

СЕРГЕЙ ВАЙЕНРУД

ЙОГА ПОКОЯ

(Shanti Yoga)

СИНТЕЗ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга представляет собой полный сборник публикаций по теме «Йога Покоя» и в своей совокупности представляет собой полное наставление по йоге (или креапсихологии), основанное на синтезе ведической восточной философии, западной психологии и обрамлено элементами христианской религии в виде послания христианам.

Автор с удовольствием представляет эту книгу читателю, в которой нет не фантазмагии, не выдумки, а изложен фактический опыт метафизического исследования сознания который проводился в течении нескольких лет и привел к глубинной трансформации души.

Это издание есть переосмысление этого опыта, и включает в себя так же практические рекомендации, как в виде утверждений, так и в виде предложенных методик и упражнений.

На первый взгляд изложение может показаться противоречивым, однако автор преднамеренно ввел элементы отрицания первоначальных утверждений, дабы у читателя возникло свое собственное понимание, основанное на законах мышления.

Автор не имеет сомнений, что изложение данной йоги возымеет свое действие и не оставит равнодушным кого либо.

С уважением к читателю,

Автор

*В действительности нет ни Гуру, ни учеников,
ни теории, ни практики, ни неведения, ни реализации.
Всё это зависит от того, чем вы себя считаете.
Познайте себя.
Нисаргадатта Махарадж.*

Глава 1. СЦЕНАРИЙ, КОТОРОГО НЕТ

1. Всё есть бог.

Тысячелетиями и из века в век ищущие духовность люди привлекаясь на формы вещей обуславливающих то, что в мире называют духовным, они ищут непознанного, ищут чудес и высочайших приключений. Они страдают, погружаясь с головой в этот поиск, они ищут то, что никогда и ни кем не было найдено.

Существует огромное количество религиозных конфессий, по всему миру, как мы знаем, совершаются обряды, мы видим, как люди верят и предаются всему этому в надежде на спасение, в надежде на чудодейственную сверхъестественную силу которую принято называть богом.

Множество писаний и тысячи книг посвящены божественному слову, но мы так же видим как они противоречивы. От одного народа к другому, от одной религии к другой, писания существенно различаются содержанием, но есть нечто такое, что заставляет нас верить и думать о возвышенном, о некой единой духовной благодати.

Годы духовных поисков привели меня к единственному заключению, к той позиции, которая позволила ответить мне на все интересующие вопросы. Мы можем мечтать, мы можем изобретать духовную и божественную атрибутику, но всё что нам остается это то, что мы видим вокруг себя. Мы видим мир, в котором существуем мы и различные явления, которые мы приемлем или нет.

Что же происходит?

На этот вопрос у нас есть, был и будет один единственный ответ, который заключается в том, что всё, что мы видим, все наши движения, все наши мысли и проносающиеся мимо годы, всё это и есть то, что мы ищем, всё это есть Бог.

2. Божественное сознание.

Множественность размышлений порождают такое же количество учений и концепций. Они в той или иной степени пытаются объяснить, что есть нечто высшее, нечто то что находится за пределами нашего ума.

Проходят столетия, но мы не встречаем это вымышленное высшее, мы читаем, мы ходим в храмы, мы молимся, но мир остается всё тем же. Почему так происходит, спрашиваем мы. Ответ очевиден.

Вымысел всегда остается вымыслом, концепция осмысляется, но остается той же самой концепцией в умах людей или в строках священных писаний. Что же нам остается? Весь секрет таинства заключен в том, что находится к нам ближе всего, в нашем собственном сознании, именно в том сознании, в котором вы сейчас находитесь, читая эти строки. И это то, что позволяет нам быть такими, какие мы есть, позволяет нам искать, позволяет нам радоваться или печалиться, страдать или испытывать счастье.

Да, именно это сознание величайшее непознанное, то чудесное что позволяет нам видеть и ощущать, осознавать нас самих.

Каждый день, с наступлением утра это величайшее сознание проявляется, и мир вновь рождается, мы просыпаемся и вспоминаем о том что мы есть. И это всё что у нас на самом деле есть.

Познакомьтесь с собой, это и есть то, что вы ищете, это высочайшее божественное сознание и это вы сами.

3. Оставьте всё как есть.

Есть множество примеров, когда духовный поиск приводил людей к величайшим страданиям. И это только потому что вместо того, что бы обретать самих себя, раскрывать свое собственное божественное сознание мы ринулись на поиски несуществующего, нечто того что как нам показалась, приведет нас к высшему состоянию духовности, всеобъемлющему ощущению покоя, к спасению.

Но от чего же мы спасаемся? Мы спасаемся только от самих себя пытаясь в тоже самое время обрести себя. Мы спасаемся от собственных страхов порожденных иллюзией неведения, которые навязаны нашим же умом. Мы размышляем о красоте и счастье, создаем фантастические образы, а реальность и мир, тот, что мы видим, остается тем же. Эти фантазии приводят нас к тому, что мы отрекаемся, становимся нетерпимыми к тому, что есть на самом деле, нетерпимы к нашей же божественной реальности.

Мы ищем освобождение при этом, будучи абсолютно свободными существами и в действительности есть способ убедиться, что это так.

Что же для этого нужно? Может быть медитации или молитвы? Нет. Существует самый простой способ проверки вашей абсолютной свободы и он прост – оставить всё как есть и по мере того как в вашей памяти будут смягчаться те самые концепции несуществующего, вы будете просыпаться в том, что есть на самом деле.

Это и есть величайшее пробуждение в реальности ото сна иллюзий.

Спасать некого и не от кого, мир существует таким, какой он есть, таковы же и вы. Когда концепции уходят в небытие вместе с ними исчезают и страдания.

4. Привкус реальности

Существует бесконечное количество учителей и мастеров, мы читаем их книги, мы ждем от них благословений, посвящений или благодати, мы совершаем поездки и трепещем в их присутствии. Мы спорим о том, когда мы достойны иметь учителя и часто говорим что он обязательно приходит когда мы готовы, но никто из нас, в том числе и сами учителя не знают к чему именно должен быть готов ученик.

И то к чему мы готовимся, никогда не происходит. То, что может прийти это только полная уверенность в том, что приходит нечему. Мы такие, какие есть и у нас есть всё. Какие мы были до прихода учителя, такими же мы и остаемся вместе с ним и после него.

Но среди всех учителей есть такие, которые знают об этом и никогда этих обстоятельств не скрывают, а своей задачей считают убедить всем своим существом ученика в том, что достигать на самом деле нечего. Просто так произошло, просто с человеком случился духовный поиск и не более того. Поэтому, каким бы учитель ни был, нет никакой разницы между ним и учеником, за исключением прямого опыта познания отсутствия между ними различий.

Выберите в качестве учителя свое собственное безмолвное сознание - это высшее из того что можно где либо найти, доверьтесь ему и ни о чем больше не беспокойтесь.

Именно тех учителей и те писания, которые принимают мир и нас такими, какие мы есть, без ступеней низкого или возвышенного можно считать реализованными, так как они говорят об иллюзорности каких либо ступеней и их реализации.

5. Мир, родившийся в вас

Рождение и смерть, что же мы видим. На самом деле мы только видим как разрушаются тела и становятся недвижимыми, мы так же видим факты рождения других тел. Но задумывались ли вы о том что это только виденье со стороны, созданное вашим собственным воображением?

Действительно ли то, что вы видите, является ли это рождением и смертью сознания или это просто создание и разрушение физического тела? Мы можем по разному интерпретировать эти события, но главное о чем мы забыли, это то, что мы имеем полное право поставить под сомнение сам факт нашего рождения.

Вспомните свое собственное виденье мира до того как появилось ваше тело или есть ли кто ни будь кто может сказать каков мир после разрушения его тела? Нет, во всем мире вы не найдете ни одного человека кто бы мог это рассказать и доказать.

Поэтому я утверждаю, что мы никогда не рождались в этом мире, мы единственные, вечные и уникальные существа в сознании которых родился весь этот мир и проявился в уме. Вы засыпаете и мир исчезает в сознании, вы просыпаетесь и мир в этом же сознании проявляется.

Вам не суждено умереть, потому что вы никогда не рождались.

Мы совершенно одиноки в мире, это тотальное, безграничное одиночество. Всё существует только в нашем воображении, проще говоря, мы и есть весь этот проявленный мир.

6. Тихий ум

Однажды наступает в жизни момент, когда наше восприятие коренным образом меняется или случается нечто что в последствии мы называем духовным опытом. Этот момент или случай толкает нас искать объяснения и делать попытки осмыслить полученный опыт. Наше эго забавляется, мы чувствуем себя значимыми.

Вместе с тем мы обнаруживаем, что то, что мы ищем на самом деле оказывается - покой, удовлетворенность и счастье. Но как можно найти покой там, где наш ум практически неустанно беспокоится обо всем этом, как можно найти удовлетворение в том, что иллюзорно и приносит страдания.

Основным препятствием осознать то, что духовный поиск или поиск истины это всего лишь разновидность деятельности вашего ума, является то, что ваше сознание крайне вовлечено в деятельность этого же ума. Поэтому знаком пробуждения будет то, что вы наконец заметите что всё это устроил ваш же деятельный ум и станете за ним наблюдать.

По мере наблюдения он станет тихим и вы поймете, что всё то о чем вы так высокопафосно мечтали, размышляли и говорили в своей сути всего лишь горстка бесполезных теорий, предположений или концепций.

Всё что вам необходимо для того что бы достигнуть так называемого Высшего, это отбросить все размышления по этому поводу, попытки и практики. Просто успокойтесь, и по мере смягчения памяти о бурных поисках не останется ничего, что следовало бы искать.

То, что обнаруживает себя как Высшее, всегда было с вами.

7. Гимн эго

Абсолютное большинство ищущих истину или духовных искателей сталкиваются с проблемой продиктованной учителями и гуру различного ранга и именуемой в общем - «убить эго». Множество писаний твердят об этом, множество практик направлены на это.

Но во всем этом тумане «убийственных страстей» есть одно «но», которое ставит всё на свои места. То с помощью чего искатель пытается уничтожить свое эго – эгом и является. Я вам скажу даже так: нет, никогда не было и не будет ни одного человека который бы не обладал эго. Эго неразрывно связано с индивидуальностью, которую никто никогда не терял, это естественная данность.

Бороться с эго просто бессмысленно и бесполезно. Все люди имеют эго начиная от ребенка, заканчивая величайшими святыми, пусть даже некоторые из них и отрицали это, но то, что заставляло их отрицать - было их эго.

Что же делать спросите вы? Как со всем этим быть? Ответ как всегда прост. Эго свойственно любить борьбу и чем сильнее вы с ним боретесь тем больше оно становится. Но если вы все-таки хотите хоть что ни будь сделать со своим эго, вы можете воспользоваться советом одного из индийских святых, который однажды сказал: «Утвердитесь в том, что ваше эго слуга Бога и тогда оно никогда и никому не повредит».

Однако вы можете сделать ещё проще, просто забудьте о нем. Уверяю вас ничего не произойдет, за исключением того, что исчезнет лишнее беспокойство по этому поводу.

8. Просветление

Существует множество школ и учений которые учат ищущих тому как достичь результат, как достичь например, так называемого просветления. Но

при этом если внимательно изучить множество историй повествующих об этом вы придете к выводу что это случайный процесс и мало того, под просветлением понимают всё что угодно начиная от мистического виденья света, глубоких переживаний, неудержного смеха, заканчивая спонтанным переводом с языка одного народа на язык другого народа.

На самом деле просветление это просто уловка, придуманная некогда каким то из учителей и заставляющая ученика двигаться вперед в поисках этого неуловимого призрака «результат» и глубоко определяющая его духовное стремление.

И этому процессу может и не быть конца. Вы можете всю жизнь стремиться достичь того чего по сути не существует как отдельного от вас объекта. В этом и заключается весь секрет учителя.

Просветления как процесса или явления просто не существует. Зачем же учителя или мастера заставляют нас выполнять практики? Ответ достаточно прост – так учили их и это переросло в тотальную привычку. В авторитетном трактате о йоге, просветление определено как совершенно спокойный ум и не более.

Вы можете довольствоваться этим утверждением и сохранять покой ума или примите факт отсутствия просветления как такового раз и навсегда, как избавление от вредной привычки и будьте счастливы уже сейчас.

9. Освобождение

Осуществляя духовный поиск мы стремимся к освобождению. Есть множество источников которые повествуют нам о том что существуют связанные души, души освобожденные и даже вечно свободные.

Существует множество практик и предписаний сулящие нам освобождение при жизни или в момент наступления смерти, либо вовсе в следующей жизни.

Если вас как духовно ищущего волнует это, то в первую очередь вам необходимо задать самому себе вопрос от чего же вы ищите на самом деле освобождения и кто же этот кто ищет освобождение.

При внимательном рассмотрении этих вопросов вы поймете что на самом деле всё заключается в вашем собственном уме. Вы были всегда свободны и вам не от чего освобождаться. Несвободным стал ваш собственный взгляд, ваше мировоззрение именно в тот момент когда ваш ум задался этим вопросом и вы тем самым встали на иллюзорный путь освобождения.

Если вы сомневаетесь в собственной полной духовной или душевной свободе станьте освобожденным прямо сейчас. Поверьте это не трудно. Что

для этого нужно? Очень мало, всего лишь принять факт того что несвободу вы придумали сами, поддавшись на уловку тех, кто также о ней говорил в различных писаниях и трактатах. Проблема заключена в вашем уме и только, который неизвестно зачем принял эту концепцию.

Вам всего лишь необходимо отказаться от нее.

Оставьте все размышления о путях достижения освобождения души, это просто глупость. Вы всегда были, есть и будете свободны.

10. Личное делание

Возможно вам приходилось страдать и переживать по поводу того что вы что то не сделали вовремя или например в назначенный час не прочитали сотню мантр или молитв, либо по каким то причинам не смогли медитировать или же даже по воле обстоятельств сделали что то обычно не приемлемое вами.

Духовному ищущему сложно даются такие испытания и его часто преследует собственное осуждение. Ищущие часто задают вопросы – а не совершил ли я ошибку присев посмотреть развлекательную передачу по телевизору и как это повлияет на мой духовный уровень и т.д.

В этих как и других случаях вся проблема заключается в том, что ищущий за каждое свое действие берет ответственность. А как же иначе? Спросите вы.

Дело в том, что мы видим себя как обособленных и совершенно автономных существ, хотя на самом деле наша обособленность просто иллюзия. На тело и ум действуют сотни а может быть тысячи причин – вся вселенная, которые обуславливают его реакции и действия. Мы находимся в неохватном поле единого сознания и это сознание в свою очередь находится постоянно в движении.

Но это же наше божественное сознание, это и есть Бог. Из этого следует что всякое и каждое наше действие это результат тотального движения этого сознания. Тогда зачем мы собственно терзаем свой собственный ум и душу беря на себя личную ответственность?

В этом совершенно нет никакой необходимости. Личность это иллюзия. Всё есть движение единого сознания, а наши личные деяния лишь кажутся личными. Есть деяния, но нет деятеля. Смотрите на всё происходящее с вами и вокруг вас, с пониманием того, что это неизменно функционирующая тотальность и что ваше тело и ум подчинены этой тотальности, что в конечном итоге избавит вас от суеты и раздражения.

Всё происходит так, как должно происходить и поэтому оставьте все беспокойства по какому либо поводу, не судите не себя ни других и будьте свободны.

11. Комедия-фарс

Есть люди, особенно их много среди духовно ищущих, которые задаются вопросом смысла жизни и бытия и того что вокруг их происходит. Они говорят, что не может быть, что бы всё это вокруг не имело никакого смысла или цели.

Да, таков наш ум, он ищет смысл жизни или просто смыслы и это вызывает у нас как негативное беспокойство так и позитивное и не удержное стремление к постижению, но стремление постигнуть и понять то, что находится за пределами возможностей ума. И в этом весь парадокс – попытка постичь заведомо непостижимое.

На востоке этим вопросом задавались тысячу лет и в конечном итоге некоторые рациональные люди пришли к тому что мы не можем ничего об этом сказать определенного кроме того что всё происходящее вокруг просто игра Бога. Это тотальное движение сознания, порождающее наши желания и стремления, порождающее многообразие действий, помимо нашей так называемой свободной воли, которая сама является неотъемлемым атрибутом и выражением этой игры.

В этой концепции игры есть всё что нам нужно знать, а главное то, что делает нас и наше отношения успешными и гармоничными, нам всего лишь надо ко всему что происходит относиться как к игре, но к величественной и Божественной Игре, а к своим телам и умам как к актерам играющим отведенную им роль.

Весь мир это комедия-фарс, божественная игра и пока вы относитесь к нему так, всё будет хорошо, но как только вы вовлеклись и забыли это – вы пропали.

12. Реинкарнация и карма

Реинкарнация, как много об этом сказано, как много выдвинуто умо помрачительных предположений. Но если вы пройдете по этой земле вдоль и поперек вы не встретите ни одного действительно реинкарнированного существа.

Для начала вы должны ответить на один вопрос. Что именно реинкарнируется? Многие говорят что это душа, но при этом они же твердят о том что душа вечна. Если это так, то душа никогда не умирает, а следовательно никогда не рождается, тогда как реинкарнация предполагает

перерождение ее. Парадокс и противоречие, а проще говоря столкновение умственных концепций.

Забудьте обо всей этой никчемности, вы никогда не встречали ни одного реинкарнированного существа и никогда не встретите, реинкарнации просто не существует.

Карма, понятие той же «возвышенной» категории, которое у всех на слуху. О карме говорят и спорят, но что такое карма? О ней говорят, как о причинно следственном законе, когда определенные причины ведут к неминуемым следствиям.

Однако никто ещё не назвал ни одной причины, которая бы привела к строго определенному следствию. Здесь мы хотим это или нет, неизбежно сталкиваемся с так называемыми случайностями и другими туманными обстоятельствами.

Какой смысл забивать вам свою голову надуманными законами? Какая польза от всего этого? Однажды один из известных святых людей сказал: «карма это просто действие», думаю это наиболее разумный и здравомыслящий ответ. Примите его.

Не реинкарнации ни кармы не существует, если вы не согласны – попробуйте доказать обратное, уверяю на это может уйти бесконечное количество времени.

13. Желание

Мы привыкли рассматривать желания как нечто мешающее и чуждое духовному поиску. Многие учителя говорят о том, что мы должны избавиться от желаний, что бы обрести настоящее возвышенное духовное состояние. Но желание это всего лишь память полученного ранее удовольствия. Здесь я повторюсь и укажу на то, что было сказано выше, а именно - *возвышенное и духовное всегда было, есть и будет вашим собственным бытием и сознанием.*

Что же нам делать с желаниями и как к ним относиться. Слабые желания могут быть с легкостью забыты, но скажу вам с твердой уверенностью, что вам никогда не избавиться от сильных желаний, они будут неустанно довлеть над вами. А дело в том, что подобные желания как раз таки предназначены быть исполненными. Избавление от желаний в их исполнении.

Тотальное сознание функционирует и манипулирует нашими телами и умами, а значит возникновение любого желания как такового является частью функционирования этой тотальности.

Мы уже говорили о том, что тотальность это и есть Бог, а значит любое и каждое наше желание это проявление силы Бога, а значит его исполнение

это подчинение и исполнение Его воли. Помимо этого сильные и устойчивые желания имеют свойство притягивать и формировать соответствующие их исполнению обстоятельства.

Каковы бы ваши желания не были они предназначены для того что бы быть исполненными. Вы должны быть готовы вкусить плоды этих желаний – горькие или сладкие.

14. Я есть то, что я есть

Случившийся с человеком духовный поиск как правило направлен во вне. Мы изучаем священные писания и трактаты, вслушиваемся в слова святых и древних философов, но на самом деле мы ищем отражения в этом самих себя и когда находим эти крупички, испытываем радость и чувство удовлетворения. Всеми этими действиями мы совершаем акт поиска самих себя. И когда нас спрашивают что же мы хотим, мы неизменно отвечаем – найти себя или отвечаем: Бога.

Однако найти можно лишь то, что когда то было потеряно и вся наша проблема заключается только в том, что нам необходимо всей душой и всем сердцем принять факт того что мы на самом деле никогда себя или Бога не теряли.

Как бы мы себя не представляли и не оценивали, высоко или низко, мы есть такие какие есть и нет ничего выше этого.

Примите себя как есть, любите себя по настоящему, вы совершенство и этот свет любви прольется и на тех кто рядом с вами.

15. Самая стоящая вещь

Я не знаю во имя чего родился весь этот мир, я не могу сказать во имя чего всё это вокруг происходит. Однако есть одно обстоятельство без наличия которого ничего бы вообще этого не было. И это обстоятельство – любовь.

Мы говорим о любви как о взаимных чувствах между людьми или чувствах людей к каким то вещам. Но есть то, что позволяет любовью называться ею и это Единство. Именно внутреннее сокровенное Единство нашего существа это выражение красоты любви, Единство это сама любовь, а любовь это единственный мост духовности. Однажды один из великих учителей востока сказал «Во всей вселенной есть только одна стоящая вещь – это любовь».

Вы можете искать высшую духовность, вы можете искать себя, вам же всего лишь необходимо прекратить сопротивление любви, которая суть вашего внутреннего существа, которая есть - Единство.

16. Истина

Казалось бы самый сложный вопрос духовного поиска, однако на проверку оказывается самым простым. Истина находится ближе чем нам даже этого хочется.

Взгляните внутрь себя, кто вы?

Вы ощущаете себя индивидуумом и вы один такой какой есть, точно такого же другого как вы не существует. Единственное что в этом мире вы можете сказать с абсолютной точностью, и что никакими средствами нельзя будет опровергнуть это то, что вы есть и вы существуете.

Кто вам сказал что истина это нечто отдельное от вас?

Какой вздор. На самом деле конечная и абсолютная истина заключена в вас самих, никаких других критериев истины кроме вас, не существовало и не будет существовать.

Вы и есть та самая Высшая Реальность и Абсолютная Истина которую вы искали. Всегда помните об этом!

Глава 2 АНТИТЕЗЫ

*«Концепция полезна,
пока вы используете ее как бы вы использовали колючку для того,
чтобы вытащить другую колючку, застрявшую у вас в ноге.
Затем когда колючка вытащена, вы выбрасываете обе».*

*Рамана Махарши.
«Задавайте вопросы, исследуйте,
сомневайтесь в себе и других.
Чтобы найти истину, вы не должны цепляться за свои убеждения.»
Н.Махарадж*

ПРОЛОГ

Я не могу утверждать, что моя душа и бог это одно и то же, потому что этому нет доказательств. Я не могу утверждать, что моя душа и бог отличны друг от друга, потому что у меня и этому нет доказательств.

Я не могу даже утверждать что бог это не выдумка древних, которая возникла что бы уничтожить страх перед неизвестностью и силами природы. Даже если я увижу бога, это не скажет мне не о чем, потому что мы можем видеть всё, что спроецировал наш ум в себе как реальность.

Мир не проекция ума, а проекция в уме. Всё что мы видим вокруг, находится как проекция в нашем головном мозге, но это и неизведанная и недоступная реальность вокруг нас. Мир мы видим точно так же, как отражение луны в озере, при этом зная что это отражение луны.

Точно так же мы должны знать что то, что мы видим вокруг это ограниченное диапазоном чувств отражение реального мира в уме.

1. МАНДУКЬЯ УПАНИШАДА со свободными комментариями

Примечание:

Мандукья Упанишада считается адвайтическим произведением. Комментарии к ней составляли Шри Шанкарачарья, Гаудапада. Я же сделал простые свободные замечания в виде комментариев.

1.1 Слог Ом есть все это. Ясное изложение этого начато так]: все прошлое, настоящее, будущее — это поистине Ом. И то, что превосходит три времени, также поистине Ом.

Мы знаем три измерения времени, но и четвертое как безвременье. Безвременье это область где нет движения феноменальных объектов. И

даже движение этих объектов в масштабах Вселенной это есть безвременье, так же как к этому пространству неприменим термин масштаб, потому что он предполагает некие пределы, которых у вселенной нет. Утверждается что слог Ом есть всё это. Но слог это сочетание нескольких звуков. Слог может быть символом всего в пределах традиции индуизма, но не может быть всем.

1.2 Все это есть брахман. Атман есть брахман. Атман же четверичен.

Если Атман есть Брахман, то зачем их различать даже в словах. Почему есть отдельно понятие Атман, а есть понятие Брахман. Следовательно изначально Атман не есть Брахман, но это утверждение пытается их соединить. Есть утверждения что Атман недоступен восприятию чувств, как же тогда утверждается что он четверичен?

1.3 Первая четверть — это «всечеловеческое», чья область действия — бодрствование, чье сознание относится ко внешним вещам; у него семь членов и девятнадцать ртов, и оно вкушает «грубые» элементы.

Если первая часть всечеловеческая, то по всей видимости остальные нет. Под вкушением понимается наслаждение чувствами во время бодрствования. Семь членов и девять ртов скорее метафорический образ Атмана как поглощающей сущности. Грубые элементы противопоставляют тонким. Чувства, мысли, речь - это грубые элементы.

1.4 «Сияющее» — это вторая четверть, чья область действия — сон со сновидениями, чье сознание остается внутренним; у него семь членов и девятнадцать ртов, и оно вкушает «тонкие» элементы.

В данном представлении Атман имеет уже не девять а двенадцать ртов, что говорит о более интенсивном поглощении. В качестве пищи здесь представляются образы и картины сна. Следовательно воображение относится к более тонким элементам - продуктам ума.

1.5 Это состояние — глубокий сон, в котором спящий не желает предмета наслаждения и не видит снов. Третья четверть есть «сознающее», чья область — глубокий сон, где все становится неразличимым, одной лишь глыбой сознания; оно пребывает в блаженстве, оно поистине вкушает блаженство, оно и есть дверь восприятия.

В этом повествовании привлекает внимание то что глубокий сон как третий элемент Атмана это дверь восприятия, которая по всей видимости в этом состоянии закрыта, потому что не воспринимается ничего, кроме остаточных приятных впечатлений при переходе в бодрствующее состояние, которые более связаны с восприятием накопленной энергии и снятием

усталости.

1.6 Это господь всего, он всеведущ, он — внутренний управитель, он — источник всего; он поистине — порождение и гибель существ.

Третья четверть Атмана здесь объявляется господом. Но это утверждение нам ничего не несет. Остальные три части господом не являются и не вездесущи. Оно названо источником, по всей видимости потому что наблюдается накопление энергии. Здесь так же говорится о порождении и гибели существ. Состояние смерти неотличимо от состояния сна без сновидений, состояние рождения так же. Так как мы их на самом деле не воспринимаем, так же и не воспринимаем течение времени. Оно по своей сути пустотно.

1.7 Они считают «четвертым» то, что не сознает внутреннего, не сознает внешнего, не сознает их обоих, это и не глыба сознания, это не сознание и не отсутствие сознания. Оно невидимо, лежит вне обычной практики, недостижимо, невыводимо, немыслимо, неопишимо, сущность его составляет убеждение в единстве Атмана. В нем угасает многообразие, оно спокойно, благодатно и недвойственно. Это Атман, его и следует познать.

Как вы можете заметить это четвертое состояние недостижимо. Тогда каким образом можно об этом хоть что то сказать и кто может об этом сказать ? Если оно не двойственно, то нет никого кто бы мог о чем либо засвидетельствовать. Даже засвидетельствовать что это состояние вовсе существует. И это Атман. Значит Атман это то чего на самом деле нет.

1.8 «Все человеческое», пребывая в бодрствовании, есть звук А, или первая мера, поскольку наполнение всего идет первым. Тот, кто знает это, достигает цели всех желаний и становится первым.

То есть бодрствование можно символически обозначить звуком А. Я прочитав узнал что звук А это первое и желаю снега с неба. Но ничего не происходит. Значит второе утверждение шлоки ложные фантазии.

1.9 «светящееся», пребывая во сне со сновидениями, есть звук «у», или вторая мера, ввиду совершенства и промежуточного положения. Тот, кто знает это, увеличивает поток своего знания и становится равным. В его роду нет никого, кто не знал бы брахмана.

О звуке «У» в его символическом значении я узнал давно, но никто в моем роду так и не знает брахмана. Ещё одно ложное утверждение. А если оно направлено к обществу индусов, то его следует остерегаться - это обманная уловка.

1.10 «сознающее», пребывая в глубоком сне, есть звук «м», или третья мера, ввиду соизмеримости с другими состояниями] или ввиду способности поглощать предыдущие состояния]. Тот кто знает это, соизмерим всему и становится источником поглощения.

Глубокий сон не поглощает другие состояния, он просто отличен от них. И так как воспринимающий отсутствует ничего определенного поглощение это или нет сказать нельзя.

1.11 Лишенная меры, «четвертое», лежащее вне обычной практики, являющее собой угасание многообразия, благодатное, недвойственное — это и есть ом, это и есть атман. Тот, кто знает его таким, входит в Атман благодаря самому этому Атману.

Четвертое недостижимо, как же можно в это войти ? Оно неопишимо и не мыслимо, как же можно засвидетельствовать вхождение или не вхождение. Во истину этого состояния просто нет.

2. ПАТТЕРНЫ АНТИТЕЗЫ

2.1 «Я НЕ ТЕЛО»

Под "я" когда я говорю другому человеку "я", я подразумеваю и тело и ум и интеллект и сознание и имя которое дано мне. Звук "ЙА" указывает на всё это, а не только на тело как это ошибочно преподносят учителя адвайты. "Я" это идентификатор не только материального.

Адвайтисты говорят "я не тело!", ну и прекрасно, но и не один человек не считает под "я" просто тело. Поэтому когда вы задаете вопрос "кто вы?" все отвечают по разному, в зависимости от контекста разговора или ситуации.

"Я" это идентификатор тела, наподобие вашего имени. Он привит естественно в детстве родителями и предназначен для общения.

Восприятие субъективно, потому что мы ощущаем автономность, отделенность себя от всего остального. Всё остальное воспринимаем как объекты восприятия.

Субъективное восприятие возникло по всей видимости когда по мере эволюции живыми существами начали распознаваться объекты как нечто отдельное и автономно существующее от самих живых существ. Тогда, по мере распознавания объектов окружающего мира возникло и укрепилось самоосознание. Потом появился по мере развития отношений между разумными существами идентификатор обозначающий самого себя.

Адвайта берет идентификатор "Я" и отрывает его от тела, придавая иной смысл и иное отождествление. Она идентификатору "Я" прикрепляет безграничное бытие, сознание, блаженство - то есть абстрактный, не

вещественный смысл путем внушения. Но так как «Я» это достаточно устойчивая идентификация тела, как себя, самоосознания, то по мере внушения вам концепции пространственного бытия, ваше самосознание «Я» возможно выйдет за границы обычного восприятия на некоторое время, но непременно вернется обратно.

Даже если путем логического отрицания идти, отбрасывая все объекты как "не Я" вы не придете к ощущению Я как безграничному бытию, как это обещают. В конце поиска, чувство вашего "я" растворяется на какое то время, возможно на несколько секунд но опять возвращается как самоидентификация тела, личности, сознания, имени и т.д.

Потому что хотите вы этого или нет, вы находитесь в обществе и ведете диалоги с людьми, вы не говорите "это тело пошло спать", вы говорите "я пошел (или пошла) спать". Потому этап - говорение о теле в третьем лице вы уже прошли в детстве (до 3-х лет).

Разотождествление "Я" от всего остального логическим путем растворяет в процессе отбрасывания, не на долго чувство "Я". Но в повседневности мы это чувство "я" и не ощущаем без надобности вести беседы или размышлять.

2.2 РЕАЛЬНОСТЬ

Адвайта примерно учит так: реальность это то, что вечно и не переходяще. Иллюзия это то, что имеет начало, а соответственно конец.

Практически всё можно отнести к иллюзии. Человека, землю, солнце, всё что угодно.

Что может быть реально? Только наверное пространство, в котором возникают разные объекты. Например звезды. И нам учителя говорят - ты высшая реальность. То есть я это некое вечное пространство. Но это уже вопрос веры или убеждения. Это гипотеза.

Соответственно нам говорят что мы были прежде мира и останемся после него. Если учитывать что мы пространство то это так. Однако опыт свидетельствует что мир появился и был прежде нас - людей и остается после нас.

У меня большая убежденность что самосознание, сознание, чувство Я - это просто энергетический фон биологических процессов происходящих в головном мозге. Когда он перестанет функционировать этот фон (индивидуальное сознание) просто исчезнет и всё.

Адвайта это концепция где большинство утверждений противоречиво и не согласуется с человеческим опытом и очевидностью.

Термин Реальность от лат. *realis* — вещественный, действительный. А в адвайте всё наоборот, мир не реален только потому что некий Брахма спит и видит сны. А ведь Брахма со своими снами это мифология, фантазии. Брахма

выдуманный персонаж.

Если например я могу во сне ходить сквозь стены, в бодрствующем состоянии я этого не могу, хотя Гаудапада утверждает абсолютную идентичность сна и бодрствующего состояния. Очевидно же что мир просто существует, как таковой, реальный. Хотя адвайта говорит что он мое проявление. Нет. Я не тождественен мифическому персонажу, не я проявлял этот мир как таковой, он существует сам в своей собственной природе.

Поэтому на понятиях иллюзия и реальность надо поставить точку. Все знают что такое реальность, все знают что такое иллюзия. Мудрецы же пусть сами разбираются в своих понятиях, с которыми они намудрили.

2.3 КТО Я?

Я себя в детстве спрашивал "Кто Я?" и почему "Я это Я?".

Я не спорю что есть люди задающие подобные вопросы. Но вы это вы и есть. Просто когда вас обучали самоидентифицироваться как субъект мира, когда вы учились этому, то это происходило в возрасте когда память была ещё очень слаба. Лишь потом эти вопросы всплыли из подсознания и их надо было кому то задать.

Но когда вы впервые произнесли "Я", вы не могли их задать, они ещё не сформировались. Возможно они были, но вы их не могли сформулировать, будучи ребенком.

Сначала к ребенку обращаются по имени. И вы знаете имя. А вот «я» вы слышите иногда в общении между родителями или людьми или когда вас учат говорить «я». Вы могли хотеть задать этот вопрос из любопытства "Кто этот Я?", когда ещё не могли понять что этот звук в разговоре или мысль означает и указывает.

А на что этот звук указывает, мы рассмотрели выше.

2.4 ПРАКТИКА

Всё что практикуется происходит только ради того что бы в итоге понять что никакие практики не нужны что бы быть тем что вы есть. Есть идеи о том, что выполняя те или иные практики вы изменяете себя, но хорошенько попрактиковавшись несколько лет вы понимаете, что это ни как не влияет на вашу собственную природу и никак не затрагивает на долго ваше сознание.

Сознание само в себе чисто как кристалл, так зачем же его окрашивать чем то ещё?

Вы просто приобретаете ряд новых привычек, избавляетесь от других и изменяете стиль жизни, но остаетесь тем, что вы есть. Однако ...

2.5 ЧТО ЗА АДВАЙТОЙ

Скорее очередная концепция, близкая к реализму. Но все эти концепции снимают своими иллюзиями неопределенность перед неизвестностью, тем самым снимая тревожность и страхи. Кто то придумал "карму" что бы хоть как то понимать что делать и оценивать собственные действия, кто то "реинкарнацию", "ад и рай" что бы снять тревожность перед смертью.

Но не смотря на то что мы-люди, отчасти хорошо внушаемые, иногда происходит пересыщение той или иной концепцией и она просто отрицается, человек перестает посещать церковь, смотреть или посещать сатсанги, зажигать благовония и молится и т.д.

Однако прежними вы уже не будете. Когда адвайта встречается с двойственностью в вашем интеллекте - обе уничтожают сами себя.

Глава 3 ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ДУХОВ

Предисловие

Эти истории совершенно реальны и взяты из жизни автора. После чтения философской части книги, утверждений и антитез, автор предлагает вам несколько историй для отдыха и свободных размышлений.

3.1 ПРИГЛАШЕНИЕ ДУХА

Эта часть повествования есть прямой опыт общения с невидимыми сущностями - духами или может даже автономными частями своей собственной души. В течении длительного времени, занимаясь различными практиками перед внутренним взором зажигался внутренний свет. В этом свете иногда велись беседы с неизвестными сущностями.

Будучи приверженцем учения недвойственности меня так же посещали различные видения.

Однажды я услышал голос женщины которая назвала меня Исусом. Я ей возразил, на что она пригласила меня стать христианином. Мне было интересно и я отправился искать ответы в православную церковь.

3.2 СЛУЧАЙ У ХРАМА

Однажды ночью я услышал голос духа, который звал меня домой. Он говорил что бы я шел домой. Но я и так находился дома и не понял что он от меня хочет.

Тогда я встал, оделся, взял кое какие вещи и отправился к православному храму, который находился где то в километре от того места где я жил. Дух сказал оставить все вещи что я взял с собой по дороге в храм. Я так и сделал.

Я дошел до храма и дух сказал мне идти к воротам взять воду. Когда я подошел к воротам там действительно стоял пластиковый бутыль с водой. Он сказал что теперь это моя вода, ее надо вылить и налить другую воду из пруда, который был в нескольких метрах от храма.

Затем, когда я налил воду и принес ее к воротам, он велел постучать, но никто не открыл, потом сказал снять обувь и идти босиком. Было достаточно холодно. Всего около одного градуса тепла. Но я поступил как велел он. Пройдя метров сто я решил вернуться. Было очень грязно и холодно, я нашел свою обувь и одев ее решил идти обратно домой.

Перед тем как уйти дух сказал мне что вот я один у храма и никто не

пришел меня спасать, никто не открыл храм и не впустил меня туда.

3.3 МОСТ В ПОТУСТОРОННЕЕ

Спустя пару месяцев подошел тот же дух и попросил меня прогуляться с ним. Я был свободен, оделся и вышел на улицу. Была зима. Он меня повел к автомобильному мосту над рекой. Я зашел на мост и остановился.

Тогда дух сказал что самый простой способ оказаться в мире невидимом это просто прыгнуть с моста. На реке стоял лед и была полынья и я бы вряд ли выплыл. Меня объял страх. Он же сказал что я боюсь смерти и не очень желаю царства небесного. На что я ему объявил что поживу ещё и на этом он исчез, а я пошел домой.

3.4 ТРИ ДЕВЫ

После приглашения в христианство и достаточно сложных случаев с вождением духа, я был в раздумьях и ничего не предпринимал.

И вот однажды предо мной в дымке предстали три девы, которые пригласили меня в старообрядческий храм. Я отправился туда и был приятно удивлен теплым приемом.

В течении полугода меня готовили а затем крестили по старому обряду и ещё год я был верным церкви и ходил на службы проводимые по старому обряду. Затем в силу обстоятельств я отошел от этих посещений.

За год пребывания в старообрядческой церкви мною была изучена небольшая часть церковной литературы и писаний святых отцов. В итоге родилось небольшое послание, которое излагается в следующей главе.

Глава 4 НЕДВОЙСТВЕННОЕ ХРИСТИАНСТВО

*Я сказал: вы - боги, и сыны Всевышнего - все вы;
(Пс. 81:6)*

Предисловие

Это небольшое послание посвящено христианам. Оно возможно будет прочитано только теми, кто осознанно, волей бога стал христианином, а может быть и ни кем.

Должен предупредить тех, кто хочет найти здесь отражение церковнополитических вопросов или споров, вы их здесь не найдете. Потому что в большей степени оно посвящено тем, кого ум направлен к богу, к познанию истины, а не к политике или спорной истории церкви.

4.1 ЕРЕСЬ

Вас интересует вопрос, что такое «Недвойственное христианство»? Ваше полное право считать это ересью. Потому что сказано:

Но если бы даже мы или Ангел с неба стал благовествовать вам не то, что мы благовествовали вам, да будет анафема. (Гал.1:8)

Однако здравомыслящий понимает что не все сказано в Библии, что сказано было учениками Христа - Апостолами. Не зря сказано Апостолом Иоанном Богословом: «но, если бы писать о том подробно, то, думаю, и самому миру не вместить бы написанных книг. Аминь.(Иоан.21:25)»

Поэтому термин «Ересь» глубоко въелся в умы как простых христиан, так и церковнослужителей, которые им манипулируют по своему усмотрению. Плод этой манипуляции - разобщение и раскол на множество церквей. А ещё инквизиция и казни.

Хотя в Библии понятие «ересь» упомянуто всего лишь один раз.

Но я попытаюсь пояснить тем, кто посчитает необходимым прочесть далее это, что же такое Недвойственное Христианство.

4.2 НЕДВОЙСТВЕННОСТЬ

В кратце я поясню, что понятие недвойственность выросло из учения адвайты, а это направление философии индуизма и буквально само слово «адвайта» означает «недвойственность». Мудрецы учения недвойственности утверждают что ваша душа и бог это одно и то же.

Исус Христос сказал: «Я и Отец — одно. (Иоан.10:30)» Этими словами Он прямо подтвердил Свою единственность с Богом или недвойственность

своей души, духа и бога.

Адвайта, как отдельное учение говорит не только о тех кого считают воплощением бога или сынами бога, а о каждом из нас и обращается непосредственно к нам, говоря о единстве нашей души, духа каждого человека и бога.

Если вы считаете что Христос это бог, то апостолы - ученики Христа косвенно подтверждают утверждение адвайты говоря: «И вы - тело Христово, а порознь - члены. (1Кор.12:27)».

Почему косвенно? Потому что эти слова направлены только христианам. Слова же адвайты направлены к любому и каждому человеку. Кем бы он ни был - буддистом, мусульманином, иудеем или кем либо ещё. Это не важно и этот факт подтверждается тем, что практически у каждого человека, в не зависимости от принадлежности к той или иной конфессии есть голос собственной совести.

Поэтому сказано: «они показывают, что дело закона у них написано в сердцах, о чем свидетельствует совесть их и мысли их» (Рим.2:15).

Адвайта говорит что бог пребывает в сердце человека и это наше собственное «я», это и есть бог.

4.3 ТРИЕДИНСТВО ВЕДИЧЕСКОГО И ХРИСТИАНСКОГО ДОГМАТИЧЕСКОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Веданта определяет единого Бога в трех качествах: Бытие-Сознание-Блаженство. Христианство определяет единого Бога в трех ипостасях: Отец-Сын-Святой Дух. Триединство ведического и христианского определения единого Бога заключается в следующем:

- Отец это само безграничное Бытие.
- Сын это проявление бытия в виде Сознания Христа.
- Святой Дух это само Блаженство.

Таким образом вы можете встать на почву единого интеллектуального согласия и отсутствия противоречий. Что позволит правильно понять о чем идет речь в этом послании.

4.4 ЭХО

Первое что отличает недвойственное христианство, от христианства как такового, это необходимость человеку вступающему на неизведанный путь недвойственности считать самого себя высшей ипостасью.

Вы занимаетесь тысячью внешних дел, но вы часто забываете себя, свой внутренний мир, свою собственную божественную природу. И речь идет не о теле или уме, речь идет о чувстве собственного бытия, о сознании в котором вы находитесь читая эти строки.

Поэтому есть очень простое правило, когда у вас появились свободные минуты сядьте и ничего не делая загляните в себя, осознайте что вы живете, осознайте собственное существование.

В этом осознании по сути заключается всё что необходимо. Это и безграничное бытие, о котором мы говорили выше как об Отце. В это время, вспоминая себя вы находитесь в сознании, это то самое единое сознание Христа.

И наконец, погрузившись в самого себя, в чувство «Я есть» вы способны обнаружить тончайший нектар блаженства и это есть действие святого духа, благодать которого преображает вас.

В это время вы находитесь в истинной реальности бытия. Поэтому сказано: «не придет Царствие Божие приметным образом, и не скажут: вот, оно здесь, или: вот, там. Ибо вот, Царствие Божие внутри вас есть. (Лук.17:20,21)».

4.5 Заключение

Мнения людей переменчивы как ветер. Такова и их жизнь ведомая неизвестно кем. Тысячи причин. Будьте свободны и гибки на своем духовном пути. Потому что мудрым сказано что слабое всегда побеждает сильное. Слабое невозможно сломать - оно гибкое, сильное же можно.

Глава 5
ПРАКТИКА ТРАНСФОРМАЦИИ ДУШИ
Тезисы

*И подошел ко мне Дух и сказал:
«Возьми и носи свечу, озаряя светом знания себя»
1981 г.*

Предисловие

Я не люблю длинных изложений, поэтому постарался вкратце посвятить вас в мир ключей к трансформации души. Всё изложенное в этой книге является правдой, получено в результате опыта и поэтому я не сомневаюсь, что книга для пытливого читателя возымеет свое действие.

5.1 МЫШЛЕНИЕ

Несмотря на то что типов мышления множество, мы рассмотрим основные три абсолютизированных типа мышления. Умышленно я не упоминаю другие типы, в силу их несостоятельности и бесполезности в рамках данной книги.

1-й тип мышления: вербальный (вы проговариваете мысли про себя вольно или не вольно);

2-й тип мышления: невербальный (вы чувствуете силу движения мысли, но внутренней вербализации ее не происходит);

3-й тип мышления: неосознанный (это так же невербальный тип, но на уровне автоматизма, вы мыслите, но в уме тишина).

Знать эти типы мышления нам необходимо с практической точки зрения. В сути это является первая наблюдательная методика. Наблюдайте и вы обнаружите все три типа, находясь в различных ситуациях, что приближенно тождественно различным типам состояния сознания.

Подготовка к наблюдению ведется обратным наблюдению методом. Вам необходимо выбрать какие-то мысли перед сном и сознательно их останавливать или выбрасывать из головы. Например, вас беспокоят сексуальные фантазии, вы просто прерываете эти образы и мысли. Через

какое-то время они перестанут вас посещать, это сравни отделаться от вредной привычки.

Однако прерывание это подготовительная часть. Так как волей или не волей вам придется концентрироваться на движениях ума. Поэтому в процессе этой концентрации вы обнаружите три, вышеуказанных типа мышления. В результате вам представится возможность осознать что все три типа мышления присутствуют одновременно, а вы их просто не замечали, так как ум большую часть времени занят болтовней с собой, по вопросам той или иной беспокоящей проблемы.

В качестве результата вы получите способность внутреннего наблюдения, а в качестве побочного явления избавитесь от ненужных мыслей и образов.

5.2 МАЛЫЙ И БОЛЬШОЙ КРУГ

Предыстория применения этой методики такова, что она предлагается в качестве осознания возможности управления внутренней энергией. Существуют мнения, что на подобное уходят годы, но данная уникальная методика позволяет в короткие сроки прийти к четкому факту осознания управления внутренней энергией.

Первое. В уме создается образ светящегося шара, размером с теннисный мячик. Затем при вдохе этот шар образно поднимается вверх по позвоночнику к макушке, а при выдохе опускается по фронтальной стороне тела в область промежности. И так далее.

Упражнение можно выполнять лежа на спине или на боку перед сном.

В качестве результата вы получаете резкий скачок энергии вверх внутри тела.

Далее необходимо создать образно одновременно два светящихся шара. Один из них вести по часовой стрелке вокруг тела на расстоянии примерно одного-двух метров, по горизонтали. Другой шар ведется так же как описано выше но по вертикали.

При выполнении как первого так второго упражнения скорость движения энергией регулируется дыханием и чем она выше и четче образ

шаров, тем сильнее ощущается движение энергии. Всё это вы реально получите за короткий срок.

Необходимо предупредить, что выполнение данного упражнения достаточно опасно так как может привести к самопроизвольному выбросу энергии или потере управления ею. Поэтому необходимо начинать с очень медленных скоростей движения шара, соответственно с медленного и спокойного дыхания.

ВНИМАНИЕ!

Если энергия вышла из под контроля, упражнение по данной методике необходимо срочно прекратить на неопределенное время и желательно больше к нему в дальнейшем не возвращаться.

5.3 ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Весьма нашумевшая методика. Креапсихология использует ее в силу ее действенности в ограниченном и доработанном опытом и исследованиями формате. Осознанное сновидение это значит знать что вы спите. Этот вид измененного сознания принципиально отличается как от сна так и от бодрствования.

Общие, но максимально действенные рекомендации:

1. Проверять днем спите ли вы, задавая вопрос «я сплю?», затем проверяете спите или нет, например ущипнув себя;

2. Перед сном практикуете глубокое дыхание в течении нескольких минут. Время для обычного сна должно быть достаточным, поэтому лучше использовать выходные. Вы должны выспаться. Проснувшись рано утром, вновь с намерением проснуться во сне опять погружаетесь в сон. Рекомендуется перед этим несколько минут глубокого дыхания.

3. Формирование перед сном и после сна перед попыткой, намерения проснуться во сне.

В целом эти три простые рекомендации при вашей настойчивости срабатывают через неделю (до одного месяца). Вы проснетесь не просыпаясь, в теле и первое - откроете глаза. Ваша задача вытянуть из физического тела руки тела сновидения.

В дальнейшем по мере практики вы сможете полностью выходить из тела и путешествовать по неизведанному миру.

В дальнейшем вы научитесь проходить сквозь стены, стекла, прыгать с большой высоты, разговаривать с встречающимися вам людьми. Это глубоко затронет вас и расширит понимание о том, что сознание имеет совершенно неизведанные состояния и глубины.

Предупреждение:

Если после выходов вы чувствуете себя плохо или у вас болит голова, практику осознанного сновидения следует немедленно прекратить. Возможны самопроизвольные выбросы ночью в это состояние, тогда вам просто не надо ничего делать и вы уснете обычным сном.

5.4 ЛОКАЛИЗАЦИЯ И ИНДЕНТИФИКАЦИЯ «Я»

Хотите найти свое «Я» как некую самоидентификацию, узнать где она находится. Локализована или безгранична ?

Вам предлагается простейшая но действенная методика поиска. Суть методики в отрицании всего чем ваше «Я» не является. Интересно. Можно было это предложение написать так: «Суть методики в отрицании всего чем вы не являетесь».

Итак. Первое что необходимо усвоить что вы это субъект, а всё что вы воспринимаете объект восприятия. Например на улице проезжает машина, вы как субъект ее наблюдаете, машина это объект и это то чем вы не являетесь. Вывод: это не ваше «Я».

Потом вы смотрите на части своего тела, руку например. Рука это объект восприятия «Я», а тот кто воспринимает это субъект.

В дальнейшем вы по данной методике должны исследовать всё, включая ваши мысли, чувства, постепенно погружаясь до точки восприятия «Я» (себя).

Довольно увлекательное занятие в результате которого вы себя не найдете, как «Я». Либо остановитесь в какой то точке тела и будете ее ловить. Потом осознаете что тот, кто ловит субъект а ловится объект и надо найти того кто ловит.

После этого может последовать раскрытие сознания. Но возможно случится нечто иное. Я например проходя тщательно по этой методике в конечном итоге начал совершенно естественно смеяться.

Что ждет вас я не знаю, но в рамках креапсихологии вы раздвигаете границы самоидентификации. Границы понимания себя. И в конечном итоге выходите за эти границы. Ведь не зря книга подтекстом названа «наукой о трансформации души».

На данную методику уходит немного времени и ее можно выполнять поэтапно в свободную минутку, за чашкой чая. В любое время.

5.5 ВНУТРЕННИЙ МИСТИЧЕСКИЙ СВЕТ

Достаточно сложный вопрос в отношении практики. Но факт что внутренний свет в процессе даже простого изучения духовной литературы возникает.

Природа этого внутреннего света не ясна. Либо это внешнее явление проникающее внутрь, либо это внутреннее явление, связанное с каким то импульсивным действием на зрительный центр головного мозга.

Внутренний свет так же может сопровождать или стимулировать мыслительные процессы.

В начале это могут быть искры голубого, возникающие перед взором, но в процессе практик или чтения цветовой диапазон расширяется с увеличением интенсивности.

Так же можно отнести этот свет к архетипической области инстинктов.

В любом случае, та или иная интерпретация этого явления имеет место быть и в общем случае указывает на процесс трансформации души.

Нет определенной практики внутреннего света, но если вы стали его наблюдать, то это уже повод задуматься, вы меняетесь.

5.6 ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эта глава йоги занимает особое место, так как направлена на практическое применение. Я постарался не обременять ваше внимание.

Желаю вам любви и счастья.