитват да се занимават с медитации, но малко работят над себе си в плана на проследяването на мисли от Животинското начало...



МНОГОИЗМЕРНОСТТА НА ЧОВЕКА

Човекът е нещо много повече от материя. По своята структура той е много сложен и не само физически, но и енергийно. Разглеждайки физическата структура на човека, дори с помощта на съвременните технологии, можем да наблюдаваме всяка част от неговата конструкция, съществуваща в триизмерния свят. При това, ако разгледаме по-общо човешката структура, по-голямата част от конструкцията на която се отнася към невидимия свят, то може се открие, че физически той е защитен по-слабо, от колкото на нивото на тънката енергия.

Общата конструкция на човека е направена по такъв начин, че по-защитена е Душата, а не тялото. Тялото е преди всичко допълнителна заменима материална черупка, създадена при определени условия за съществуване във Вселенската геометрия на триизмерното пространство. То е временно и смъртно. Това е един вид биомашина, която се управлява от Личността, т.е. този, който извършва постоянния избор, отразяващ се на събитията на неговия жизнен път, а също и на духовното му развитие като цяло. Смяната на тялото в реинкарнации – това е само обновяване на тази допълнителна външна черупка, образно казано, както регенерацията на кожата във физическия свят или смяна на дрехата в бита. Естествено, че между енергийната и физическата части от конструкцията на човека има взаимодействие и различни процеси на обмяна на енергия и информация.

Както вече казах, всичко в света е взаимосвързано. Светът е многомерен и има различни паралели. **Човекът в невидимия свят е информационно сложен пространствено-ориентиран субект, който едновременно стабилно се намира в шестте измерения.** Все още на съвременните хора им е сложно да разберат това, но надявам се, с развитието на качествено нова физика и биофизи-

ка, науката ще се добере и до този факт. Човекът се намира **едновременно в шестте измерения,** които постоянно си влияят едно на друго. Но човекът има шанс да достигне сливането на Личността с Душата в своя живот, да открие духовната зрялост и да премине в Седмо измерение (Нирвана, Рай), т.е. да достигне своето духовно освобождение, а при желание да познае дори по-висши измерения.



Медитации из книгата „АллатРа“

МЕДИТАЦИЯ „ЧЕТВОРКА“

(Предисловие)

Човекът, както и другите информационни обекти от материалния свят, започвайки от гигантските звезди и достигайки до най-малките частици, има определени проекции, подобно на свои „огледални“ отражения в енергиен план. Различните народи през различните епохи са ги обозначавали по собствен начин, описвайки и споменавайки ги в летописите на тайните знания, свещените текстове и рисунките на невидимата структура на човека. Условно ще наречем тези **живи проекции** „Същности“, доколкото са напълно разумни (при това дори повече отколкото човека сам предполага това) и имат свои характеристики. Сами по себе си тези Същности представляват енергоинформационни структури и определено локални центрове. В невидимата конструкция на човека това са неотделими части, както например във физическия свят са глава, ръце и т.н. В центъра на конструкцията (по средата на всички човешки проекции) се намира Душата.

Същностите се явяват енергоинформационни структури и имат важна роля както в живота на човека, така и в неговата съдба след смъртта. Те притежават огромни възможности, свързани с други измерения, където взаимодействието се случва на тънко енергийно ниво. Благодарение на тях човекът може да осъществи влияние над света от позицията на висшите измерения на материалния свят, изкачвайки се до шестото измерение. Същностите на човека се обозначават по мястото на разположението им около конструкцията, а също така с условна ориентация относително на нейното физическо тяло: Предна, Задна, Дясна и Лява. Те

представляват основни полета, да кажем „живи страни“ на тетраедърна пресечена пирамида в общата конструкция на човека. Ориентировъчно, те се намират на разстояние една протегната ръка от физическо човешко тяло в съответстващите наименования на направленията: отпред, отзад, отстрани (от лявата и дясната страна).

Знанията за тях отдавна се считат за сакрални. В митологията на световните народи има много различни упоменания за това от древността и до наши дни. Тези сведения могат да се намерят. Например, в космологическите митове и легенди на народите в света, в ритуалните обичаи на маговете, шаманите, жреците, заклинателите. В частност, в описанията на последните, често се говори за това, че човека изпълняващ определен традиционен ритуал, се обръща към четирите стихии или страни от света, четирите духове помощници на човека и т.н. При това в много случаи свързващото звено се оказва средата: в свещените предания това е душата като среда на енергийната конструкция на човека, „пети център“ (в други случаи се споменава като „първи център“); а в практическите ритуали това е съзнанието на Личността.

Така че външните действия на такъв човек-заклинател като по правило са или театрална игра, разчитаща на публиката, или подражание на загубени знания без разбиране на същността им, или просто тяхно укритие. В действителност основното действие се случва в човека, в неговия вътрешен свят. С помощта на определени знания и практики той просто се събира в едно цяло и управлява тези Същности. Самата личност се явява „център на управление“. Благодарение на такова съединяване, възможностите на човека в невидимия свят се разширяват значително. **Обръщам внимание, че тези Същности не се явяват астрални двойници на човека.**

Всяка от четирите Същности представлява свое, да кажем, определено енергийно поле. Образно казано, това „прозрачно енергийно съсредоточие“, което може да се превърне във всяка мислеформа, която задава човека: огледално отражение на самия човек или какъвто и да е образ на животно

или дух и т.н. Може да се каже, че в съзнателно състояние човек, задавайки какъвто и да мислеобраз на Същностите и концентрирайки над него цялото си внимание, го материализира.

Анастасия: Всъщност се получава, че то е преход от състоянието на енергийната вълна в материална частица: когато Наблюдателят се концентрира над Същността, тогава започва процес на преобразуване на енергията в тънката материя. Съответно тя придобива мисъл-форма (вложен в нея образ от човека).

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

Предната същност е разположена на разстояние една протегната ръка от физическото тяло. Тя е свързана с живота на човека тук и сега (както в третото, така и в по-високите измерения), с неговото движение от настоящето към бъдещето. Това е своеобразен вектор, показател на жизнения път. Ако човекът избира духовното като стремеж напред към висшето, то крайният резултат ще бъде сливане на Личността с Душата, т.е. духовно освобождение. Тази Същност отговаря за саморазвитието на човека, за духовното движение. Тя носи своеобразен емоционален цвят – на вяра, духовна любов, надежда за бъдещето. Ако намеренията на човека в духовния път са устойчиви, то тя ще му служи много добре за защита от външните невидими въздействия чрез чужди или неземни агресивни Същности. Нейната активация може да се забележи по състоянието на самия човек: когато той се чувства одухотворен, когато у него се наблюдава разпръскване на позитивни емоции и дълбоки духовни подбуди. В преданията на народите Предната Същност често е свързвана с качествата на еднорога, а също така и със стихиите (духа) на небето, въздуха, изобразявали са я с образа на волна птица (също със сокол или митическа Жар птица – птица феникс). Символа на птицата е служил в културите на много народи, с който са обозначавали Душата, божествената Същност, духа на живо-

та, духа на небето, свободата, възход, вдъхновение, предсказание, пророчество, връзка между „космическите зони“.

Анастасия: Действително още в епохата на късния палеолит са изобразявали птиците, акцентирайки върху сакралния характер на тези обозначения. В епохата на неолита дори са ги рисували в съчетание със соларни (слънчеви) знаци, които са поставяли над птиците...

Ригден: Вярно е, че наистина указват особена значимост на тези рисунки, ако, разбира се, човек притежава знания за тайните знаци. Така че, за Предната същност... **Познанията за работата на четирите Същности значително разширява човешките възможности.** Честите загуби на слипери се случват заради отсъствието на базови знания по тези въпроси. Например, болшинство слипери действат чрез Предната същност, даже не предполагайки за това. И така извършват голяма грешка, която довежда до ниски резултати на тяхната работа, напразна загуба на време с голям разход на енергия, което често се явява причина за скоропостижния край на оператора. По-опитните слипери действат чрез своята Лява същност. Но за нея малко по-късно.

Анастасия: Малко са тези в обществото, които знаят за слиперите. Това е тайно спец-подразделение в структурите на КГБ (държавна безопасност и сигурност) в цивилизованите страни. Въобще удивително е, че в световното общество повсевместно се провежда политика за „материализация на човешкото съзнание“, присмивайки се дори на самата „бунтарска мисъл“ за образование и наука по изучаване на енергийното човешко тяло, за съществуването на което са знаели още от древни времена. И на фона на това в същото време се осъществява усилено развитие почти във всички цивилизовани, конкуриращи се една с друга държави с такива спецподразделения. Така че техните специалисти са способни да получават информация без да излизат от стаята и да оказват енергийно въздействие на отделните личности или да осъществяват охрана на първите лица в тези страни.

Ригден: Защото ключовата дума в този въпрос е „поли тика“, затова тези знания са недостъпни за народите. Впро-

чем, знаеш ли откъде произлиза този спецтермин „слипер“? Както се казва, както наречеш кораба, така и той ще плава. Думата „слипер“ е била заимствана от скандинавската митология, където върховен бог там е бил Один. Той е бил бог на мъдростта и баща на магьосничеството, магическите заклинания, запознат с рунните символи и предания, жрец и носител на магическа сила, притежавал е шаманска „интуиция“, магическо изкуство, хитрост и коварство, бил е „повелител на хората“. По-късно е станал и покровител на военните съюзи и като сеяч на военни раздори. На Один е принадлежал осемкракия кон Слейпнир (Носещ се по въздуха). Той е можел мълниеносно да дотича при своя хазяин от света на боговете (Асгард) в отвъдния „тъмен свят“, света на мъртвите (Нифлхейм), света на хората (Мидгард), т.е. да се движи между световете. Именно със Слейпнир, според преданието, Один е участвал в „конно състезание“ с великаните.

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

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

...Задната същност е разположена на разстояние една протегната ръка от физическото тяло на човека. Тя е свързана с настоящия и миналия човек, натрупана с информация, при това в течение не само на този живот. Миналото за нея е база от информация, настоящето е контрол и проследяване на информацията, така да се каже, в онлайн режим, т.е. тук и сега. Задната Същност се явява своеобразен портал. Това е „Наблюдател“, който непосредствено е свързан с епифизната жлеза (епифизата). Благодарение на този портал, владеейки

определени медитативни техники, може да се осъществи „тунелиране“ в кой да е момент от миналото. Задната същност се изобразява обикновено като риба, тюлен (в традицията на северните народи), гущер, слон, костенурка, напомнящи стихията на водата, нещо, което ви потапя в миналото. В някои сибирски народи са се съхранявали митологически упоменания за своеобразно противопоставяне на птиците и мамута, а при шумерите – птиците и рибите. Задната същност може също така да се обозначи с качеството на духа с човешко лице като символ на човешкото минало.

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

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

избор на кои мисли от Същностите на отдаде предпочитание и своето внимание, просто казано, кои от тях ще послуша. Но след като направи своя избор, т.е. да отдаде предпочитание към някои мисли, започва активна работа на една или друга Същност, провокираща появата на дадени мисли.

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

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

В медитацията може да се почувства и проследи въздействието на Дясната същност, да се разбере откъде и как се появява дадения поток: човек усеща низходящото налягане от дясно (отвън навътре). Обаче ако човек контролира тази Същност, т.е. ако контролира своите мисли, емоции, недопускайки негативизъм, ако строго се придържа към Духовното направление, то той ще получи ефективен помощник, който прекрасно ще го ориентира в света на тънката материя, имайки многомерна връзка със същите Същности на други хора. При това, повтарям, тази връзка се осъществява извън зависимостите на времето и пространството. Различните народи в своите свещени рисунки обикновено изобразяват Дясната същност във вида на някой агресивен или силен тотемен звяр, например, бял тигър (киргизките шамани), мечка, лъв, леопард. Маймуни и така нататък или с митически страж, дух. Упоменанията за това са запечатани в архаичните митично-ритуални традиции, когато речта се появява от агресия, страх или необичайна сила. Като стихия, символизираща дадената Същност, обикновено са изобразявали с огън. Лявата същност се намира на разстояние една протегната ръка от лявата страна на физическото човешко тяло. Дадената Същност е свързана със света на Ариман, със света на сакралните знания от материалното начало. Тя е на-

дарена с много възможности и функции. Но отново да повторим, че тяхното използване от Личността зависи от това, кое доминира у човека: Духовното или Животинското начало. Характеристика на Лявата същност при доминацията на Животинското начало е хитростта, ловкостта, гордостта, лъжата и съблазнението. Това е умна и коварна същност, която представя всичко по по-лош начин само за да отвлече човека от най-важното – от духовния му път. Ако тази Същност се намира без необходимия контрол от страна на Личността, то именно тя провокира съмнения у човека, отклонява го от духовния път. Ако Дясната същност е свързана с тъпа агресия и злост, то Лявата, обратно, може да използва своята логичност, да проявява твърдост и яснота на съзнанието в изграждане на логически окови от Животинското начало. Тя, също както и Дясната същност, тласка човека към търсене на нещо ново, но в материална насока, внушавайки, че човек заслужава повече или че е по-значим в сравнение с другите. Като цяло, мисли за мания и величие и жажда за тайна власт над другите – това е основа на нейната атака към Личността при доминиращо животинско начало.

Когато подобни мисли посещават човека, то в състояние на медитация също може да се проследи натиска отвън: той ще се усеща низходящо, потиснически от лявата страна. Ако човек по-често контролира себе си и своите мисли, при това стабилно се придържа към духовния път, то и Лявата същност също ще се превърне в помощник и личен „информатор“ по сакралните въпроси. Лявата същност в древните трактати обикновено се споменава или се изобразява или във вида на звяр, всяващ ужас, или на умно, хитро животно, например, вълк, чакал, митическо чудовище, дракон, змей или отново като Стража, дух. Като стихия се изобразява, като по правило, земята, по-точно прахта, като символ на временните ценности в този свят.

Анастасия: Да уточня за читателите, че Предната същност и отчасти Задната същност (в режим на контрол и проследяване на информацията тук и сега) – това са активни помощници в духовното саморазвитие на човека.

А страничните Същности (Лява и Дясна), а също така и Задната същност (с нейната база от информация за миналото) изпълняват повече слиперски функции в работата с едноименните Същности на другите хора, а също така играят водеща роля при активирането на Животинското начало в човека.

Ригден: Вярно е. Особено Лявата същност е най-информативна, шампион по проучване на информацията, манипулирането на настроението и желанието на обекта. При нейната активация й е сложно да се противопостави на външността, но тя е също така опасна и за притежателя на тази активация, понеже може да го заблуди. Ако речта се отнася за агресия, отчаяние или поддаване на страх – за това отговаря Дясната същност. Но всичко това действа при доминацията на Животинското начало на наблюдавания обект. Така че ако хората не искат да бъдат в положение на заек пред змия Боа, за тях е много важно да се научат да живеят на духовната вълна и да живеят по съвест. Иначе, както се казва, „когато съвестта спи, дяволът шепти“.

Дадените същности са много удобни за изпълнението на определени цели и задачи в невидимия свят. Тези същности са своеобразни „умни, живи инструменти“ на невидимия свят, които помагат на човека в неговото духовно развитие, ако той, разбира се, умее да ги използва и контролира. Ако той обаче не осъществява такъв контрол, на първо място свързан с чистоплътност на мислите, то тези странични Същности ще контролират него, т.е. ще употребяват контрол над него чрез доминацията на Животинското начало. За да се научи да контролира и управлява своите странични Същности, за начало той трябва да се научи да разбира какво представляват те и как действат. Трябва да се следи за тяхното проявление в себе си, най вече за тяхното активиране. Последната, като по правило, се проявява във вида на едни или други „мисловни навици“, психологически „следи“ от Личността, основани на негативен и егоистичен начин на мислене. При доминацията на животинското начало на страничните Същности им е все едно какви негативни или

изкусителни мисли активират в съзнанието и какви външни образи за това използват (затова у човека обикновено в неговите мислени беди е виновен всеки, който му е удобен, но само не и самия той). За страничните Същности най-важното е силата на внимание на самия човек, благодарение на което те усилват своето въздействие върху него самия, образно казано, правят го зависим от себе си.

Болшинството от хората, заради материалните пелени на обикновения триизмерен свят, не знаят и не разбират принципа на работа на своите собствени Същности във всекидневния си живот, независимо че хората доста често се сблъскват с тяхното проявление. Когато ние мислим за другите хора, своите познати, приятели, роднини и така нататък (за хора, с които имаме възможност да общуваме лично и, съответно, контакта е с тяхното биополе), то, всъщност, ние контактуваме с техните Същности. Ако ние мислим в духовна линия, позитивно – във взаимовръзката пристъпват нашите **Предни същности,** а ако е в материалната линия, негативно – контактуват едноименно със **Страничните същности.** Как се случва това? Само ако човек си е помислил или е концентрирал мисъл върху определен човек, то се извършва информационен обмен на нивото на тънката енергия между едноименните Същности на този човек и на този, за когото той си мисли. Например, ако само си помислим за някой човек, който не сме виждали от десет години, то той буквално ще ни позвъни или ще ни дойде на гости в същия ден. Или ще се случи така, че по време на разговора човека вече ще знае предварително какво ще каже събеседника, той чувства неговото настроение и мисловния му поток още преди да го е изрекъл. Каква е причината за това? Това е проява на взаимодействията между Същностите. Просто една от нашите същности е осъществила контакт с едноименната Същност на другия човек. Понеже за Същностите няма нито време, нито пространство от нашите разбирания, те живеят по други закони. Това са своеобразни посредници на Личността в нейната връзка с други светове.

Често се случва човек, който не е загрижен особено за чистотата на своите мисли (отворен е за външни влияния), зает с някакви свои ежедневни проблеми и изведнъж без причина започва да се ядосва или да изпитва необясним страх. А причината се корени в информационния обмен, който може да бъден разнороден, включително и във вида на същите информационни проявления на субличността, за която вече говорихме, контакта на страничните Същности на човека с едноименните Същности на хората или по други причини. Това също така може да бъде и проява на Волята на Животинския разум (по някаква причина, за която човек дори не подозира) чрез своята система за активация на Животинското начало в конкретния индивид или в много хора, независимо от това къде се намират, познават ли се или не. Затова за всеки човек, поел по духовния път, е много важно да знае за тези проявления и да умее да контролира своите мисли, недопускайки вмешателство от чуждата за него воля на Животинския разум в своя живот.

Ригден: Да, хората може да не разбират и да не знаят за това, но именно те избират на кои мисли да отдават предпочитание. А механизмите на въздействие от страната на невидимия свят могат да бъдат най-различни. Ако човек се намира в състояние на Животинското начало, то на него му е достатъчно просто да провокира подобен невидим образ с помощта на страничните Същности на негативно разпръскване (агресия, страх), за да се открие и да излезе от равновесие. Иначе казано, да се хармонизира с тях. А затова, използвайки неговата енергетика, да оказва непосредствено влияние на неговите Странични същности, които се ръководят с тях. Между другото, така действат и кандуките, за които ти спомена в книгата „Езоосмос“. Те провокират хората негативно, след което поемат ръководството над тяхното съзнание. Тези знания, като инструмент за невидимо влияние над хората, също са използвали и жреците в древността, както и днешното жречество от Архонти, но изцяло променят тези техники. Но не само Архонтите притежават дадените знания. Няколко слипери също използват тези техники в своята работа.

Затова това е най-вече инструмент. Всичко зависи от това кой, как и за какви цели го използва.

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

Ригден: Като цяло, може да се каже, че когато в човека при доминация на Животинското начало активно работят страничните Същности (а това е забележително по проявата на същите негативни мисли или по емоционалния заряд на човека в разговорите му с другите хора), то Предната и Задната същности, вместо своето истинско предназначение – помощ в духовното саморазвитие на човека – просто биват експлоатирани от страничните Същности за техните потребности. А потребностите на Животинското начало, както у всичко материално, са едни и същи, свеждащи се до борба за господство. В резултат от Задната същност започва активно да се повдигнат моменти в паметта, отнасящи се до различни жизнени ситуации, в които е имало място за активиране на борба за влияние, агресия, манипулация, концентрация над егоизма и така нататък. А Предната същност в това време практически не работи по своето правилно предназначение – само периодически активира чувства на надежда за бъдещето, което с успех се преиначава от съзнанието (с шаблони, материалистичен начин на мислене) на човека за надеждата му за бъдещето благополучие в материалния свят. Но виновен за създаването на такава ситуация е самият човек, тъй като той избира на какви мисли в своята глава да отдава предпочитание.

Анастасия: А ако у човека доминира Духовното начало?

Ригден: Тогава всичко се случва по качествено различен начин. Човек е повече съсредоточен над контрола на своите мисли, над самовъзпитанието, над духовното развитие и самоусъвършенстването. В него активно работи Предната същност и, благодарение на дисциплината на мислите, страничните Същности, да кажем така, изпълняват допълнителна функция на своеобразни Стражи. Тогава, даже ако постъпи отвън информация на агресивен и манипулативен тласък,

който счита Задната същност, тя не пречи на човека, защото у него е активирана Предната същност. Той просто мислено игнорира тази информация. А контролируемите чрез дисциплина мисли от страничните Същности, всъщност, освен това, че участват за предупреждение на развитието на нежелани ситуации, също така и помагат в познанието на невидимия свят, благодарение на своите възможности и взаимовръзки с други измерения. Затова е важно да бъдеш Истински човек и да живееш на позициите на Духовното начало.

Анастасия: Зная по себе си и по нашата група че когато хората се докосват до практическите познания на тези Същности, у тях първоначално могат да възникнат различни емоции (от удивление до страх) от среща, така да се каже, със самия себе си в невидимия свят. Възможно е просто заради навици от детството да видиш себе си в ракурса на триизмерното и неочаквано да съзреш себе си в съвършено друг вид и обем от позицията на други измерения.

Ригден: Това е естествено, доколкото на първия етап на познание на своите Същности, човек още не е преодолял в себе си навика и фиксирания в неговото съзнание житейски опит в триизмерното, когато всяко ново явление у него предизвиква смес и борба между две чувства: страх и обикновено любопитство. Това, което победи, това и ще бъде резултата от познанието. Подобен род страх е само грешен избор, емоция от Животинското начало, в което Личността влага силата на своето внимание и по този начин го материализира. Трябва да се притежава духовна свобода в познанието на света, т.е. да бъдете освободени от подобни страхове чрез своя устойчив избор, самопознание, стремеж към висшия духовен свят. Поопитният в духовните познания човек не изпитва страх пред откриващия се пред него невидим свят. Той започва просто да използва тези знания, осъзнавайки, че наблюдаваните Същности са негови съставни части. Всъщност това е той самият в различни проявления на многомерни реалности.

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

Ригден: Точно така. Наличието на тези същности е свързано с човешкия избор, по-точно със създаването на условия за него, с придобиването на Личността със свобода в определена степен. В този смисъл е и цялата тази многомерна конструкция на човека. Ако не бяха същите тези странични Същности, не би имало и свобода на избора между желанията от материалния свят и духовните стремежи, между „доброто и злото“. Така човек би му било, въпреки че се намира в ограничени условия (заточен в материята), все едно дали чувства Душата си отвътре и вдъхновено върви към Бог. А с тези различни Същности у него има алтернатива на избора: да избере злото, агресията, завистта, гордостта и безкрайното желание на материалното или да не отделя силата на своето внимание на всичко това, бидейки на страната на духовното и желаейки само едно – своето духовно освобождение и движение към Бог.

Духовното развитие на човека може да се сравни образно с движението на кола, която буксува на едно място. В началото съзнанието на човек често и безконтролно превключва от едно емоционално състояние на друго. Това е сравнимо с новак, който е седнал зад волана и още опитва педалите, откъде се дава „газ“ и откъде „спирачка“. Дисциплината на мислите, контрола на състоянието на своето съзнание е като опит на човека да се научи да управлява себе си, своите емоции, желания, мисли и при това да удържи на твърдия курс на общото движение – своите жизнени позиции и избор. Т.е. осъзнато, с пълната отговорност да живее живота си, категорично ориентирайки се към духовното направление и постоянно придържайки своя фокус над него. Образно казано, това е стремеж да се влезе в колата с цел, независимо от леките боксувания. Естествено, колкото по-често се контролираш и си по-внимателен по своя път (а не да се отплескваш странично, отделяйки внимание на мисли и емоции от страничните Същности), толкова скоростта на движението (духовното развитие) ще бъде по-висока.

Анастасия: Добър пример. Ако така се процедира, то болшинството хора ще прекарват живота си неосъзнато на

духовен план, отделяйки внимание главно на мисли от страничните Същности. Така те поставят пред себе си малки житейски цели и материални задачи, например, да натрупат, украсят, купят, утвърдят своята временна значимост в семейството, на работа, в обществото и така нататък. Образно казано, карайки колата си в кръг, безполезно изхабявайки своето гориво (жизнена енергия).

Ригден: Просто те живеят живота си според своя вътрешен избор, всъщност, ограничения пуст живот, който Архонтите са устроили за тях: да бъдат „роботи“ от сутрин до вечер с ограничено съзнание, низки интереси и житейски грижи. Но всичко това са условия, които са достатъчно разконспирирани по света, за да заставят човека да повярва в тях и да работи за тази измислена система – една от програмите на Животинския разум, всъщност човек сам оковава себе си в този триизмерен свят, защото му е по-лесно да бъде роб в тази система на материални ценности, отколкото да добавя своя духовен труд за истинската свобода като личен пропуск за Вечността. Живота на човека е в неговите ръце, в неговото право на избор, в неговото желание да се самоусъвършенства и да работи над себе си.

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

МЕДИТАЦИЯ „ЧЕТВОРКА“

(Техника)

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

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

Ригден: Това е проста медитация, всъщност, се явява първа стъпка към осъзнато запознанство със своите Същности. Усвоявайки я, човек се учи не само **да регулира своите емоционални състояния, но и да разбира истинската причина за техните възниквания.** Защото, като по правило, в обикновения живот човек не забелязва и не проследява защо на него изведнъж като вълна се появяват различни, променливи като времето, настроения и емоции: ту злоба, ту агресия или хитрост побеждават с егоизъм бързо, ту напада страха, ту неочаквано изплуват спомени за миналото със своето отрицателно натоварване и така нататък. В най-добрия случай човек идентифицира тези състояния в себе си като явно проявление на Животинското начало, което вече с пълна сила е обхванало съзнанието му. Той започва

да страда от този порочен кръг на мисли и емоции и в същото време усилва своето внимание над тях. С други думи, човек не следи за първичната провокация от страна на страничните Същности, а дадената медитация способства за преобразуването на навиците, които позволяват не само да се следи за този процес, но и да го спре навреме, т.е. да прекрати още тогава, докато това състояние погълне изцяло човека. Така че тази медитация не е само изцяло ефективна, но и, което не е малко, особено за начинаещи, е лека в усвояването, понеже е близка до психотехника.

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

Медитацията се изпълнява в седнало положение. Медитиращият трябва да си представя, че стои в центъра на малка четиристранна пирамида, т.е. да се намира в средния център на разделено чрез наклонен кръст пространство, всяка част от който, всъщност, ще представлява полето на всяка от четирите Същности. Ще направя няколко уточнения. Квадратната основа на пирамидата условно е разделена с диагонали, т.е. във вида на буквата „Х“, с наклонен кръст, на четири равни части. Медитиращият се намира в центъра на пресечените линии на кръста, който условно разделя около човека четири обемни части. С една дума, отпред, отзад и отстрани на медитиращия се намират триъгълни пространства. Приблизително така ще изглеждат в разбиранията на човека тези полета на четирите Същности...

Сега ще уточня за местонахождението на центъра на всяка от Същностите. Ориентировъчно на разстояние малко по-далеч по продължението на ръцете в хоризонтално положение във всяка една от четирите страни се разполагат центровете на дадените Същности в тези триъгълни простран-

ства. Енергийният център на всяка от Същностите условно представлява съсредоточие, да кажем така, с формата на топка или малко кълбо, а по състав, образно казано, нещо от рода на газова планета. Малкото кълбо е символично представяне на центъра на всяка от Същностите за по-добро усвояване и простота за разбирането на дадената медитация. Всъщност това е сложна структура. Това образно сравнение с кълбото е подобно на възприятието на човешката структура в Първо измерение, когато тя изглежда като точка. Но от висшите измерения на човешката структура вече се възприема във всички нейни многомерности като сложна енергийна конструкция. Така е и с центровете на тези Същности: за разбирането на жителя на триизмерния свят те са само условни кълба.

И така, успокояваме мислите си, емоциите си, потапяме се в медитативното състояние. Дишаме спокойно, нормално. Отваряме чакрите на ръцете, които се намират в центровете на дланите. Поемаме въздух, отпускайки енергията „Ци“ (енергия на въздуха) чрез чакрите на дланите и я повдигаме по ръцете до нивото на раменете. При издишането повеждаме енергията „Ци“ (въздуха) от раменете низко по страничните меридиани (ориентировъчно по страните на тялото) и съединяваме двата потока в чакрата „Хара“ (намиращ се примерно на разстояние три пръста под пъпа), изпълвайки стомаха с тази енергия като със чаша вода. След изпълването (който мислено си го е представил на първия етап и който е достигнал до усещане на лека тежест низко в стомаха) придвижваме натрупаната енергия от низко в стомаха по гръбначния стълб до главата, в частност в хипоталамуса в областта на междинния мозък („древните структури“ на главния мозък, разположени практически в центъра на главата). Това място (центъра на главата) ще бъде своеобразен център, където медитиращият постоянно ще се „връща“ по време на тази медитация.

Анастасия: Тук ми се иска да спомена още два интересни момента, за които вие сте ни разказвали. Първо, неслучайно изпълването на чакрата „Хара“ се асоциира често с

пълненето на чаша с вода. Думата „Хара“ в превод от японски означава „стомах“. А по-рано думата на санскрит „harā“, както казахте, в древноиндийските трактати е въведено в качеството на едно от имената за висшата съзидателна сила на женското начало – богинята Шакти. Водата и чашата в контекста на съкровените знания за човека са имали друг смисъл, посочваш действащите в духовните практики сили и процеси. Второ, пряко по отношение на дадената медитация. Вие тогава акцентирахте нашето внимание, че медитиращият само в началото се концентрира на дишането като обикновен за него процес до изпълване с енергия низко в стомаха. След това просто измества вниманието си на движението на енергията по гръбначния стълб и проследява по-нататъшния процес на медитация, а дишането си продължава естествено и автоматично. Някога тези уточнения ми помогнаха в разбирането на първите стъпки, свързани с усвояването на тази медитация.

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

Анастасия: Да, аз забелязах тази особеност, изхождайки от своя начален опит за усвояване на духовни практики: когато слушаш за първи път как се изпълнява нова медитация, възникват „хиляди въпроси“ в ума ти, как именно да се направи самата медитация. Сега разбирам защо вие през

цялото време давате такива разнообразни асоциативни сравнения и уточнения по време на обяснението на новата медитация. Това е разяснение за ума, за да може в началото материалният мозък да разбере нещо, просто да схване общата схема за медитацията. Т.е. това е опит да се обяснят на човека (съзнанието на който в дадения момент работи в режим на възприятие на триизмерния свят) тези явления, които ще се случват в медитацията, когато неговото съзнание **превключи в режим на работа на възприемане на други измерения, по-точно части от неговата конструкция, намиращи се в други измерения.** Така, когато изпълняваш самата медитация, всичко се оказва много просто и ясно, защото я извършваш с дълбоките чувства и дори в **променено състояние на съзнанието**, когато започва да се разширява възприятието на света и се отключва типичния самоанализ на триизмерното пространство.

Ригден: Безусловно всички измерения са взаимосвързани и си влияят едно на друго, в това число това се отнася и до шестото измерение, в което се намира „многослойната" енергийна конструкция на човека. За разбирането на явленията, които се случват в по-високите от третото измерение, са необходими медитативен опит и реални промени на човека, да кажем, въпреки неговия основен светоглед, да работи ежедневно над себе си. Само тогава той може да осъзнае, какво представлява той в действителност, какво всъщност е света и какви тайни крие в себе си. Когато човек придобие опит, той няма нужда от „хиляди думи" или разни пояснения за ума, на него му е достатъчно да има намек за проявата на едно или друго явление, за да го идентифицира и да разбере какво и как се случва.

Впрочем, да спомена още нещо в качеството на храна за ума по повод структурата на мозъка, която се задейства по време на дадената медитация. Междинния мозък се явява своеобразен колекционер на всички видове чувства. Той непосредствено чувства в процесите за регулация на паметта, съня, инстинктивното поведение, психологическите реакции, в поправянето на различните видове чувствителности

и така нататък. А какво всъщност представлява тази подхълмиста област от междинния мозък – хипоталамуса, с тегло само около 5 грама? В хипоталамуса са разположени най-важните центрове на вегетативната нервна система, за които, можем да кажем, се държи целият организъм. Хипоталамуса управлява основните процеси на хомеостазата, т.е. поддържа динамичното равновесие на вътрешната среда при промяната от външни условия посредством координирани реакции. Освен това, в продълговатия мозък, включително разположения център на главния нерв на парасимпатиковата нервна система, най-дългия от черепните нерви е блуждаещият нерв (nervus vagus), разклоненията на който участват и в образуването на слънчевия сплит.

Но да се върнем на медитацията... Именно от центъра на мозъка (условния център), от горепосочената хипоталамусна област от междинния мозък, още чрез определените точки на главата на медитиращия алтернативно преминава енергия (която той е натрупал в „Хара“ и е преместил чрез гръбначния стълб в главния мозък) към центъра на всяка Същност. Така човек изкуствено активира своите Същности, като по този начин генерира в себе си различни първични емоционални импулси и ги изучава.

Задачата на медитиращия: да се научи да разпознава работата на всяка от своите Същности, като резултатът се проявява в ежедневния живот във вида на определени емоционални импулси и мисли. Да разгледаме по-подробно процеса на взаимодействие на човека с всяка от своите основни Същности по време на медитацията.

В началото медитиращият работи с Дясната същност. По време на изпълнението на медитацията енергията „Ци“ преминава от хипоталамусната област от междинния мозък чрез дясното миндалевидно тяло, разположено дълбоко в темпоралния лоб на главния мозък. След това чрез точка, разположена над дясното ухо, енергията постъпва непосредствено в кълбовидния център на Дясната същност.

За тези, които не знаят структурата на своя главен мозък, ще отбележа, че в човешкия мозък се намират две миндале-

видни тела, разположени от лявата и от дясната страна, това е много интересна субкортикална мозъчна структура, която е свързана с формирането на различни емоции...

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

Ригден: Това е разбираемо, предвид че това разпознаване, както и много други функции на миндалевидните тела, е свързано с работата на страничните Същности на човека в неговата енергийна структура. Във физическото тяло функциите на миндалевидните тела са свързани с вегетативните емоционални реакции, с подсигуряването на защитните реакции, с мотивацията на условно-рефлексното поведение. При това днес е вече научен факт, че повреждането при минделовидното тяло може да доведе до частично изчезване на структурите, отговорни за ярост, агресия и също така и паметта за опасност. С други думи, това може да доведе до частично изчезване на чувството за страх у човека, като по този начин го излага на постоянна опасност, която той няма да осъзнава. В медицината е имало дори опити за лечение на страхове и неконтролируеми изблици на агресия чрез хирургическа намеса в минделовидните тела. Трябва да се отбележи, че не винаги целта оправдава средствата за нейното постигане. Победата над самия себе си е много по-важна от каквато и да е било хирургическа намеса. Още повече, че от всички свои страхове и прояви на Животинското начало, човекът така или иначе не може да се избави. Въобще в човешкия организъм, общо взето, няма „излишни елементи“, така че не си струва да премахваш нещо от него без да е крайно необходимо и наложително.

И още няколко думи за точката над ухото. В тази област също се намират структури (енергийно свързани с конструкцията на човека), които участват в процеса на възприятието от човека, намиращ се в променено състояние на съзнание-

то, чрез пространствените отношения... да кажем по-точно, неговата ориентация в пространствата на различните измерения. Четирите Същности също са задействани в този процес. Въпреки че тук присъства определен феномен. За тези Същности не съществува пространство и време в този вид, в който ги възприемат жителите на триизмерния свят. Но именно благодарение на работата на Същностите, у човека има интуитивно и точно усещане за ориентация във времето и пространството.

Разбира се, по-рано хората не са знаели тези подробности за връзката между енергийната структура на човека и физическата структура на мозъка. И не са били малко тези, които са практикували дадената медитация в далечните времена и са я изпълнявали успешно. Древните хора просто са си представяли, че „диханието на вятъра“ от даден етап на медитацията се е случвало в началото чрез центъра на главата, след това чрез нейните външни точки в конкретните места в пространството, благодарение на което там са извършвали определени действия. Например в древноруските духовни практики този процес са си представяли като разгръщането на вихъра като контакт с господарите на четирите вятъра, които са надарени с характеристиките на четирите годишни времена: зима, лято, есен и пролет (последното е с характеристиките на Предната същности, най-почитано у древните славяни).

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

Ригден: Да, но за общото интелектуално развитие тези знания са полезни... Впоследствие опита за развитието на дадената медитация може просто да се прилага в ежедневието, проследявайки в себе си началните процеси на зараждане на негативните мисли, емоции и, съответно, навреме да предотврати тяхното нежелано развитие. Този процес на работа над себе си с времето се превръща в навик, например, като ходенето. Така че в началото човек се учи да задържа равновесие, а след това да движи краката си, а след това този

процес се превръща в ежедневен навик. В резултат човекът вече не обръща внимание на това как той се придвижва в пространството. Той просто използва готовия резултат от своя ранен труд за изпълнение на всякакви ежедневни задачи. Така е и с натрупания опит от дадена медитация. Контролирайки всеки ден зараждането или импулсите на своите емоционални състояния, човек съхранява неизразходваното внимание и жизнени сили за изпълнение на по-важни духовни задачи. А извън този контрол той обикновено несъзнателно пропилява тези свои сили за програмите и волята на Животинския разум, позволявайки доминирането в своето съзнание на отрицателни мисли и емоции.

И така, как протича вътрешната работа с центъра на Дясната същност. Обикновено човек в своето ежедневие не забелязва как се активира която и да било от неговите Същности, но за сметка на това добре усеща резултата от този процес. Когато започне работа над страничните си Същности, настроението на човек може неочаквано да се промени, при това без видими за това причини. Човекът изведнъж изпада в отчаяние или без никаква причина да се усети чувство на страх, разочарование, тъга, апатия или, обратно, агресия, започват да изплуват отдавнашни обиди и така нататък. Защо се случва така? Защото се активират страничните Същности, в дадения случай – Дясната. След това Същността провокира образуване на съответните емоционални импулси на мисли и приковават върху себе си вниманието на човека. Като изкусен манипулатор го хваща състояние на повишена чувствителност, така да се каже, „предлагайки“ му избор за различни вариации на думи, но в една и съща емоционална тоналност.

С други думи, когато в човека доминира Животинското начало, то страничните Същности в своя обичаен режим на работа провокират Личността за подобни емоционални импулси. А какво означават те за мозъка? Това е код, активиращ определени блокажи пред паметта, които подхранват получения някога опит с подобни мислени преживявания, емоции, състояния. Откривайки тези „хранилища“ в памет-

та, приковавайки вниманието на човека на тяхното съдържание, страничните Същности по този начин го въвличат в негативно състояние. След това се случва процес на усилване на настроението в тази линия като примка на тези мисли.

В резултат на това самия човек, със своя избор къде да приложи своите сили и внимание, пилее жизнена енергия за мисли от Животинското начало, подхранвайки същите тези провокирани емоционални тласъци към една или друга своя Същност. А Същността, на свой ред, усилва своето въздействие над човека за сметка на неговия ресурс от внимание.

Получава се, че човек желае да излезе бързо, например, от депресивното или агресивното състояние, но в реалността трудно може да се избави от него. Защо? Защото вече е допуснал в себе си това състояние чрез своя избор – концентрирането над едни или други мисли, които го вкарват в примката на това състояние. А от него не може да се излезе, понеже всъщност той не иска да се откаже от тези негативни мисли, да ги игнорира в своето съзнание и да не ги допуска занапред. Те твърде много обиждат гордостта му, манията му за величие, чувството му за собствена значимост или друг „супен набор“ (чувство за значимост в супена лъжица) от стандартната опаковка на Животинското начало.

Страничните същности при доминиращо в съзнанието Животинско начало се опитват през цялото време да отвлекат вниманието на Личността от най-важното – концентрацията над духовното освобождение. А ако този често повтарящ се процес е в мащабите на целия живот, то се получава, че тези „баналности“ на самоизяждането постоянно отвличат вниманието на човека от достигането му до основната цел в живота.

Освен това, те способстват за това, човек да изпада в илюзията на битието и да не разбира истинската причина: защо живее тук и сега в тези условия и защо е „заточен“ в това временно смъртно тяло. За съжаление, често се случва така, че живота лети толкова бързо, че човек дори не успява да разбере защо изобщо се е родил, за какво е изхабил силата на своето внимание, за какви глупави дреболии-дрън-

калки (празни желания, изясняване на отношения, борба за лидерство и така нататък) той е разменил своя ценен резерв от жизнени сили.

Анастасия: Да, преди в мен често се появяваше тази примка от мисли около преживяванията ми по този повод, една незабележима, по-точно обичайна за мен концентрация на вниманието над някакви празни житейски дреболии, обиди, разочарования, агресия или удовлетворение от чувство на значимост, които за дадения момент ми се струваха много важни. Но след това разбрах, че най-важното е да познаваш себе се, своята природа, за да знаеш след време какво се случва с теб и как да предотвратиш този процес или да го контролираш. Както вие ни посъветвахте някога, на практика, че добре ни помага глобалният поглед от гледна точка на Наблюдателя от Духовното начало да излезем от това „дребнаво битие", както и реалното разбиране за краткотрайността на живота и истински приоритетните въпроси за теб самия, т.е. за твоето Духовно начало.

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

Но да се върнем към самата техника на медитация... Медитиращият вдишва и при издишването енергията постъпва в центъра на главата (в нейната „древна структура" на мозъ-

ка) чрез точката над дясното ухо в кълбовидния център на неговата Дясна същност. След това започва въртене на този кълбовиден център на Дясната същност на обратно на часовниковата стрелка. Обръщам внимание, че движението на центровете на Дясната и Лявата същности се случва именно наобратно на часовниковата стрелка. Това е просто физика. Представата на човека, че тяхното въртене се осъществява по посока на часовниковата стрелка е игра на въображението. В началото развъртане на кълбото на обратно на часовниковата стрелка се случва на нивото на представата, но в последствие медитиращият започва да чувства въртенето на този център и ясното усещане на „кълбото“ на Дясната същност като плътно и горещо.

По този начин човекът изкуствено активира центъра на Дясната същност. Последният започва своята обичайна работа – тази, която се извършва при доминиране на Животинското начало в съзнанието на индивида. У всеки човек има моменти в живота, когато по време на страх или силно вълнение условно се пече на жар или, обратно, му става много студено. Физиолозите приписват това на реакцията на вегетативната система. Но природата за произхода на това явление лежи доста по-дълбоко – на нивото на физиката на невидимия свят.

Така че задачата на медитиращият е да почувства различните емоционални импулси, характерни за работата на тази Същност, за да бъдат те познаваеми и контролируеми в ежедневните усещания още от самото им възникване. По време на дадената медитация човекът, от една страна, като че ли отново преживява цялата тази гама от усещания, а от друга – гледа като наблюдател от Духовното начало ситуацията в нейния зародиш, т.е. вижда скритата от него в ежедневието активация на Животинското начало, така да се каже, подготовката към настъпление и атака. С други думи медитиращият проследява ситуацията: какви именно емоционални импулси провокират възникването на нагнетеното състояние на съзнанието, какви чувства възникват тогава, кои мисли пробуждат злоба, агресия, кои епизоди от живо-

та или асоциации изплуват при това и така нататък. Всичко това се случва чрез повторно преживяване на това негативно състояние. Разбира се, усещането не е приятно. В началото се появява чувство на лека тревога, след това може да възникне злоба, агресия или страх, състояние на потиснатост, чувство на стара обида. Колкото повече енергия („Ци“ при дишането) влива човек в центъра на Дясната същност, толкова повече се усеща топлината на кълбото и толкова повече ще се усилват негативните чувства.

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

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

Дадената медитация се изпълнява за това, човек да успее реално физически и психологически да почувства тези състояния и чувствено-емоционални импулси, които се пораждат от всяка от неговите Същности. По този начин той ще се научи да ги разпознава в самото начало на атаката на своето Животинско начало – зараждането на тези емоционални тласъци, тяхното въздействие и проявление в ежедневния живот. Той започва да разбира „откъде расте корена на злото“ и внезапните нахлуващи негативни състояния. Да се на-

учи да изявява и идентифицира това състояние в себе си и, най-вече, да контролира и предотвратява такива атаки и да не допуска развитието и задълбочаването на ситуацията. А ако човек вместо реална работа над себе си бездейства или просто утешава илюзиите за манията си за величие в практическото усвояване на тази медитативна техника, то много трудно ще му се получи в ежедневния живот. По този начин Животинското начало ще използва всички свои оръжия и целия свой таен арсенал, а човекът няма да знае как и с какво да му се противопостави.

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

Анастасия: това е неоспорим факт: променяш себе си, променяш и своето отношение към заобикалящият те свят... Да, разликата е голяма между това, което човек очаква в своите представи от ума, само пристъпвайки към усвояването на медитативните техники, и това, което реално се случва. Това като примера с лимона. Ако човек си представя лимон, то в най-добрия случай това може да предизвика повишено отделяне на слюнка, а когато го опита, то у него се появява цяла гама от усещания.

Ригден: Правилно, така е и в този случай: не трябва да си представяме хипотетично наличие на тези емоции, а реално да ги чувстваме. Но да се върнем отново към самата медитация. След като медитиращият почувства въздействието на Дясната същност, той отново успокоява своите мисли и чувства. Важен момент, на който той трябва да се научи: мислено да спира движението на този въртящ се кълбовиден център на Дясната същност. На първите етапи от обучение-

то той може образно да си представи този процес както му е най-удобно, например, да си представи как мислено спира въртенето с „ръка“ или чрез мисълта си. След това медитиращият се връща като Наблюдател в своя условен среден център в главата. Там отново усеща състояние на покой и тишина, неутрално положение на всичките четири Същности едновременно. През това време още могат да се чувстват остатъчни явления, които да се проявяват като физически във вида на фон от неприятна топлина от дясното кълбо (като от огън), така и на нивото на чувствено-емоционалните импулси, например, като злоба и раздразнение. След известно време този фон бързо изчезва, когато човекът целенасочено пренасочва вниманието си на следващите процеси от медитацията.

Анастасия: Да, едното действие е съвестно да завъртим това кълбо, но по-важното е да се научим да го спираме. Зная от практически опит, че в ежедневието, докато човек не е усвоил дадената медитация и не забелязва как започва атаката от Животинското начало е много важно за него да се научи да предотвратява нейното по-нататъшно развитие. Т.е., ако е забелязал в себе си вече явна проява на Животинското начало, то не трябва да съсредоточава своето внимание за усилването на натрапчивите емоции, чувства и мисли, с други думи, да не се вглъбява в този процес, който стимулира Животинското начало, и да не се включва в тази битка против себе си за сметка на собствените си сили и ресурси.

Ригден: Това е вярно. Всяка битка започва на полето на отбрана на човешкия разум. Който умее да усмири своя гняв, то подобно на мъдрец изиграва своя ход, като не го започва... И така, към следващият етап от медитацията. След като медитиращият е в състояние на вътрешен покой, той отново насочва вниманието си на дишането и осъществява повторно първоначалната схема на медитацията, т.е. изпълване с енергията „Ци“ в „Хара“ (низко в стомаха) чрез чакрите на ръцете. След това отново отвежда енергията чрез гръбначния стълб в древния център на главния мозък (условния среден център). Но сега вече я направлява от този център в лявото

минделовидно тяло, чрез точката над лявото ухо в кълбовидния център на Лявата същност. И вече започва работа със своята Лява същност изкуствено, с помощта на съсредоточаване на вниманието и мисълта, завъртайки центъра на Лявата същност обратно на часовниковата стрелка. Задача: да почувствате началото на активирането на дадената Същност и какви емоционални импулси, формиращи съответните настроения, се пораждат в този момент.

По правило, от чувствата се появява следната гама от настроения: чувство на гордост, себелюбие, съблазън, повишено либидо, желание за власт над някого и така нататък. Могат да изплуват съответстващи изображения, свързани с тези чувства, мания за величие, агресивна общителност, свободия, сексуални желания от позицията на доминацията на „първенствуващият самец (или „алфа-самка“) така наречената похот, примесена с егоцентризъм, ненаситност, желание за притежание на нещо или някого. Ако при развъртането на центъра на Дясната Същност се усеща топлина от кълбото, то при развъртането на кълбовидния център на Лявата същност от него ще се усети нарастващо чувство на хлад.

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

След това медитиращият пристъпва към изследване на емоционалните импулси, които спохождат Задната същност. Затова в началото той отново насочва вниманието си над дишането си и се съсредоточава над процеса на изпълване на „Хара“, след което насочва вниманието си на движението на енергията „Ци“ от „Хара“ по гръбначния стълб в древ-

ния център на главния мозък (условния среден център). Но сега вече направлява енергията „Ци“ чрез зоната на тила (над врата) в кълбовидния център на Задната същност, активирайки я. Обръщам внимание, че кълбовидния център на Задната същност може да се завърта на различни страни: както надясно (по часовниковата стрелка), така и наляво (обратно на часовниковата стрелка). Това зависи от възникващите (изплуващите в паметта или доминиращите в дадения момент) чувства. Обикновено те са свързани с миналия опит, значителен изблик на емоции и чувства при доминацията на една или друга Същност, а този опит свързва пряко с активацията в този момент на определена Същност, често Лявата или Дясната (тогава въртенето на кълбовидния център на Задната същност ще е по часовниковата стрелка). Това могат да бъдат чувства от настоящия момент или от миналото на човека, могат да бъдат различни видения в зависимост от силата на отминалите емоционални импулси. Усещанията, предизвиквани от центъра на Задната същност също така могат да бъдат различни: от убийствен студ до гама от приятни и топли усещания.

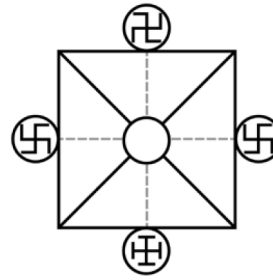
Впрочем, при силата на насърчаване на кълбовидния център на Задната същност обратно на часовниковата стрелка се създават... така да се каже, условия за доминирането на материални мисли. Това е просто физика на многомерната човешка конструкция. Практически винаги развъртането на обратно на часовниковата стрелка на кълбовидния център на Задната същност носи и чувство за тъга, безизходица, нищожество, скептицизъм, мисли по линия на „ти си никой и такъв ще си останеш до смъртта“, преходност на времето, обреченост. А ако кълбовидния център на Задната същност е започнал да се върти по часовниковата стрелка, то това по правило активира опита на емоционалните импулси, породени от Предната същност. Последната, на свой ред, е свързана с Душата и с духовното развитие на човека. В този случай възникват съвсем други усещания, изходящи от Задната същност. Често при дадената медитация, когато медитиращият бъде в такова „възвишено състояние“, сякаш го „прех-

върлят“ от Задната същност в Предната, и медитацията продължава в съвсем различно. Но ние говорим за стандартната схема, съгласно която, работейки със Задната си същност, човек спира въртенето на дадения кълбовиден център и се връща съзнателно в своя условен среден център на главата. Отново мислите и емоциите се успокояват, възстановява се състоянието на покой и тишина, неутрално усещане на всички четири Същности едновременно.

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

тивно състояние на съзнанието и мислите.

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



Символично изображение на медитацията „Четворка“.

Дадената медитация е като крачка за последващото развитие и достижение на по-значими духовни цели. Това е само инструмент, чрез който човекът се учи да управлява себе си, а природата на Животинското начало да управлява него. Благодарение на тази медитация той се учи по-лесно

да се ориентира в своите усещания, емоционални импулси, подобно на добър музикант, на кого му е достатъчно да види нотата и веднага да разбере каква е мелодията и как звучи. Този контрол помага в ежедневния живот да се поддържа доминирането на Духовното начало, навика да се живее човешки, по Съвест. Като цяло, както се казва, помага да сте постоянно във форма...

Анастасия: Относно дадената медитация, когато човек е съсредоточен над сериозна ежедневна работа над себе си и собствено духовно развитие, като цяло, той се учи да има качествено различно възприятие, то и неговите същности започват да работят различно. Те просто ще се превключват по-често в нов режим на работа на това доминиращо възприятие, проявявайки всъщност другите свои качества и възможности, включително и така наречените феноменални способности на човека. Както е упоменато в древноиндийските трактати: „Действай, но се откажи от плодовете на дейността си!“. Т.е. да действаме безкористно, а не от себелюбие.

В тази медитация, според мен, е заключен много важен момент за разбирането на човешката природа и неговото сложно устройство. Тя позволява от личен опит да се разбере тайнствения процес на зараждането на емоционалните импулси и човешки мисли. Така че химическите и физическите процеси в мозъка са само следствие от „първичния езоосмос“, т.е. първичния енергиен тласък. Помня колко добре асоциативно сравнихте работата на междинния мозък със своеобразен приемник, който преобразува енергийните колебания (постъпващите от Същностите сигнали) в тънката материя на чувства и емоции.

Ригден: Ако асоциация, свързана с техниката, е по-приемлива за осъзнаването на дадения процес, то заповядайте, мога да дам и такива примери. За по-лесно разбиране работата на древната структура на мозъка може образно да се сравни с телевизор (впрочем, думата произлиза от гръцката дума „tele“ – „далеч“ и латинската дума „visor“, която означава „наблюдател“, „viso“ – „виждам“, „видение“). По-точно чрез елекронно-лъчевото приспособление (кинескоп) в теле-

визор, който преобразува невидимите за окото електрически и светлинни сигнали във видими картинки с възприеман за нас диапазон на честота.

В междинния мозък, както и в основните блокове на аналоговия кинескопичен телевизор, има, образно казано, свой приемник на сигнали. Функциите му са условно подобни на друго устройство в телевизора – избора на канал, който не само усилва, но и отделя сигнал, подходящ на необходимия „канал“, след това го преобразува към стандартната междинна честота. Освен това там има, ако се изразя асоциативно, своеобразен „блок за декодиране на сигнала“, „детектор на звука и видеосигнала“, „усилвател на междинната честота“. „звуков усилвател на мощност“, „електронно-лъчева тръба“. Т.е., същата физика, само че на нивото на тънките енергийни процеси, произхождащи в работата на човешкия микро-свят и неговото сложно устройство.

Междинният мозък е един вид преобразувател на енергия в груба материя. А Същностите могат да се сравнят с телевизионни кули, които с помощта на своите предавателни антени превеждат по различни канали своите програми. Например да вземем Лявата, Дясната и Задната същности. Вниманието на човека към техните програми се явява за тях, говорейки на технически език, и като „блок на захранване“, и като „усилвател на напрежението за кадровата и речева настройка“, както и усилвател на каналовите изображения във вида на наложената над човека илюзия, както и блок за дистанционното им управление и неговото настроение. И така се ражда в главата на човека или трилър за собствената му гордост, или филм на ужасите от неговите собствени страхове, или мелодрама от типа „стена на плача за изминалото време“. Т.е. тези Същности много умело обрисуват в правдоподобен вид всяка илюзия, „правят от мухата слон“ и заставят човека да преживее дълбоко в себе си различните отрицателни емоции, възползващи се при това от толкова ценното за неговото духовно развитие внимание.

Но ако човек превключи на възприятието на „излъчване“ от Предната същност, то той ще успее да види и почувства

съвършено друг мироглед, полезен за неговото духовно извисяване. Например „документален филм“ за реалния живот, за вътрешния духовен свят, който се отразява във външното и видимото. Благодарение на този контакт и съпреживяване, Личността получава мощен позитивен заряд, който й позволява да съсредоточи цялото си внимание в своята глава, какви сигнали да приема и усилва. Образно казано, в ръцете на самия човек е не само копчето от неговия „телевизор“, но и възможността да осъществи контрол над своите „телевизионни кули“ и техните „телевизионни“ или „радио“ компании.

Освен това човека, благодарение на дадената медитативна техника, ще успее да разбере и себе си, и другите хора. Когато умееш да идентифицираш лесно в себе си моментите, свързани с активацията на една или друга Същност, то не е трудно да почувстваш и скритото въздействие над теб от страна на другите хора. По какъв начин? Например, ти разговаряш с човек или слушаш нещо по телевизията или радиото. В момента на разговора или получаването на информация от външния източник просто спокойно се съсредоточаваш над своето неутрално средно положение като Наблюдател, заобиколен от своите четири Същности. По-точно навлизаш в състояние на себеотрицание от обстоятелствата на Наблюдателя и проследяваш в себе си именно коя твоя Същност активира подадената информация. Така между хората се осъществява не само вербален обмен на информация, но и взаимодействие между техните Същности. Благодарение на проследяването на въздействието върху теб от информацията, която приемаш, какво емоционално „хранилище“ тя формира и за достигането на какви именно реални, скрити от теб цели тя се бори. Например, ако твоят събеседник лъже или хитрува, то непременно ще се активира твоята Лява същност. Ако в теб е провокирана агресия, то започва да се върти центъра на твоята Дясна същност. А ако в теб се пробужда импулс от позитивни емоции, Любов, Добро – активира се твоята Предна същност.

По този начин ти можеш да проследяваш **реалната обстановка, а не илюзията, която постоянно се налага**

от видимия и невидимия свят с цел управление на съзнанието ти.

Анастасия: Да, ако много хора усвоят тази техника на медитация, то в обществото ще изчезне потребността от лъжа и управление на хората. Тогава няма да има смисъл от това, понеже всички ще знаят Истината един за друг.

Ригден: Така е, но това може да случи тогава, когато болшинството хора в обществото поискат да се променят за по-добро, тогава и човечеството ще има шанс да тръгне по съвършено различен, качествено нов път на цивилизационно духовно развитие. Но какво ще избере съвременното човечество, това е въпросът. Тази техника е известна на хората от преди време, при това тя е била известна в различни етапи от човешкото развитие. Не казвам, че е била в именно такъв разширен и толкова подробен вид, но напълно разбираема за начина на мислене на тогавашните хора. Но хората са си хора и много от тях, за съжаление, все още са любители на модернизирането и усложняването на чистите знания и простата истина. Не малко отзвуци от тази практика и днес могат да се намерят в тайните знания на различните народи по света. Само че днес това е смешно завоалирано в ритуали, съпровождащи песни, пляскане и цяло шоу под звука на диаманти и барабани. И всичко заради това, да се „превключи" в промененото състояние на съзнанието към „ученика" или „жреца" и да се вслушват в „говорещия дух" от дясната или лявата страна и така нататък. Обаче при изпълнението на дадената медитация в чист вид, подобни усложнения не са необходими, защото това е единствено повърхностно човешко качество. Тук просто се учиш на първите етапи на пренастройване на възприятието на съзнанието, на проследяване и контролиране на своите състояния. А след това вече има просто моменти на полагане на усилия... Въобще, трябва да отбележа, че такива основни духовни практики, свързани с фундаменталните знания и духовно израстване на човека, от древни времена, като правило, са фиксирани в определени знаци и символи...

КОНСТРУКЦИЯТА НА ЧОВЕКА В НЕВИДИМИЯ СВЯТ

За Наблюдателя от висшите измерения всеки човек от първо измерение представлява просто, говорейки чрез човешките асоциации, една обикновена точка, т.е. нищо. Важно е да се отбележи, че човек, който не се развива духовно (въпреки че в материалния свят неговата конструкция е значително усложнена и в шестото измерение тя има пирамидална форма), в Седмо измерение неговата енергийна конструкция изглежда като мъглявина, или по-скоро като размито петно, което в следващите висши измерения се опростява. И в крайна сметка, в 72-ро измерение духовно неразвитият човек представлява същото нещо, както и в първото измерение – нищо повече от точка. И в това се състои отговорът на най-важния въпрос за всеки човек! Надявам се, че мислещите хора ще го разберат.

Наблюдението вече от Седмо измерение на материалния свят, образно казано, е подобно на съзерцание на мътна блатна вода на Стоящия на брега. Както и материалния свят, блатото се явява естествена подредена система, филтър за почистването на водата, т.е. това, което съставлява основата на живота. В неговата дълбочина се случват сложни процеси, но Наблюдателят се интересува само от техните резултати, които се явяват на повърхността на мътната вода. Много хора, които живеят живота си пусто, така и не съумяват да използват своя духовен шанс, подобен на изплуващи мехурчета, пълни с празните желания от материалния свят. Тяхната участ е на повърхността на водата – печална и предрешена. Докосвайки се до качествено нова среда, мехурчетата се пукат и се превръщат в „нищо“. Но има и такива, които сливайки се с Душата си през живота си, приличат на прекрасна лотосова пъпка, появяваща се на повърхността на мътната вода. Този бял цвят приковава към себе си вниманието на Наблюдателя в своята чистота и новост. Наблюдателят се любува на красотата на живота и му отделя своето

внимание, наблюдавайки процесите на разтваряне на всяко едно листенце. Лотосовата пъпка качествено се отличава от празните балончета във въздуха, защото вече представлява неотменна част от друг свят.

С други думи, ако човек се развива духовно и неговите стремежи и желания са свързани с Божествения свят, т.е. в него доминира Духовното начало, то в крайна сметка той може още приживе да се освободи от ограниченията на материалния свят (Шестото измерение) и да премине в Седмо измерение. При това неговата енергийна конструкция в седмото измерение се усложнява. Ако трябва да говорим за тези сложни енергийни процеси асоциативно, разбираемо за начина на мислене на „жителя“ на триизмерния свят, то у човека се случва трансформация на конструкцията от пирамидална форма във форма на куб, поставен на един от ъглите си. С други думи енергийната структура на един духовно освободен човек качествено се отличава от пирамидалната форма на енергийна конструкция на обикновения човек от шесто измерение. И колкото по-дълбоко навлиза в духовното си саморазвитие, толкова по-сложна става неговата енергийна структура.

Тази трансформирана енергийна конструкция на човека не може да остане незабелязана от този, който действително притежава истински духовни наблюдения. Пирамидалната енергийна структура на човека заема доста по-голямо пространство, отколкото физическото тяло, а кубическата – поне десет пъти повече. Това уникално явление не може да не се забележи в енергийния план дори от позицията на Наблюдателя от висшите измерения. Както се казва, истинската святост на Човека не се изплъзва от погледа на Наблюдателя от Духовното начало. Но, за съжаление, в човешкото общество тази трансформация се случва крайно рядко. Впрочем, хората в древността, достигащи до седмо измерение в живота си и получаващи духовно освобождение, символично са изобразявани във формата на куб, често изправен на един от ъглите си. С този символ са обозначавали и Висшето Същество от духовния свят.

МЕДИТАЦИЯ „ПИРАМИДА“

Духовните практики, при които се осъществява контакт на Личността с духовния свят и разбирането, че такава истинска душевна радост, както и всичко ново за живеещата Личност, изисква в началото активна работа с нейните страни, постоянство, търпение, вяра в себе си, целеустременост.

Ригден Джапо (из книгата „АллатРа“)

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

Ригден: По този повод има една древна източна мъдрост, която гласи: ако един човек е победил в живота си много пъти и много хора в сражения, а друг е победил в живота си само себе си, то вторият има по-голяма победа от първия. Така че, за човека е много важно да победи самия себе си, отколкото всички други хора.

Надявам се, предвид вече известните знания, човек да разбира по-задълбочено медитацията „Пирамида“. И така, както вече казах, от позицията на Наблюдател от висшите измерения структурата на човека изглежда не така, както в

триизмерния свят (с ръце, крака, глава и тяло). Тя изглежда като сложна форма, която прилича повече на пресечена четиристенна пирамида с отделен връх, ако, разбира се, я свържем с най-близката асоциация, понятна за начина на мислене на жителя на триизмерния свят. Благодарение на медитацията „Пирамида“ човек може да почувства своята енергийна структура, свързана с четирите Същности, да разшири своето възприятие, но най-вече, да почувства своята Душа.

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

И така, затваряме очи, настройваме се, успокояваме се, отпускаме тялото, освобождаваме ума си от мислите, всички преживявания и емоционални импулси. Като цяло, пълноценно навлизаме в променено състояние на съзнанието – медитация. Бидейки в състояние на медитация, започваме да разглеждаме своята енергийна структура, свързана с четирите ни Същности. Т.е. необходимо е от Наблюдателя, намиращ се вътре в пресечената пирамида, да почувстваме Дясната, Лявата, Задната и Предната същности във формата на „живи страни“ на пресечената пирамида. Тези страни ориентировъчно се намират на разстояние една протегната ръка от физическото човешко тяло.

Анастасия: Образно казано, пред медитиращият на разстояние една протегната ръка се намира живо енергийно поле, условно във вида на Предната стена на пресечената пирамида. Същото е и със Задната и Страничните стени. Тези полета образуват четириъгълна основа, в средата на която се намира медитиращият, стоящ в позата лотос.

Ригден: Да, тези четири Същности са като граници на нашето енергийно поле или, с други думи, на личното ни

пространство. Какво представлява **личното пространство?** Между физическото тяло и четирите Същности има пространство, което варира от критическите 7 сантиметра до 1 метър. Личното пространство напомня размитите очертания на овал (както в древността са го наричали – „яйце“ или „рибен мехур“), което по обем се явява по-голямо от човешкото тяло. По правило, в тайните писания за знаци и символи условно го означават със символа „овал“.

Ще кажа само, че у всеки човек личното пространство е нестабилно, т.е. постоянно варира в определените граници на своя обем. Това зависи от много причини, дори от промяната в настроенията на индивида. Но хората не забелязват това, естествено, и не разбират, както и не го виждат с очите си, да не говорим за да го контролират и съответно да управляват своите състояния. Но сега няма да задълбаваме в това. Трябва да отбележим, че разпределението на енергията в пирамидалната конструкция на човека е малко по-различно, не такова, каквото човек го възприема от позицията на Наблюдател от третото и четвъртото измерение – чрез енергийни меридиани на тялото, ръцете, краката. Тук енергията се разпределя по сечението на пирамидата, съгласно физиката и геометрията на пространството от по-висшите измерения.

Така че условните страни на пресечената пирамида са нашите четири Същности, като душата е заключена в средата на тази конструкция в своеобразен светъл пашкул. Нейното местонахождение е приблизително в ниската част на горната третина, а ако се ориентираме по физическото тяло, то на нивото на слънчевия сплит и горната част на стомаха. Впрочем, на Изток от древността са изобразявали Душата в пашкула символично с перла в черупка. Тя е била символ на скритото от очите духовно развитие на човека във вътрешната му структура, чудо на Възкресението. А нейната перлена белота – символ на духовна чистота, мъдрост, съвършенство и съкровено знание, трябва да се отбележи, че това асоциативно сравнение на Душата с перла се наблюдава във всички световни религии. При индусите и будистите перлата е образ

на духовно прозрение. При християните „безценната перла от водата на кръщаването“ е обединена с понятието за Душа и Богородица и Нейната духовна чистота. В исляма съществува поверие, че перлата се явява едно от имената на Бог и в задгробния свят сферата около праведната душа е образувана именно от перли. Подобни асоциации отчасти са свързани с духовно видение, доколкото медитиращият по време на изпълнението на определени духовни практики понякога вижда процесите, протичащи в областта на Душата, които се асоциират със сияние, игра на ярка светлина, произлизаща от Душата, напомняща блясък и преливане от слънце в седефена перла.

Анастасия: Вие представихте още една добра асоциация, разказвайки за черупката на душата по време на реинкарнация, че прилича на преливащите цветове от сапунен мехур. Аз фиксирах тези знания в книгата „Езоосмос“.

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

Но да се върнем към техниката на изпълнение на дадената медитация... И така, трябва да почувствате всичките четири Същности. Това чувство прилича на това, когато се намираш в обкръжението на четири съвсем различни хора, които стоят близо до теб, и ако затворите очи и се отпуснете, то може да почувствате присъствието им по налягането в личното пространство. Чувствайки четирите Същности, преминаваме към върха на пирамидата. Там наблюдаваме първичния процес на „зараждане“ на различните ни мисли (които след преобразуване чрез центъра на пашкула и ага-

тодемона, за който си упоменала в книгата „Птици и камък“, така да се каже, преобръщат материалните характеристики), как възникват тези енергии, пътя на движението им, взаимодействията, блокажите. Разграничавайки тяхното въздействие, по-просто казано, проследявате всички тези процеси, а след това или максимално ги успокоявате, или напълно се абстрахирате от тях.

След това оставяме върха на пирамидата и отиваме на по-високо, излизаме на нивото на отречения от материалния свят Наблюдател. С други думи, ставаме по-висши от мислите, по-висши от материята, достигаме до състояние на себеотрицание от земното, от това, което така или иначе ни свързва като Личност с материята. Често на първите етапи от усвояването на медитацията помага представата, че медитиращият излиза чрез съзнанието си от своята пирамидална конструкция, висейки и наблюдавайки я от птичи поглед. Ако използваме съвременните асоциации, то съзнанието като че ли се намира на такава висота, условно във вакуум, в безтегловност. Това състояние на Наблюдателя от Духовното начало помага да се постигне пълен вътрешен покой, разширено състояние на съзнанието, безпристрастност към наблюдението за протичащите процеси, позволява да се абстрахираме от материалното тяло, мислите и да изследваме своята енергийна структура от позицията на нов поглед. След това сме в особено състояние на съзнанието и наблюдаваме отвън своята пирамидална структура и заключената в нея Душа.

След това е най-съществената част от медитацията. Извършваме максималното възможно пряко приближаване на съзнанието (Личността) към Душата, при това осъществяваме това на дълбоко чувствено равнище. Т.е. потапяме се (като Наблюдател) чрез върха на пирамидата във вътрешната енергийна структура на самата пирамида в самия й център – към Душата. При изпълнението на тази част от медитацията мозъкът често възприема асоциативно, като че ли човек потъва на дълбокото, като при гмуркане във вода, но без характерния при този физически процес натиск. Хората, които по природа са особено чувствителни към енергийните процеси,

особено тези, у които е развито интуитивното възприятие, при това потапяне забелязват дори фазите на постепенното превключване на режима на работа на своето съзнание към нови, невидими за тях още нива на чувствено възприятие.

И така, необходимо е максимално да се приближим към светещият пашкул в центъра на пирамидата, където се намира тази частица от духовния свят. А след това се докосваме до нея на нивото на дълбоките чувства. Разбира се, невъзможно е да почувстваме Душата и да разберем нейната духовна дълбочина изцяло, докато той духовно не е узрял и не се е слял с нея. Но даже това съприкосновение с чувствата поражда състояние, което, например, будистите наричат достигане до Нирвана, други – благосъстояние, божествено блаженство, постигане на хармония и така нататък.

Благодарение на тази медитация може по-дълбоко да разберем себе си, своето сложно многомерно устройство, да открием съзнанието си и защо много мисли се появяват и изчезват не по наша „воля“. Но ние имаме възможност да наблюдаваме, да им влияем, да се абстрахираме от тях, да ги блокираме. Най-важното е, че с помощта на тази медитация човекът като Личност ще придобие опит не само за усещане на божественото присъствие, но и за връзката със своята Душа, да изработи навици на постоянен контакт с нея, да осъзнае на практика, че Душата се явява основна и най-важна част от цялата конструкция на човека. Душата – това си ти, но под това се разбира– твоето истинско Аз. Цялата останала енергийна конструкция в шесто измерение е устроена около нея. В тази медитация човек получава опит на съвършено различно възприятие на своята действителност, учи се да познава себе си от позицията на Наблюдател от Духовното начало.

Времето за изпълнение на дадената медитация е индивидуално, както и при усвояването на всяка друга духовна практика. Съветвам като за начало да се изпълнява 20 минути. Може веднъж или няколко пъти на ден, както е удобно. Но най-важното е да се изпълнява качествено. По-късно може да се увеличи времето за медитация, например, до 30

минути. Но, повтарям, най-важното в този процес е не времето, а именно вътрешните усещания, духовната работа, дълбоката чувствена връзка с Душата.

Анастасия: Тази медитация действително е уникална. Мога да кажа от личен опит, че има съществена разлика в усещанията между тези, които изпитваш, когато само навлизаш и започваш да усвояваш дадена духовна практика и тези, когато вече имаш опит с нея. В началото самата техника ми се стори необикновена, свързана с нови за мен разбирания за изпълнение на духовна практика, да кажем, с „геометрия на пространството“, понеже в нея имаше работа с чакрите, която не ми беше естествена преди този момент, както и усещанията на движението на енергията по енергийните меридиани на тялото и така нататък. Но именно с това тя е интересна.

В началото при мен всичко се случваше чрез представяне, понеже тогава още не умеех да променям пълноценно състоянието на съзнанието си. Но в последствие в процеса на ежедневна работа с дадената медитация у дома се появиха удивителни усещания. Например, започнах да усещам момента на превключване на състоянията на съзнанието и дълбокото потапяне, възникнаха необикновени усещания за присъствието на Душата, които не могат да се опишат с думи. Вие сте абсолютно прави, че трябва всеки сам да придобие собствения си медитативен опит, за да разбере цялата неописуема гама от усещания.

И още няколко забележки по повод на усещането по време на процеса на медитацията. По-рано, когато започнахме да усвояваме първите духовни практики, за мен бе напълно осезаемо да бъда в медитацията 20-30 минути. Сега разбирам, че обръщаш внимание на тялото в процеса на работа тогава, когато се намираш в режим на обичаен начин на мислене, всъщност, когато си в състояние на будност. В това състояние чувстваш тялото си добре, както и обкръжаващата обстановка, в главата ти от време на време се появяват странични мисли, които отвличат вниманието ти от медитацията, и самата тя протича условно, така, както в голяма степен работи

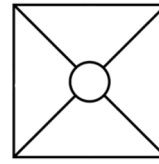
въображението ти. Сега, след много години, когато правиш „Пирамида“ и действително променяш съзнанието си, то за теб като че ли спират да съществуват време и пространство и въобще цялата тази груба реалност на триизмерния свят. Само след като започне процеса, се срещаш с Душата си и условно се издигаш в духовната страна, като започва активно да работи Предната същност...

Това, което се случва вече на етапа на работа с дадената медитация, разбира се, е несравнимо с това, което се случва при първите опити за усвояването ѝ. При това в тази духовна работа няма еднообразие: всеки път изпълнението на духовната практика дава ново съзнание, още по-наситена гама от усещания и явно разбиране на процесите и случващото се на нивото на невидимите измерения. Ти вече живееш с това състояние и когато излезеш от медитацията, то все едно напускаш нещо родно и близко и чакаш отново този момент, когато ще го изпиташ отново. От това се появява стремеж, активност и желание за по-усилена работа, тъй като ти се иска да пребиваваш повече време в това състояние. И така в това удивително състояние започваш да припознаваш нещо много близко и необикновен комфорт, ясно осъзнавайки дълбоките процеси, които е невъзможно да се постигнат чрез мозъка в обикновеното състояние на съзнанието. Най-важното е, че когато излезеш от медитацията, усещаш съществена разлика между този тънък свят и света на материалното и триизмерното. Много процеси в нашата реалност започват да се усещат като работа на грубите материални енергии. Удивително е, че в състояние на медитация можеш да намериш ясния смисъл на своето съществуване и много от това, което те е вълнувало в светския живот, ти се струва празно и смешно. Тогава с пълна сила осъзнаваш, че тези истински жизнени ценности са ценности за Душата. И този феноменален опит условно поставя своя духовен отпечатък на живота ти в триизмерното пространство. А това, на свой ред, позволява съхранението на своите духовно-жизнени ориентири, стимулира те по-упорито да работиш над себе си, да проследяваш мислите и състоянията си и да не допускаш провокации от

Животинското начало. Духовният опит помага да разберем в какво се крие истинското щастие, което предизвиква чувство на душевен покой и комфорт, и защо не си струва да се гние зад призрачните илюзии на този свят. Най-важното е да обърнеш внимание кой си ти самият и какъв е смисълът на твоето съществуване тук, в този свят.

Ригден: Пространството и времето в този свят имат непостоянна (каскадна) природа. Всичко материално е временно, скокообразно – всичко това се явява езоосмоз. Този материален свят е нестабилен и тленен, а света на Бог и духовния мир е стабилен и вечен. След тази медитация действително, дори в обикновено състояние на съзнанието можете, благодарение на придобития опит, да усетите тези дълбоки чувства, произлизащи от Душата, тънката връзка с нея, чувството на безгранична духовна Любов, усещане за роден дом – Нирвана и Вечност.

Някога отдавна тази медитация е била общоизвестна техника за самоусъвършенстване в човешкото общество, една от основните техника за работа с дълбоките усещания и чувствената връзка на Личността с Душата. Но постепенно, колкото повече се е материализирало общественото съзнание, тази медитативна техника, както, впрочем, и още много от духовните знания, са забравени, загубени, а понякога са унищожавани дори упоменанията за нея. Докато истинските духовни Знания са били в обществото, те са били предавани на следващите поколения във вида на символи като най-важното и най-разумното в човешкия мироглед. Например, медитацията „Пирамида“ е означавана със символа (пълния вариант на символа) квадрат с пресечен кръст и празен кръг в центъра.



Символично обозначение на медитацията „Пирамида“.

Анастасия: Знаете ли, когато първоначално ни обясняхте тази медитация и разказвахте, че енергията се разпределя по сеченията на пирамидата, аз от любопитство се загледах след това в учебника по геометрия и вече с голям интерес четох за това, че в училище това ми е минавало през съзнанието. Например, че плоскостта, която пресича пирамидата и нейната паралелна основа пресича подобна пирамида. Ако пресечем четириъгълната пирамида с няколко плоскости, които са с паралелни основи, а после ги проектираме един върху друг, върху една обща основа, то в резултат ще получим серия от вписани един в друг квадрати. А квадратът, както е известно, се явява символ на всичко материално. Като цяло, благодарение на тази допълнителна информация започнах да разбирам повече за процесите, случващите се в медитацията, защото все пак е важно за човека да има различни базови знания.



КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ДУХОВНИЯТ ЖИВОТ?

Ако човек е изпълнен с истинска любов към Бог, който живее всеки ден, то в него няма място за съмнение. У него има само една цел — победа за освобождение на своята Душа!

Ригден Джапо (из книгата „АллатРа“)

„Какво представлява духовният живот? Животът е поредица от събития, където всеки един е миг като звено във верига, като кадър от кинолента, на който са запечатани всички мисли и действия на човека. Случва се, когато гледаш хубав филм, се зареждаш с положителна енергия от него, понеже болшинството кадри в него са били светски и ярки. А понякога се случва да гледаш някой друг филм, който създава угнетено настроение, защото повечето кадри в него са тъмни и мрачни. Така че е важно твоят житейски филм да бъде светъл и ярък и да има колкото се може повече хубави кадри в него. А всеки кадър е мигът тук и сега. Качеството на всеки кадър от твоя жизнен филм зависи изключително много от теб, защото ти правиш живота си светъл или мрачен чрез своите мисли и дела. Преживените моменти не можеш да изтриеш или изрежеш, както и няма да има втори дубъл. Духовният живот е насищане на всеки кадър с Доброта, Любов, благи помисли и дела“. Най-важното е да поддържаме в живота си ясния ориентир на Духовното начало, да се занимаваме с духовни практики, да разширяваме своя кръгозор от знания, да не се поддаваме на провокациите от Животинското начало, да сътворяваме в себе си чувството на истинска Любов към Бог. И, естествено, по-често да вършим добри дела и да живеем в мир със съвестта си. Това е ежедневен труд и поетапна победа над самите себе си.

От всичко това се състои твоят път, който никой не може да измине вместо теб и тази духовна работа никой няма да свърши вместо теб.

Анастасия: Да, вие бяхте казали на някого думите, които се врязаха в моята памет: „Никой няма да спаси душата ти вместо теб и никой, освен теб, няма да извърши тази духовна работа“. Разкажете, моля ви, за читателите, какъв трябва да бъде подхода на човека към духовните практики, ако той е искрен и търси своето духовно спасение?

Ригден: За човека, стремящ се да слее със своята Душа, е важно да се отнася към медитацията като към най-големия и важен празник в живота си. Също така при изпълнението даже на добре извършена медитация трябва да се потъне в нея максимално и всеки път да се стремите да достигнете нови нива на познания. Тогава човек ще се развива, а няма да се застопури на едно място, за него всяка медитация ще бъде интересна, непозната за гамата от чувства и увлекателна в опознаването и усвояването.

Много хора предполагат прибързано, че е достатъчно просто да научи как се изпълнява една или друга медитация и с това всичко вече да започне да се развива като в приказка. Не е така, това е заблуда. Човек се променя за добро **само тогава,** когато постави духовното начало на пиедестал и то му е приоритет в живота. Когато ежесекундно контролира своите мисли. След мигновените прояви на изява на Животинското начало, максимално реализира добри дела, живее само за главната цел – да се слее с Бог като зряло Духовно Същество. Медитацията е само инструмент, с помощта на който е необходимо да се трудиш дълго, докато направиш от себе си нещо „по-добро“. Освен това, този инструмент е многостранен. Например, за да постигне изцяло, т.е. да опознае до край духовната практика „Цветето Лотос“, човек не може – не му стига цял един живот. Всяка медитация, както и Мъдрост, нямат граници в своето познание. Медитациите са скучни само за тези, които са лениви или превъзнасят гордостта си: „Разбрах тази медитация – трябва ми друга“. Затова повтарям още веднъж, медитацията е само инструмент и

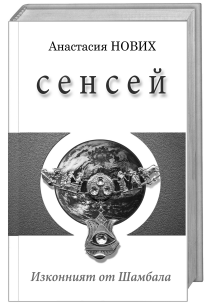
който искрено желае да достигне духовна висота и не е ленив да работи над себе си, може да постигне максимума чрез използването на този безграничен инструмент още в този живот чрез тяхното усърдно изпълнение.

* * *

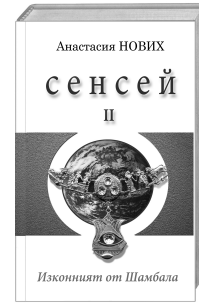
„Дори великият духовен път започва с малките първи крачки. Трябва да се учим на духовно осъзнаване, а не на вслушване в съветите на егоизма и ума, изпълнени с мечти за удовлетворение на земни желания. Ако човек, желаейки да се развива духовно, се ограничава само с желания от типа „искам“, „ще стана“, „ще бъда“, а в своя ежедневен живот реално не върши нищо и нищо не променя, то само с това няма да стане. Но ако човек се занимава истински със самовъзпитание и саморазвитие, непрестанно работи над себе си с помощта на дисциплина, самоконтрол и духовни практики, то с времето той ще се научи да контролира своите емоции, своето поведение и своите мисли. И само когато човек усвои ново за себе си **променено състояние на съзнанието** и се стабилизира в **укротяването на Животинското начало** – невидимият свят започва да му разкрива своите тайни. Развивайки се чрез духовен труд над себе си, а по-късно, познавайки процесите на многомерния свят на Вселената от позицията на Наблюдател от Духовното начало. Човек се разкрива като многоцветен лотосов цвят, обогатявайки себе си с Мъдрост и Знания. Когато той осъзнае цялата сложност на този свят, той в този момент разбира и неговата простота в света на откриващата се вечна Истина. Човек, духовно развивайки се, може да се колебае в своя избор до тогава, докато не достигне Шесто измерение в своето духовно развитие. В Седмото измерение у него като в ново Духовно Същество се губи всяко съмнение, остава само Истината и само един път – духовния вектор на развитие.“

Откъси от книгата „АллатРа“

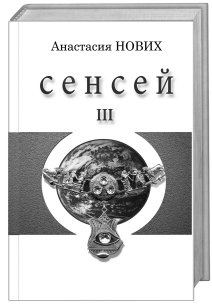
Други книги от същия автор



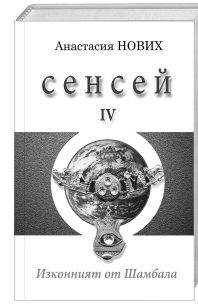
Сенсей I



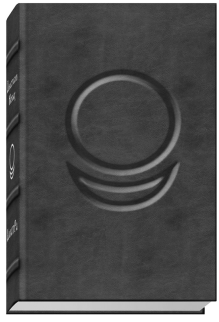
Сенсей II



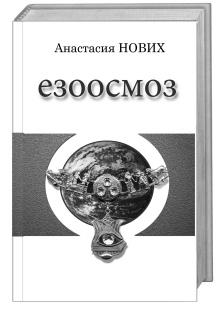
Сенсей III



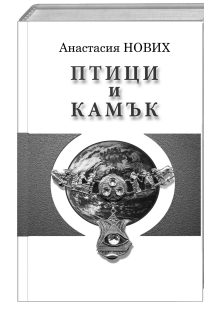
Сенсей IV



АллатРа



Езоосмос



Птици и камък

ИЗДАТЕЛСТВО ХЕЛИОПОЛ
„СЛЕДВАЙ СЪРЦЕТО СИ!“

КНИЖАРНИЦА „НОВОТО БИТИЕ“

София 1000, ул. Хан Крум 7 А (до пл. Славейков)
За контакти: тел. **0887 025 404**
e-mail: **heliopol@abv.bg**

Интернет сайтове на Хелиопол:
www.book-heliopol.com
www.rosovazora.com
www.imadrugpat.org
www.heliopol.com
www.beinsa.net
www.7rilskiezera.com

Книжарница „**Новото Битие**“
Книжарница „**Кито“**, ул. Денкоглу № 46
Книжна борса **Болид,** ет. 2
Книжарница „**Астея“** тел. 02 981 10 58
Книжарница „**Новата Епоха**“ тел. 02 981 32 79
Книжарница „**Розова Зора - Билкария“**, гр, Стара Загора, ул. Княз Борис I № 104, срещу Централна поща
Книжарница, гр. Русе, ул. „Борисова“ № 56
Верига книжарници **Сиела**
Верига книжарници **Букпойнт**
Верига книжарници **Хеликон**