



**Мастер ХОРА
об истории становления ХОРА
(рабочая версия)**

**Просьба обратить внимание на ссылки
видеоматериала в тексте**

Для всех, кто сегодня увлечен восточными и другими единоборствами, йогой, медитацией, мистицизмом, внутренними практиками и т.д

История ХОРА начинается 20 лет назад, в конце 80-х — начале 90-х, когда я приехал в Питер.

Тогда был еще Советский Союз и последние дни времен дружбы народов. Советский человек отличался от современного пост-советского человека толерантностью.

Это не значит, что в национальном вопросе все было просто, но в целом толерантность среди людей была. Что самое важное: в Союзе толерантность среди людей была на бытовом уровне.

Потом Союз начал разваливаться: экономика оказалась хуже некуда. И дружба народов, которая объединяла страну, вместо экономики собою накормить никого не могла — в итоге под давлением пустых прилавков, неудачного управления, слабой элиты и т.д. Союз в одночасье взял и развалился.

Факт смерти СССР официально констатировали ночью, в белорусском лесу. Новая имперская идея, которая должна была бы придти на смену обанкротившейся коммунистической, была как мысль не оформлена. Я ее озвучил до развала... Диктатура демократии. Логика времени диктовала именно такую мысль.

Союз скончался в одну ночь, и великая империя перестала существовать. А потом началась шокотерапия. Слово «терапия» действует гипнотически: это значит ничего резать не будут, ничего ломать не будут, зашивать не будут — в общем, будет не больно, и от такого лечения как бы должно быть приятно. А вот что такое шоковая терапия... в русскоговорящей голове понятия такого не было. «Давай разбегаемся», а потом «хватай, что сможешь, с чем рядом оказался» — это и было лечением.

Как это лечение выглядело и чем кончилось — все знают. Откровенный неприкрытый беспредел по всей стране на всех социальных этажах, обнищание, вымирание и добро пожаловать в 98-й (дефолт).

Сегодня хотят этих тЭрапевтов как-то обелить. И по телевизору пытаются внушить, как нам все-таки было хорошо в эти годы. А те, кто все затеял весь этот жуткий шабаш, — оказывается, страдальцы за народ, истину и справедливость. Не в первый раз такое происходит и каждый раз удаётся.

Вернусь в начало 90-х. Союз рассыпался. Проблемы не исчезли, прилавки не наполнились, и что-то взамен несколько апокалиптической идеологии дружбы народов, которой остерегался весь мир, должно было людей все-таки консолидировать. Начались претензии друг к другу и поиск виноватых.

Бывшие республики, чтобы окончательно не развалиться, дружно начали укрепляться изнутри. Как следствие, внутри каждой страны все оказались правильными, а вот все вокруг — не совсем правильными. А также источниками консолидации, проверенными временем, стали государствообразующая нация, ее язык, религия и история, трактуемая, как удобно. Так появились условия, чтобы снова начало формироваться национальное самосознание титульных наций в каждой республике.

В России как основа порядка в итоге (после убийственного дефолта) была предложена «диктатура закона», а вот время диктатуры демократии уже было упущено навсегда. Все уже поняли, что дальше некуда — может быть полнейший развал. Все граждане внутри страны, чтобы все-таки выжить, начали объединяться вокруг национального самосознания титульной нации и желания, чтобы была именно диктатура закона. Беззаконие достало всех — достало до предела.

История не любит сослагательного наклонения. Но вы представьте, что было бы, если бы НЕФТЬ не подорожала. Страну спасло чудо.

Страну спасло чудо.

Страну спасло чудо.

Чтобы понять, что идея консолидации вокруг национального самосознания государствообразующей нации и закона разумная, не нужно быть академиком. Но не нужно быть академиком и для того, чтобы понять: государствообразующая нация была унижена до предела — развалом, шоковой терапией, а потом получи 98-й. И все-таки диктатура закона словосочетание очень опасное, предельно опасное. Диктатура ни с кем не считается. Нас спасла нефть и крепкая рука.

Представьте себе: нет нефти. Пришлось бы тогда на крепкую руку натягивать железную перчатку. Или в стране начался бы хаос.

Этого удалось избежать (повезло с нефтью). Но последствия приватизационного шокотерапевтического дележа, который уже произошел, как болезнь внутри нарождающегося организма, не могли исчезнуть просто так, вникуда.

Все последующие катаклизмы, финансовые, национальные, демографические и прочие, — это следствия грязноватости создания первого капитала, в которую так или иначе были втянуты все и в той или иной степени были замараны все. Мне многие не поверят — не хочется это видеть, не хочется помнить это гнусное, мерзкое время. Но так было, чистых денег в те времена в России не было.

Это краткая история страны за последние 10+10 лет (1990-2010).

Вот в такое смутное время шло формирование ХОРА.

Возвращаясь к началу.

Практика, которую я нес в себе, абсолютно толерантна, потому что я вырос в толерантной стране, в толерантной среде, и потому я сам такой.

Эволюция вида для людей Советского Союза — это была мировоззренческая норма, а **эволюция человеческого вида — идея необычная, но не противоестественная. Это одна половина «тела» ХОРА.**

Другая половина «тела» ХОРА, метод — эволюционно-медитативное сознание. Мысль, может быть, и не совсем обычная, но тоже никого в те времена не шокировавшая и не пугавшая.

Объединяла обе половинки тела ХОРА в одно целое практика — доказательства. Люди в те времена еще доверяли доказательствам. Но таких людей становилось все меньше и меньше, и все больше людей вместо доказательств хотели чуда. *Реальность* была ужасающей в то время.

Сейчас начался обратный процесс, основа европейской цивилизации вместе с относительным благополучием шаг за шагом берут свое: **уважение к разуму, доверие к факту, доверие к очевидному доказательству медленно, упорно возвращаются.**

Как и что я доказывал двадцать лет назад, в самом начале, в 90-х, я изложу.

Всем, кто сегодня увлечен восточными и другими единоборствами, йогой, медитацией, мистицизмом, внутренними практиками и т.д. это будет интересно.

* * *

Эволюция — это толерантность от природы, в ней всем дана одинаковая возможность: можешь расти — расти, можешь добиваться успеха — добивайся. Принцип возможности ограничен только равновесным развитием всей Природы одновременно. Любая единица в природе развивается, послушная Целому. **Своего рода природная Троица: Целое, Единица и Жизнь.**

С исчезновением глобальной толерантности Советского Союза медитативная динамическая тема — тема борьбы, тема вывода человека на свой личный индивидуальный медитативный стиль — застряла.

Такой темы — реализация человека, а именно вывод его на индивидуальный медитативный стиль, никогда не существовало. **Любой человек — это неповторимый медитативный стиль; такой темы, тем более, метода, никогда не было.**

Не было даже там, где медитация — основа культуры и в пространстве разлита, как воздух. Такая психология, такой подход возможны только с эволюционным сознанием, и с абсолютным пониманием, что такое природная Троица. **Это мое внутреннее знание, это моя внутренняя реализация в «низменной эволюционной телеске»: Целое-Единица-Жизнь. Отсюда и умение проводить других.** (см. видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль** к этой статье)

История-Практики-ХОРА-Полный фильм (23 минуты: 16 частей)

<p>ВНУТРЕННИЕ ПРАКТИКИ: мягкий стиль, жесткий стиль</p>	<p>2. Стоп в любой момент – тест на несдвигаемость с места</p>
<p>3. Тренинг боевого темпа - это не жесткий и не мягкий</p>	<p>4. Подготовка к мягкому стилю</p>
<p>5. Продолжение подготовки к мягкому стилю</p>	<p>6. Поиск чего больше: мягкий или жесткий</p>

7. Подготовка к жесткому стилю
- от сложного к простому

8. Продолжение подготовки
к жесткому стилю

9. Тест к жесткому стилю

10. Тесты стоек и...

11. Мягкий стиль,
один из вариантов

12. Жесткий стиль,
один из вариантов

13. Гравитация и внимание	14. Предвидение будущего, формирование будущего
15. Внутренняя гимнастика и описание тестов	16. Описание тестов крайней противоположности

У вас есть возможность нажать на кнопку и посмотреть, как это выглядело. Я в жестокой, жесткой теме обучал внутренней правдивости, обучал принципу «не навреди», то есть умению контролировать себя там, где бушуют страсти, и злоба, озлобленность замутняют разум человека, и человек превращается в зверя. Я обучал умению сохранять себя там, где теряют разум.

Единоборства как путь — это контроль над темным умом, над зверем. Темный ум, зверя не надо искать *в темном месте* далеко от себя, он даже не рядом, он внутри. Если единоборство в УЖЕ цивилизованном мире, где все хорошо образованы, юридически подкованы и за словом в карман не лезут, — **если вот таких людей единоборство не научает принципу правдивости и принципу «не навреди»**, тогда единоборство как система воспитания человека не имеет никакого отношения к цивилизованности.

Жизнь так устроена, что можно столкнуться с теми, у кого злобой замутнен разум. Но это не повод для Человека, чтобы следовать за злобой, уподобляться ей и спускаться на низменные планы обмана и самообмана.

Слышать и видеть злобность, обман цивилизованному человеку надо уметь не только в себе, не только в других, но и в самом *психопсихо* времени. Этому нужно учиться. (см.

аналог — видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль,**

пункт 14: ) пространства.

Спуститься в темное пространство инстинктов и принести туда с собою свет — это, как минимум, расширить пространство сознания. **И метод должен быть не предельно, а абсолютно безошибочным. Ставка — человек.**

Напоминаю: одна половина тела ХОРА — эволюционная медитация. Без медитации Пути нет, единоборство превращается в мордобой. Для защиты социума мордобой нужен. Но никакого отношения к Пути он не имеет.

Природа толерантна. Всем дана возможность: можешь расти — расти. Природа — это *всегда* единоборство, всегда на пределе. **Развиваться, эволюционировать может лишь тот, у кого внимание и контроль совершеннее и совершенствуются безостановочно, по всей генетической цепи.** Если кто-то уклонился в такой передаче, в такой цепи, то другому придется отрабатывать вдвойне, втройне и более. Это как на Олимпийских играх. Представьте: из четверых трое «чай пьют» в передаче эстафетной палочки. А четвертый за всех должен постараться. Выход остается один: или накачиваться разного рода лекарствами, или подыхай. Вот, в двух словах, модель поведения современного человека по отношению к законам эволюции в передаче генетической эстафеты. В конечном итоге кто-то должен будет за всех или добежать или не добежать.

Эволюционно внимание и контроль сделали человека человеком, вывели его на план разума. До Союза, когда еще была вера и религия, люди догадывались, что человеческий разум — это не предел, есть еще некая духовность, в конце концов, есть чудо. Но слово «эволюция» для масс тогда было диким и неприемлемым. В свое время круглая Земля, вращающаяся вокруг Солнца, была истиной только для одного человека. Потом с ним согласились все. Но это уже было потом.

Времена изменились. Земля для всех без исключения уже круглая, вращается и крутится вокруг Солнца, и это истина. Это не правда, это именно истина. Человечество, которое стояло на голове, встало на ноги. Это невероятная мировоззренческая, научная, духовная, философская, социальная и т.д. ценность — ценность для всего человечества, навсегда, в вечность.

Эволюция видов уже не дикость. И с ней будет точно так же, как с концепцией Земли — она как истина будет завоевана навсегда и в вечность.

Человек не есть окончательный видовой вариант, и эта истина будет завоевана. Или надо «закопать» генетику, пока не поздно. Все построено из одних «кубиков», все между собой переплетено в одно единое информационное целое Жизни. Когда в кастрюле готовится пища, все продукты перемешиваются и происходят изменения. Гены-«кубики» — это ингредиенты, а эволюция — это процесс приготовления пищи в кастрюле (Земля).

Господь эволюцию не отменял. Ее «отменил» для себя человек, но она от этого не закончилась.

Доказательство тому селекция. Что такое селекция — т.е. изменение вида — человек знал с древнейших времен. Он все вокруг себя преобразил — плодовые деревья, зерновые культуры, животных, стихии, минералы, элементы... и все равно уперто

говорит: изменения для человека невозможны. Т.е. для всего мира возможны, а для человека — нет. Получилось, как бы есть две правды: одна для природы, сельского хозяйства и т.д., а другая — для человека. Человек в пищу употребляет все изменения, которые ввел в ареал, и в позиции своей неизменен: «я не меняюсь».

Весь пропитан консервантами, уже имеет второе гражданство в аптеке и медицинское страхование-благотворительность от государства — и все равно говорит «изменений нет». А «изменений нет», потому что эволюции нет и по полной программе идет деградация, которую пытаются как-то химически компенсировать.

Человек уже посажен на аптечную иглу, все стороны заинтересованы. А помните, как было в 90-х? — когда всех без исключения заинтересованно замарали, втянули в психологию первичного капитала, а альтернатива была «вон тебе дорога на помойку или на кладбище». Или — или. Все, кто остался жив, выбрали жить.

К теме деградации. Скажу на бытовом уровне: из-под крана воду пьете? Плохая? — не пьете. Под линиями электропередач жить уже не хотите. Жить рядом с цементным заводом тоже не хочется. Вопрос: а почему не хочется? — потому что не глупый, уже знает, что или рак заработает, или еще какую-нибудь гадость.

А по миру все равно идет селекция по созданию мутантов. Как будто все стороны в такой селекции заинтересованы — как будто идет поиск: какой вид мутанта окажется наилучшим для дальнейшего жития в непредсказуемо загаженной среде.

Причина такого «заговора» против человека: первый капитал до конца никому не собрать, его будут делать всегда. Все этим поглощены, наплевав на последствия. Но жить рядом с цементным заводом, под линиями электропередач и т.д. — *не хотят*.

А тем временем мы, люди, все без исключения, мутируем вместе с мутирующей природой. Природу мутируем мы. Мы, люди, изменяемся вместе с изменением пищевой базы и средой обитания, по проклятому закону эволюции. А те, которые как бы защищены, свою гомеопатическую дозу все равно получают ежедневно.

Изменения постоянны, они могут быть как со знаком плюс, так и со знаком минус, природа так устроена. Не всякая селекция, изменение среды обитания — а это уже произошло на уровне стихий (воздух, огонь-пища, вода, земля) — приносит плюс. Человек как вид меняется: он дышит мутированным воздухом, пьет мутированную воду и ест мутированную пищу (злаки), потому что мутирована земля.

Ну и как вы думаете — **наследственность, изменчивость и уже неестественный отбор среди людей соответствуют логике Дарвина?** Неважно, где в этой цепочке неестественно, — природе человека нанесен непоправимый ущерб, и в наследственности, и в изменчивости, и в отборе все у нас не естественно. Это уже не эволюция, это уже тотальная деградация среди людей. И это не все. Деградация распространяется не из природы на человека, а от человека на всю природу. Природа постепенно становится противоестественной для человека. Когда житель мегаполиса идет в лес, к морю и т.д., он просто одуревает, некоторые падают в обморок, есть уже и те, кого «неотложка» забирает...

Мы пожинаем тысячи лет генетической шокотерапии.

Вот эту самую эстафету мы и распространили на всю природу.

Впереди ждет дефолт.

Существует множество версий толкования Апокалипсиса, разные предположения — что там за всадники, что за семь печатей, какие из них уже сорваны, а какие — нет. Я скажу, что я думаю по этому поводу, попробуйте меня опровергнуть.

Четыре коня, четыре всадника Апокалипсиса идеально соответствуют четырём стихиям, с которых, как выше говорилось, гарантированно уже сняты печати. Эти четыре стихии природы (воздух, огонь, вода, земля) соответствует четырём нижним небесам из семи на человеческом теле.

Эта схема — гарантированная мистическая взаимосвязь из знания древних: человек, стихии в нем, и среда обитания, стихии снаружи. Если с внутренней стихии или с внешней стихии срывается печать, то наступают заболевания, опасные для рода человеческого — т.е. заболевание носит массовый характер (по-древнему, чума, язва, мор и т.д.). Современное заболевание среды обитания это уже факт. Если вы не видите повального мора, язвы, чумы и т.д. — это не потому что их нет. Они просто другие.

Напоминаю, человек уже имеет второе гражданство в аптеке и медицинское страхование-благотворительность от государства. Вы почитайте Апокалипсис, Откровение Иоанна, там эта тема изложена откровенно и устрашающе. Апокалипсис не писал современный ученый, его не писал человек — его писал Мистик, Апостол, Ученик Христа.

Если думаете, что остальные три неба из семи во все это не вовлечены... зря так думаете. Сверху вниз: четвертая печать Апокалипсиса — сердечный центр, стихия воздух. В наших традициях — место обитания Духа.

Когда человек уходит из жизни, последнее, что он делает в этой жизни, это выдох — дух с последним выдохом покидает человека. Это знали древние мистики. Чтобы сегодня такое понять, мистиком не надо быть.

Все стихии — в ущербе, как снаружи, так и внутри человека.

Четвертый центр. Воздух-то гнилой... — жизнь покидает нас.

Третий центр снизу соответствует природной стихии огонь. Желудок, пища.

Второй центр — природная стихия вода. Сексуальный центр, размножение.

Первый центр — земля. Соответствует основанию позвоночника. Все семь небес опираются на этот фундамент.

Что вы должны понять: эти стихии все перемешаны, и неважно, какой стихии нанесен ущерб — ущерб тут же распространяется на все стихии. Природа так устроена, она всегда ищет возможность найти равновесие в своем организме, чтобы излечиться и быть здоровой. Если человека неправильно лечить — что с ним будет? Давать ему плохие лекарства или, еще хуже, яд, давать плохую пищу — что с ним будет? Вот это самое постоянно происходит с природным телом жизни планеты. Мы для природы — вот эти самые «врачи».

Следующий эволюционный шаг человек будет *вынужден* сделать сознательно. И придется-таки принять термин «эволюционно-медитативное сознание». Потому что все без исключения печати уже сорваны.

Я в начале 90-х не обучал мордобою — я обучал, как любить жизнь внутри себя и как любить жизнь снаружи.

И 20 лет назад говорил то же самое, что и сейчас.

Практика ХОРА не лежит в стороне от этого мышления. Практика ХОРА — это любить Жизнь и соединять жизнь внутри себя с Жизнью снаружи. Практика ХОРА — это равновесие стихий. Это невозможно без снятия печатей с верхних небес.

Сознательная эволюционная медитация это совершенно другое качество вашего внимания. Это не мутация вашего внимания, а сознательное снятие печати, переход из бессознательной эволюции в сознательную. Центр внимания — на лбу. Чуть-чуть сконцентрируйте свое внимание на любом объекте — и вы практически сразу почувствуете давление в центре лба над бровями. Так случилось, что этот центр соответствует шестому дню Сотворения. Для человека это шестое небо.

Повторите то же самое и обратите внимание, как выделяется вертикальная полоса по центру лба и носа. **Над бровями выделяется горизонтальная полоса, больше всего она похожа на распахнутые крылья. Вертикальная полоса по центру лба и носа появляется, потому что к центру дают 1) две половины лба и 2) два крыла носа.** (См. ближе к концу, **шестикрылый серафим.**)

Этот центр мы обозначаем словом Отец. И человек сотворен по образу и подобию Его. Получается, печать на лбу у человека — это запечатанные врата в космос, во вселенную, во вселенское Сознание, в божественное Сознание.

Седьмое небо, седьмая чакра. Я скажу, что это такое, а вы попытайтесь не согласиться. Седьмое небо — это ваш мозг, разум. И так случилось, что седьмое небо соответствует седьмому дню Сотворения [1].

«И почил в день седьмой» (Бытие 2:2). Тем самым Библия говорит, что ваш разум божественный спит, врата в рай запечатаны. В рай — по-современному, сверхсознание. Не совсем удачно, но тем не менее.

Проснется такой разум, когда шестая печать будет снята — что соответствует шестому дню, дню сотворения человека. Перед Вечностью человеку даже не без году неделя, он еще дитя. Сознательная эволюция, т.е. сознательная практика эволюционного внимания — для этого нужно понимание и усилие взрослого ответственного человека.

Седьмой день находится в вас.

Если человек к нему не идет, то Седьмой день придет к нему сам — в виде Апокалипсиса. Вот как раз-таки я не страшая. Но напомню:

- 1) с одной стороны уничтожается природа — всякого рода отбросами.
- 2) Как следствие: человек прописан в аптеке.
- 3) И самые цивилизованные государства выделяют деньги на медицинские страховки.

Как-то *вдруг* появилась аллергия, она стала разрастаться и на сегодняшний день мы уже имеем АЛЛЕРГИЮ. Простой вопрос на сообразительность: какими медицинскими страховками можно повернуть этот процесс обратно? Может быть, на науку надеетесь? — уже не надейтесь, это не ее объемы, не ее компетенция, и капиталов на это никаких не хватит.

Повторяю логическую цепочку: уничтожаем, боеем, прописываемся в аптеке, получаем медицинскую страховку и продолжаем успешно вырождаться. Но выглядит все, как торжество прогресса, как будто все делается для человека и только для человека.

Логика развития противоестественная, извращенная. Еще один простой вопрос: что будет, если убрать эту цепочку (уничтожаем, боеем, прописываемся в аптеке, получаем медицинскую страховку и продолжаем успешно вырождаться)?

Экономлю вам время, отвечу сам: мы окажемся в каменном веке. А выжить там нам здоровье не позволит. Следующий эволюционный шаг человек сделает сознательно, и придется-таки изменять тот тип внимания, который получился, и придется-таки самостоятельно снимать печать на лбу — и **самому пробуждать, тренировать эволюционно-медитативный тип внимания.**

У меня такое чувство, что вам уже должно быть интересно такое видение Сотворения. Такого подхода, видения раньше не было. Отнеситесь к этому по-современному, без предубежденности. Может быть, найдете в этом что-то для себя полезное.

Продолжу о Сотворении. Неглубоко, поверхностно, и не обо всех днях.

Если следовать моей логике, второе небо — сексуальный центр, стихия вода. По эволюции, стихия, где зарождалась жизнь. В восточной практике соответствует центру веса и т.д., в моей практике — соответствует центру живой гравитации.

Христиане, когда крестятся, центр в животе обозначают словом *Сын*. В буддизме в медитации свой взор и внимание упирают в живот и называют этот центр центром личности.

Физический центр баланса существует у всех объектов, гравитацию пока никто не отменял. Гравитация — это то, что все объекты объединяет в одно целое.

Итого: говоря современным языком, в человеке находится **живой гравитационный центр**. Получается, тому кто им владеет, открыты врата Жизни.

Термин, который я ввел — центр живой гравитации — это новый термин, он не входит в противоречие с древними терминами, наоборот, он дает им совершенно понятный современному человеку смысл. Таким образом, современный человек начинает понимать то, во что *верили* древние, не понимая, что бы это значило. На смену «просто верю» приходит «знаю», а «знаю» — значит «верю очевидному».

Получается: вся жизнь объединена в одно целое, все объекты связаны единым гравитационным полем. Тот, кто владеет этим живым центром в себе, не просто связан гравитацией с Жизнью, он является прямым представителем Жизни. Он облачен

знанием, властью от Нее. Потому христиане, совершая крестное знамение, обозначают этот центр и говорят *Сын*. Для нас Он Царь, Господин Жизни.

Буддисты упирают свой взор, свое внимание в живот, погружаясь в медитацию, этот же центр называют центром личности и ищут методы, как освободить себя, — в общем-то, от себя; как освободить жизнь в себе от себя. Они делают то, что им завещал Будда.

Термин, который я ввел — **центр живой гравитации — это новый термин, он не входит в противоречие с древними терминами**. Они от времени потускнели. Есть культура, есть традиция и эстафета «верю», но понимания нет, и сомнения никуда никогда не исчезали. А в наше время *всё* ставится под сомнение. Термин «живая гравитация» возвращает древним терминам, древним практикам, древним культурам и т.д. ясность, внятность для людей, и никаких сомнений для ума.

Гравитационный центр в человеке (в животе) связывает все небеса, начиная с седьмого, невидимой гравитационной осью. Каждое небо — это живая стихия, а то, что снаружи — как стихия — мы уже живым не считаем. Тем не менее, человек, Земля, Солнечная система, галактика, космос, Вселенная — все они связаны гравитацией в единое энергоинформационное целое.

Печать на лбу у человека (шестое небо) — это запечатанные врата в космос, во вселенную, во вселенское Сознание, в божественное Сознание. У индусов этот центр называется «третий глаз», глаз бога Шивы, разрушителя и созидателя, — вне времени и пространства, открыто прошлое, открыто будущее.

Если снять печать и связать ваше такое внимание вне времени и пространства с живой гравитацией — с гравитационной осью — то получим своего рода «машину времени»: эволюционная информация становится живой и открытой, как в прошлое, так и в будущее, что в верхние, духовные, небеса, что в нижние небеса — стихии. (см. аналог — видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 14:**



) И личное развитие становится одним целым с глобальным Развитием.

Упрощаю: соедините внимание, гравитацию с понятием «эволюция», и вы получите Развитие. Получите сознательную эволюцию, следующий шаг.

Я пользуюсь сразу двумя языками — древним языком мистиков и языком современности.

Четвертое небо, стихия воздух, центр груди. Мы легкими дышим. Есть дыхание — есть жизнь, нет дыхания — нет жизни. В христианстве этот центр обозначается Духом. Для лучшего понимания поясню: дух жизни, объединяющий центр внимания в голове с гравитационным центром жизни в животе.

Гравитационная ось отличается от позвоночного стержня, она не проходит сквозь него. И четвертый центр, четвертое небо, дух, занят не наполнением легких воздухом, а поддержанием гравитационного равновесия во всех семи небесах — трех верхних и трех нижних.

Итого: в вас существует центр гравитационного внимания, в голове, связанный с гравитационным центром жизни, в животе. Такова семинебесная тонкая структура в человеке. Она соответствует Первой главе Бытия, ниже я дам пояснения.

То, что гравитация присутствует во всех объектах, я думаю, с этим никто спорить не будет. Соедините два внимания в теле: обычное, всем знакомое, и гравитационное — другое сознание. И вы вынуждены будете перемещаться одновременно в пространстве двух миров, тонкого и физического. Это уже качественно другой биологический вид, самое его начало.

Условие сознательной эволюции — уметь отличать физическое внимание от гравитационного, физический центр веса от гравитационного. Уметь их как соединять, так и разъединять. Назвать это йогой неправильно. Но сказать, что это не йога, тоже неправильно. Все вместе это можно как-то назвать эволюционной йогой изменения вида — тогда более-менее понятно, о чем идет разговор, и это вполне соответствует единой культуре и традиции всей нашей планеты. Что и есть толерантность.

Знание, эволюция, йога, медитация, Запад, Восток — так как это все вместе и одновременно, такой метод не может быть нетолерантным. Он внерасовый, внациональный, внеконфессиональный. Такой метод — для всех.

Чем отличается такой человек, обладатель другого типа внимания. Когда обычный человек смотрит на объект, он на него как бы падает. Можете провести опыт. А если человек протягивает руку к объекту, то падение усиливается (важно понять, что он не падает, он *как бы* падает). Человек устроен по программе «взять» и при этом не получить по руке.

Но человек также своей рукой способен давать. Просто сделайте такой жест — и убедитесь, что перестаете «падать». Это не потому что человек щедрый, это потому что жалко отдавать, не хочется с объектом расставаться. Две руки, две психологические установки: взять так, чтобы не получить, и по возможности не отдавать никому, без крайней необходимости ни с кем не делиться.

Все психологические нюансы, все исторические нюансы, все пропагандистские нюансы, все морально-нравственные межчеловеческие взаимоотношения вытекают из этих двух простых установок.

ВСЯ ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕКОВ вытекает из этих двух простых установок.

Человек, как вы видели выше, все время «падает» в охоте за объектом, все время «клюет носом», все время норовит «встать на четвереньки». А гравитационная ось и жизненный гравитационный центр на четвереньки, вслед за человеком, не могут встать и носом клевать тоже не могут. Если перегнуть дерево, чтобы не засохнуть, дерево вынуждено будет через систему корней стабилизировать свой центр, или оно просто засохнет. А человек не дерево, у нет системы физических корней, он такого не может. Таким образом, получается человек, «клюющий носом», — система 1) неэволюционная и 2) саморазрушающаяся. То есть род человеческий должен или перейти в эволюционно-медитативное сознание, т.е. продолжить эволюционно видоизменяться, — или время его ограничено законами гравитации.

Что нужно понять: в природе саморазрушение заложено. **Саморазрушение вынуждает любую эволюционирующую систему быть всегда поисковой, в этом весь смысл созидательности эволюции** — все меняется, все приспособливается, все успевает приспособиться. А человек — не приспособливается, потому и не изменяется, инстинкт жизни глохнет. Принцип разрушения в человеке есть, а принцип поисковости заглушен. Он перестал слышать природу — в общем, перестал слышать Бога. Он не живет по заповедям созидательности эволюции природы, и потому не следует единым

заповедям Жизни. Он запутался между двух рук («взять — не давать»), и пытается выбраться оттуда, не то при помощи заповедей, не то при помощи бесконечно плодящихся во времени законов. Он так страстно увлечен игрою двух рук, что оглох напрочь. Я думаю, вы понимаете, о чем я говорю, и невозможно с этим не согласиться.

Напомню: Творец, прежде, чем создать человека, вначале создал природу — условие для жизни человека. Вся природа живет по поисковому принципу, а человек стал чуждым такому природному принципу, поисковый инстинкт жизни в нем им же самим оглушен.

Поисковая система, в общем-то, это всегда находится в саморазрушающемся Бытии, только таким образом можно в нем стабильно развиваться. Эволюционно-медитативное сознание можно обозначить как пробуждение, активизацию и сознательный контроль эволюционной поисковой системы в человеке *в единой системе вот такого Бытия*. Вот краткая суть личной программы: **сознательное развитие поисковой системы, как следствие — постоянство эволюционного изменения.**

Потому в практике ХОРА работают не с позвоночником, а с гравитационной осью и т.д. — и не дают гравитационному равновесию, или тонкому телу, выпасть из человека, из физических тел. Наша практика построена на инстинктивном пробуждении концентрации внимания, где физический центр и гравитационный центр и т.д. на какое-то время становятся одним целым, человек входит с эволюцией в информационный резонанс. Животная система «две руки — взять, не дать» на какое-то время перестает работать, перестает управлять вниманием. **На какое-то время** освобождает внимание от внутреннего конфликта «брать-не давать». Происходит эволюционная оптимизация, «я»-внимание освобождается для следующего шага развития.

Пояснение: прежде, чем человек протягивает руку, чтобы что-то взять, вначале это делает тонкое тело, что проявляется как намерение. Такое намерение вне хорошего и вне плохого, оно просто есть. Намерение не голодное и не жадное, освобождено от «хватай — не давай» и, как следствие, освобождено от страдания. Оно все наполнено законом жизни и тянется с любовью ко всем объектам, оно с ними хочет быть одним целым — потому что рождено Целым, оно продукт семи небес, продукт стихий, продукт семи дней Творения, и тем не менее, намерение было с самого начала (импульс).

Позвоночник этого тела — живая гравитационная ось.

Продолжу. Ваше внимание — самое близкое к намерению, намерение — как бы на шаг раньше, и оно — самое близкое к Образу и Подобию. Ближе, чем внимание человека, ближе, чем сам человек. Внимание как бы между — между тонким, духовным миром и материальным.

Итого: не только у человека, но и у его внимания и намерения есть Образ. Который никто не в состоянии словом описать. Но то, что у нас есть внимание, мы знаем все.

Сущее, пребывающее во всех объектах, тоже никто не в состоянии описать.

Буддистскую Пустоту тоже никто не в состоянии словом описать.

У мусульман Аллаха невозможно описать и запрещено изображать.

В Библии Бог является Моисею, говорит с ним — но кроме горящего куста Моисей никого не видит.

У христиан Сына видели и через Него смотрели на Отца, но так Его никто и не видел.

Я сказал об одном и том же, но на разных языках.

Отец внимания у всех один, у Него нет образа, его невозможно описать, и все образы из Него. Куда бы вы ни посмотрели, и что бы ваш глаз ни увидел, вы видите то, что вам показывает ваше внимание. А оно видит объект, но перестало видеть в нем Образ, поисковое эволюционное единство разомкнулось.


Повторюсь: в практике ХОРА работают не с позвоночником, а с гравитационной осью. Она с намерением, со стихиями, с семьей небесами — одно целое, а внимание — с позвоночником, с нервами одно целое. Так что с позвоночником, нервами и так далее практика работает во вторую очередь, это следствие, в первую очередь мы работаем с тонким планом, а глаз человеческий видит то, что способен видеть. **Даже пророк не все видит, не только человек.** Разумеется, видит больше, но не все.

Я вам рассказываю об истории ХОРА, о мышлении ХОРА в самом начале — в 90-х. Мои взгляды, мышление с тех пор не изменились. Пройдут тысячи, тысячи и тысячи лет — в такой логике ничего не изменится, потому что эти принципы не изменятся. Мое мышление фактором времени не ограничено, ни в бесконечное прошлое, ни в бесконечное будущее.

* * *

Чем ХОРА отличается от всех.

Я приехал в начале 90-х, еще не успел даже снять квартиру, как тут же, мгновенно появился запрос на динамические тренинги. (см. видеоматериал: **Внутренние**

практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 3: ) Вот только приехал — и в этот же день... практически всё, что относилось к любой йоге и любой восточной практике — вот в тот же день, как только я приехал и мне еще негде было жить, ко мне пришли люди, которые на этом профессионально зарабатывали.

Та йога, которая существовала и существует, в основном, статична. И так, как я ее понимаю, **это уход из мира или постепенное умерщвление «я»**, шаг за шагом. Уйти из мира. А если случится, что нужно вернуться, тогда, встав между двух миров, соединить их в себе, соединить их собой — соединить мир смертных и мир бессмертных.

Практически в любой религии такие практики всегда существовали. Такой подход — это уход из социума. К нему хорошо относятся, только если это происходит в традиционном варианте, то есть в рамках узаконенного, в рамках позвольительного. Все остальное, неважно, хорошее или плохое, в любом случае рассматривается как сектантство и не как иначе, потому что это на идейном рынке (есть такой) как бы вызов всем участникам: а не потеснитесь ли вы на рынке умов? Это самый жесткий рынок: ни одна пядь не обошлась без огромных жертв. Так мы постепенно из прекрасного антисанитарного средневековья добрались до современной гигиеничной цивилизации.

Идейный рынок жесткий, потому что кто властвует над умами. У того невидимая власть. Что может делать такая власть, привожу примеры. Мы следуем за Христом, он нам

царь. Буддисты следуют за Буддой, Будда им царь. Мусульмане следуют за своим царем, иудеи — за своим царем и т.д. Тот, кто властвует над умами, тот властвует над временем.

Что я хочу сказать: любая йога, в первую очередь, это религиозная практика. Любая религиозная практика — это очень серьезная психическая перестройка. Она не остается внутри человека, она вокруг него распространяется — просто потому что он не в лесу живет, а среди людей.

Перестройка *психо* может быть как со знаком плюс, так и со знаком минус. Но сам процесс изменений — любых изменений в человеке — он сопровождается кризисами. И затрагивает не только самого человека, но и круг людей, с которым он соприкасается.

Неважно, вы чем-то будете увлечены или не будете, будете что-то практиковать или нет — вам кризисов все равно по жизни не избежать, и ваш кризис в любом случае затронет всех, кто окружает вас. *Психо* пространства цивилизации так и развивается, других вариантов нет. Здоровое привьется, а все, что нежизнеспособно, само исчезнет, вместе с носителями. Можете обратиться к кому-нибудь из растущей армии психоаналитиков, и он если не подтвердит меня, то и не опровергнет, это очевидно даже на уровне житейской мудрости.

Психоаналитики ищут проблемы кризисов там, в глубине, в прошлом, и еще дальше — уже где-то там, в карме. Если они это понимают, то обычный неглупый человек догадывается об этом. И сам начинает искать, как освободиться от страданий.

Настоящая йога — там, у них, а не наша туристическая — этим и занимается. Йога — это 1) религиозная практика, 2) психическая перестройка, а вот только потом — 3) физические упражнения. Можно и с физических упражнений, если вы в их йогической религиозной культуре и традиции. Но это не профессиональный путь, это путь обывателя, а не профессионального йогина.

Что вы должны запомнить: физические упражнения — это третья ступень, а первые две — это религия, религиозная практика. Чтобы дорасти до «низменной телеска», надо пройти первые две ступени на профессиональном уровне. В нашей культуре аналог такого «инструктора» — это священнослужитель. У нас есть разнообразные экзотические ОФП из религиозной системы йоги, а так как профессиональных священнослужителей в этом вопросе у нас нет, то получаем ничем не ограниченное духовное фэнтэзи. Поиск в области духовности отменить невозможно. Если человек не удовлетворен, не наполнен, не находит ответов, он будет искать.

Почему я об этом говорю — потому что в самом начале ко мне пришли именно такие люди, и все это каким-то образом очень тактично надо было им объяснить. Объяснять им — это значит объяснять всем тем, с кем они общаются. А среди них есть те, кто лет 20-30 лучшей части жизни потратил на фантазийный дзэн, на фантазийную медитацию... Ни одному человеку от такого понимания сладко не будет, тем более если он вжился в роль гуру.

Прошло 20 лет — наши дзэн и медитация выглядят так же, как и тогда, а искателей стало намного, намного больше, появился уже массовый спрос на «гуру». Есть спрос — обязательно будет предложение.

Профессиональная йога — это религиозная практика, это мистическая практика и любое физическое действие в ней, любое упражнение — это ритуал. Йога — это постоянный ритуал, и днем, и ночью. Это не зашел, помолился, и пошел дальше по

своим делам. Если этого нет, тогда любая йога, любые медитативные единоборства, любая медитация и т.д. скатываются в наше ОПФ в экзотическом восточном стиле.

Первые люди, с которыми я познакомился по приезду, лет по 10-15 и более занимались разными стилями единоборств, йоги и т.д. Тогда еще был Советский Союз, это были несколько другие люди — они искали свободу. Они искали и искали свободу. На невероятно гигантской территории не было свободы. Так и называлось: лагерь. Социалистический.

И как следствие, интеллектуалы взамен свободы искали метод освобождения. Практически как первохристиане: раб телом, ищущий свободу для души. Йога, медитация, буддизм, единоборства и т.д. — это то, что время могло им предложить.

Мне было около 35 лет, они были, в среднем, того же возраста. Это люди взрослые, хорошо образованные, интеллектуальные — город Питер такой, именно такие ищущие люди ко мне и приходили.

У меня что-то очень неплохо и доказательно получалось, и на этом возникал интерес и общение. Внимание — то, что я сейчас скажу, в конце текста постараюсь повторить, напомнить — **у меня получалось то, что они знали, как называется по-индийски, по-китайски, по-японски и т.д.** Я отличался от них тем, что все это умел, говорил по-русски, быстро все демонстрировал и мне не надо было заниматься околоруховным фэнтэзи. По моим текстам можно, я думаю, понять, что я с уважением отношусь к разуму, здравому смыслу, доказательствам во всех областях без исключения. Особенно в том, что относится к Мистицизму, потому что шутки с психикой человека — это очень опасно. Я продолжаю говорить о том же самом на русском языке. А мне все двадцать лет продолжают объяснить, как на индийском, китайском и т.д. это все утонченно называется. Филологи. В конце текста вспомню — повторю.

Мне 35, начало 90-х. С этого момента и начинается традиция ХОРА вовне — традиция уважения здравого смысла и доказательств.

* * *

Что же я привез с собой. Я привез с собой, в первую очередь, доказательное эволюционно-медитативное сознание. Не измененное состояние сознания, которых легион, нарко-алко-гипно-мухоморно- и прочее, а именно эволюционно-медитативное сознание.

Как я это доказывал в самом начале? — тестами, доказательными демонстрациями и сверхскоростным обучением. Есть документальные съемки и люди, которые это видели. (см. видеоматериал: [Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль](#))

Что такое сознательная эволюция человеческого вида, я уже говорил. Теперь о том, что такое медитация.

По классической Раджа-йоге, уважаемой всеми на Западе, медитация — это пункт седьмой, а всего их восемь.

Я привез медитативное сознание, уточняю: *эволюционно-медитативное* сознание. Что такое медитативное сознание, наши люди понятия не имеют, западные люди, европейцы, тоже понятия не имеют — за отсутствием культуры традиции и тысячи лет выращивания психотипа.

У нас за это время вырос свой психотип, совершенно другой. У нас любое измененное состояние сознания легко можно обозначить медитативным, и вас не опровергнут. Это может сделать профессионал. А профессионал, как выясняется, это не наш инструктор по йоге, а их йогический священнослужитель. Как он выглядит, приведу пример.

Вот блестяще образованный принц Гаутама, будущий Будда, провел несколько лет в лесу, с аскетами. Для нас, неиндийцев, к ним дорога закрыта.

У нас медитация — это воображение. О чем-то приятном, хорошем и т.д. Проще сказать, самовнушение, но момент продвинутости исчезает. По Раджа-йоге, седьмая ступень — медитация, шестая — концентрация внимания, а вот пятая — отвлечение чувств от контакта с их объектами. Отвлечение — т.е. защита «я» от любых мыслеформ. Между нашим «медитативно воображаем», внушаем, «расслабляемся» и т.д. и отвлечением чувств... — это небо и земля. Отвлечение чувств — это угасание эмоций и, как следствие, эмоциональной связи с этим миром. Это знакомо профессиональным религиозным людям, потому что речь идет об умерщвлении «я», и начинается это с умерщвления плоти. Это достаточно жестокая аскеза — не просто жесткая, а жестокая. Путь Будды был такой.

Чтобы перейти из обыденного сознания в медитативное, вы должны подняться над эмоциями плоти, над инстинктами, которым сотни миллионов лет. Как вы предполагаете это сделать? — воображая, какие красивые цветочки на лугу растут? какое красивое и спокойное синее море? а внутри все так приятно хорошо?

А тут еще я — со своим эволюционно-медитативным сознанием и сознательным контролем эволюционной поисковой системы в человеке *вединой системе постоянно меняющегося Бытия...* совсем беда. В начале 90-х это было весело. Тем не менее, я медитацию доказывал медитативными тестами и сверхскоростным обучением. Что я хочу сказать: в медитацию просто за уши берут и затаскивают, тогда начинается путь сверху вниз. (см. видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий**

стиль пункт 4: , **пункт 6:** , **пункт 7:** ) А потом годами, а может быть, и не одну жизнь отрабатывают тот след, который остался внутри, — снизу вверх.

Как опыт показал, наши люди от такого отказываются. Попасть туда хотят — но профессионально отрабатывать всю жизнь желания нет, хотя из социума уходить и не нужно. Люди, которые занимаются единоборствами, по сути своей должны быть дисциплинированными людьми — не фанатичными, а дисциплинированными, и не на короткий промежуток времени, а на всю свою жизнь. Таких людей у нас единицы.

Чтобы вы поняли, о какой дисциплине я говорю, начну с первой ступени Раджа-йоги. И напомним: Будда, в первую очередь был воином — дисциплинированным воином.

Я беру за основу индийскую традицию, потому что медитативная воинская традиция начинается с их традиции. Дхьяна с Бодхидхармой в Китай пришла, так появился чань-буддизм, в Японии он стал дзэн-буддизмом.

Что я хочу сказать: медитация распространялась дисциплинированными воинами, воинами-монахами, избравшими путь медитативного жития, медитативного служения.

Воинская практика, воинская йога — это дисциплина навсегда.

Что я имею в виду. Вот первые две ступени Раджа-йоги (в изложении Вивекананды) — прочитайте их внимательно.

Яма — непричинение вреда, правдивость, неприсвоение чужого, воздержание и неприятие каких бы то ни было подарков.

Нияма — чистота, довольство, укрощение страстей, размышление и предание себя на волю Божию.

А теперь попытайтесь напрячь воображение и задайтесь вопросом: кто из смертных способен такое претворить? Кто из смертных способен таким стать?

Я как тогда, так и сейчас говорю: такое претворить может только и только святой.

Вопрос: в каком зале единоборств вы можете найти такого святого? Святого не на словах, а на деле. Как это может выглядеть, мы не знаем, это не наша культура. Как определить такого мастера, мы тоже не знаем — это не наша культура. И потому даже если мы его живьем встретим, мы его все равно не узнаем.

Воин с претворенными первыми ступенями Раджа-йоги — для нашей культуры, для нашей традиции вчера, в лучшем случае, идиот. А сегодня он человек с неким странным отклонением, не опасный для окружающих.

Заповеди Раджа-йоги западному человеку практически невозможно претворить. Уж в зале единоборств — точно невозможно. Как же научиться медитации? Можно ли научиться медитации? — научиться святой чистоте, святой правдивости?

Можно. И это будет не так сложно:

- 1) если вы точно знаете на себе, чего нужно достигнуть. Тогда ни одна культура, ни одна традиция, и даже весь мир, вместе взятый, не в состоянии будет остановить вас на таком пути.
- 2) Чтобы точно знать этот путь, вы должны встретить мастера. Мастер знает путь, потому что он достиг вершины. На какую вершину подниматься, **он** знает, а вы — нет. Согласитесь, это разумно и безопасно.
- 3) как определить такого мастера, когда кругом продвинутые специалисты в любых единоборствах? Согласитесь, что специалист, какого бы уровня он ни был, — он все-таки не медитативный мастер. Этот пункт надо знать, потому что это **всегда вас будет сбивать с толку: вы не знаете, что и где искать, потому что вы не знаете, как медитация выглядит**. Т.е. сбить с толку вас может любой.
- 4) Как выглядит медитативный мастер. Очень просто: он не способен нанести вред руками, он не способен нанести вред ногами, и даже если у него холодное оружие в руках, и он вас им режет, и даже делает им захваты и броски (вместо руки) — он не наносит никакого ущерба, никакого вреда.
- 5) А теперь вы ответьте сами: он похож на мастера, у которого претворены десять заповедей первых двух ступеней Раджа-йоги? Объясняю нашему читателю: он не заучивает их и не преподаёт их — он просто **реально есть** эти заповеди.
- 6) **Что вас еще будет сбивать с толку**. Такой человек — человек не нашей культуры, не нашей традиции. А тот образ мастера, который насадила в массах «киношка» — так это их комиксы и фэнтэзи, а не наши. А теперь представьте себе: мастер ведет себя не как в «киношке», а как нормальный человек, и не так, как мы представляем себе святого в нашей традиции. **Мы мастера просто не узнаем**.

Итого: вершина медитативных единоборств в канонах Раджа-йоги — *непричинение вреда*, ни словом, ни мыслью, ни делом, ни одному живому существу.

Мастер узнаётся просто: как бы ни была опасна его техника, вреда он не наносит (больно будет — но с гарантированной пользой для здоровья). Он в действиях собой являет *каноническую медитативную правдивость и непричинение вреда*. (см.

видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 3:** )

Для тех, кто культивирует единоборства, медитацию и т.д., для тех, кто в поиске реализации: эти пункты вам подскажут, что искать.


Можно ли самому пройти такой путь? — можно. Но сам я лично ни в одном из миров таких не встречал.

Можно ли самому пройти такой путь? — можно, если вы прошли этот путь и идете по нему снова.

Можно ли самому пройти такой путь? — можно. Если вы этот путь прошли хотя бы один раз, вы его пройдете столько раз, сколько потребуется — снова, и снова, и снова.

Как сохраняется время, опережается время, узнается путь в себе, можно ли такого достигать быстро, или надо не одну жизнь пахать и пахать — теперь несколько слов и об этом.

Быстрый путь узнавания: это когда вас просто взяли и, независимо от вас, пронесли через психовремя, психопространство — перенесли и показали, что такое медитативное сознание. Оставили внутри медитативный след, по которому можно потом будет подняться снизу вверх, шаг за шагом. (см. видеоматериал: **Внутренние практики:**

мягкий стиль, жесткий стиль пункт 7: ) **Это быстрый путь узнавания — т.е. вы знаете, в памяти зафиксировано, но сами вы его еще не прошли.** Это путь ученика — это путь от ученика до мастера личного стиля.

Т.е. мастер личного стиля, какой бы величины он ни был, — это все равно не мастер, который может взять практически любого и быстро пронести по психопространству, по психовремени. Какая разница между одним мастером и другим мастером, вы уже сами понимаете.

После быстрого пути узнавания, теперь поднимайся шаг за шагом сам, и на каждом шагу попробуй избежать гордыни, самомнения, лести признания и многих других ловушек — попробуй избежать искушений, которые ждут на каждом шагу, попробуй их узнать. **Вверх может подняться только правдивый, честный ученик — правдивый и честный не как человек.**

Вы должны понять: человек — это социальный продукт, а социум знает, что такое честность и что такое правдивость. Цену им он тоже знает. Социум не знает, что такое медитативная честность и медитативная правдивость — не договорная социальная.

Договорная социумная честность и правдивость нужны: если социум попробует жить по каноническому принципу Раджа-йоги — через пять минут от любого государства ничего не останется. Его в карманах разнесут.

Итого: есть 1) договорная социумная честность и правдивость, 2) медитативная честность и медитативная правдивость. **И ни один мастер не будет подтачивать устои — это против заповеди не навреди.**

По медитативному следу мастера, снизу вверх, шаг за шагом, подняться может только честный ученик, а вот гуру и великий сэн-сей — никогда. Потому что он сам себя уже остановил. Гуру, сэн-сэй, мастер... — как только человек себя этим словом обозначил, он сам себя этим остановил. Все. Тем самым он сказал: мне больше нечему и не у кого учиться.

Приведу пример: представьте себе наших самых продвинутых ученых, которые решили чему-то научить Будду. Вот чему они могут научить Будду? Чему они могут научить самого безграмотного будду? — азбуке? Арифметике? Высшей математике? Вождению автомобиля, космического корабля?... Чему можно научить будду?

Если переводить на наши мировоззренческие представления, не буду говорить «чему они могут научить Христа», поставлю вопрос мягче: «чему они могут научить Апостола»?

Итого: есть знание — и знание.

Есть внутреннее знание — есть внешнее знание, их надо четко и ясно различать. Одно находится в вашем сердце и в сердце этого мира, а другое — это то, что пытается вычислить ваш ум.

Если кто-то сказал «сэн-сей», «гуру», «учитель», «мастер» — этим сказано все. Или **ты есть это** и тогда соответствуешь десяти заповедям Раджа-йоги, или ты не правдив.

Правдивость гуру, мастера, просветленного определяется очень легко: он ничего не ищет, никому не задает вопросов, ни в этом мире, ни в том — освобожденный. Освобожденный от поиска знания в том числе.

У него спонтанное сознание, сверхскоростное сознание — вневременное, примеры я буду приводить.

Мне двадцать лет приходится общаться с людьми, которые уверены, что занимаются медитацией, которые убеждены, что преподают медитацию, имеют и выдают дипломы — и ни тени сомнения, что могут в этом заблуждаться. И у них не возникает вопроса: тогда почему они все ищут и ищут? У них даже мысли не возникает, что тот, кто нашел, тот больше не ищет. Т.е. они не во внутреннем знании, они во внешнем, поисковом. Не зная внутреннего, они предполагают, что внутреннее устроено так же, как и внешнее. Все это — плоды социальной договоренности о правдивости и честности (см. выше).

Чем они на самом деле занимаются? — самовнушением, раскачкой воображения. Как таким методом, плодя объекты, добавляя к объектам воображаемые объекты, можно выделить среди них свое «я»?

Такое «я» продолжает находиться в бессознательной договоренности с объектами, по той же схеме, как договорная правдивость и договорная честность в социуме. Так «я» не освободить, так «я» не пробудить. Это путь бесконечного вранья самому себе, и никакого отношения к медитативной психологии такой подход не имеет.

Что хотелось бы еще сказать. Чтобы «я» пробудилось, оно должно исчезнуть. И только после этого ваше «я», возвращаясь обратно (если такое произойдет) — через все

тонкие планы, через все стихии, через все инстинкты, чувства, эмоции, мыслиллюзии и пробуждение телесной жизни — принесет с собою Путь. Тогда не надо будет ничего не воображать и ничего не надо будет внушать, и не придется врать себе в условиях договорного жития.

Хочу напомнить, что речь идет о классической медитации, а не об эволюционно-медитативной практике.

Что такое специалист, я говорил, чтобы вы просто поняли: третья ступень в Раджа-йоге — это, по-нашему, низменная «телеска». И к такой низменной «телеске» приступают уже после того, как вы стали святым. (Есть и еще более жесткие йоги, как в «телеске», так и вообще.)

Я точно знаю, что читатель не святой, и чтобы не сбиться с толку, ему нужен мастер, который объяснит несколько простых житейских истин. **В познании существует несколько психологических уровней**, которые надо пройти самостоятельно, собственной шкурой понять — чтобы никто не смог сбить с толку:

- 1) информированный;
- 2) образованный;
- 3) просвещенный;
- 4) посвященный;
- 5) освобожденный.

Я вас информирую обо всех этих уровнях. И каждый их них надо проходить самостоятельно.

Чем ХОРА отличается как метод

В начале 90-х я привез с собой **медитативные принципы динамики, тесты, а также возможность медитативного обучения.**

Тесты производили на людей, которые долгое время занимались единоборствами, просто сногшибательное впечатление. Потому что то, что они считали мифами, — им это показывали. Мало того, что показывали, я еще потом этому и обучал. (см.

видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 9:** ,
пункт 10: )

Тесты, в той или иной степени, прижились. Но они не прижились, как медитативные тесты. Потому что медитативная возможность обучения не прижилась совершенно.

Через тесты можно посмотреть, чем ХОРА отличается от всего, что есть в мире, в чем ее доказательная состоятельность.


Перечисляю тесты и делаю сравнительный анализ того, что известно в мире.

1. Несдвигаемость на стуле.

Я его показывал на встрече Алматы, можно посмотреть запись. Я сижу на стуле, человек давит мне в голову, пытаясь меня опрокинуть. При этом мои ноги не касаются опоры (подняты над полом).

Такая опорность — это умение сосредотачивать свою мысль таким образом, чтобы моя мысль двигалась через ножки стула в землю, в опору. Таким образом вы демонстрируете умение двигать в себе живую гравитацию — или сдвигать центр веса, или сдвигать внутреннее усилие и перенаправлять его в другие участки тела, вначале в себе, а потом и вовне, через живой и неживой объект. От простого к сложному — от более простой внутренней техники к более сложной.

Что нужно понять: это не медитация. Это технические приемы, это тесты. Ни один из них сам по себе в медитативном смысле ничего не дает, пока это область факирства — место обмана и самообмана.

Нечто похожее делается в восточных единоборствах, когда человек сидит на полу и его пытаются сдвинуть с места, а он не сдвигается. (см. видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 9:** ) И тогда говорят «это единство ума и тела».

Обратите внимание, какая высокая оценка там дается: единство ума и тела. А единства ума и тела там еще нет. Там есть пока обман и самообман, и с Востока такой обман заинтересованно распространяют те, кто соприкасался с мастером.

Объясню, в чем обман и самообман. **Если кто-то сказал, что у него проявлено единство ума и тела, тем самым он сказал «я есть будда, я есть мастер».** Задайте вопрос такому человеку: он мастер, он будда? Такое сказать язык не повернется, а слепить такую чепуху, потому что тест факирства исполнил... В общем, я бы сказал: в данном случае, есть факирный аналог единства ума и тела. Будду скопировать можно. Но стать буддой, копируя, невозможно. Вы же знаете, чего у нас стоит копия картины-шедевра. То же самое в этом вопросе. Копия может быть даже очень высокого уровня, когда очень сложно отличить, копия это или оригинал. Для этого нужен специалист, способный отличить будду от лукавого.

2. Несдвигаемость — стоя на ногах.

Занимаются разными стилями единоборств, внутренними и внешними. Считается, что внутренние стили — это использование внутренней энергии. Они проповедуют динамическую медитацию, а это значит, что психика там другая. А это значит, что и центр веса изменен.

Несдвигаемость стоя на ногах — это тесты-предтеча динамики. И это не эволюция.


Почему это важно, объясню. Как изображают прапредка человека: на полусогнутых ногах, с висящими руками, с раскачивающейся походкой — не человек и не обезьяна. Опустит чуть ниже центр веса — станет обезьяной. Поднимит чуть выше — станет человеком. Таким образом, если вы можете владеть центром веса, — давайте будем использовать мой термин, «центр живой гравитации», так будет и проще, и понятнее — если вы можете это сделать, значит, вы очень серьезно отличаетесь от человека нормального, от человека обычного. Разница приблизительно такая же, как прапредок человека, стоящий между обезьяной и человеком. Т.е. есть нечто впереди, которое вы

знаете (другой), и есть то, что позади, и вы несете его пока в себе (человек), а сами находитесь при этом в переходной зоне: еще не тот, но уже не этот. И это уже ближе к единству ума и тела. Но это еще не все.

Смысл тренинга сводится к тому, чтобы *точно* знать, что уже *тот*, который был впереди, — и уже не *этот*, который был человек. Такова сущность эволюции: человек точно такая же переходная фаза, как все, что было до него. Любое существо находится в переходной фазе, все без исключения находятся в переходной фазе.

Несдвигаемость стоя на ногах — это тесты-предтеча динамики, и это не эволюция. А то, что я только что описал, — это уже претворяемая сознательная эволюция.

Я как бы несколько опережаю события, давая объяснения — еще не описал тесты, а уже перешли в динамику по очень большому счету.

Описание теста. (см. видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 10:** )

Существует всего два главных положения тела стоя, из которых вытекают все:

а) на двух ногах и б) на одной ноге.

Как бы вы ни двигались, вы все время находитесь между двумя этими главными.

а) Тест на двух ногах. Центр веса между двух ног, рука перед вами, кистью вперед. На нее перпендикулярно вашему телу давят люди, один, два, три и более человека, вы не сдвигаетесь с места.

б) То же самое, стоя на одной ноге.

Две эти стойки для детей обозначают как «папа» и «мама», и все, что рождается между ними, это дети. И в зависимости от мироощущения ученика. По мере взросления эти стойки обозначаются или стихиями, или богами, или... Т.е. «папа» и «мама» рожают того, кто должен родиться. Ребенок, взрослея, узнает мистические доминанты, присутствующие в нем.




Это было бы правильно, если это было бы в глубоком прошлом. Сегодня такие тестируемые стойки проще обозначить как медитативные стойки на двух ногах и на одной.

Что дает такой тест, если вы владеете своим центром живой гравитации, и как следствие, видите его у других. А видите, потому что когда вас сдвигают, вас двигают физической силой. И как выше говорилось, — а вы в это время двигаете гравитационный центр в нужном вам направлении. Если вы это видите в других, то натолкнуться на такую вашу руку — это все равно как ударится о торец двери, со всего маху.

Следующий этап — тестирование на несдвигаемость уже в динамике, в любой момент, при любом положении тела — если этого нет, значит, это пока еще факирство.

А вот когда эти две стойки перерастают в динамику, с внутренним видением живой гравитации в себе и в других, — это гарантированно уже не факирство. (см.

видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 2:** ,
пункт 13: )

Как видите, это все тестируется. Много из этого демонстрировалось в начале 90-х, есть документальные съемки, в том числе сделанные в присутствии огромного числа наших специалистов. (см. видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 10:** , **пункт 11:** , **пункт 12:** )

У меня и сейчас возникает вопрос: а чего они там не поняли? У меня этот вопрос не исчез в течении двадцати лет — а чего не поняли? Я думаю, не исчезнет и в следующие годы.

Если сказанное понимается, вывод напрашивается один: а у нас нет специалистов в динамической медитации.

Здесь такая же ситуация, как с единством ума и тела (самообман и обман, см. тест 1), только уже в динамике. Одним дыханием в динамике уже не обойтись, в такой динамике требуется остановить свою несовершенную мысль, тем самым перевести энергию несовершенной мысли в более совершенное качество. Думаю, вы начинаете понимать, что воображение человека для реальной медитации становится помехой. Если человек не знает, что такое медитация, он начинает воображать то, чего не знает, — а у незнания нет предела. **Это знание имеет предел, а незнание совершенно в своей беспредельности.**

3. Следующий тест — в движении.

В любой момент вас останавливают и тестируют на несдвигаемость. Куда направлена кисть, там и гравитационное внимание, в этом направлении вас и тестируют. Кисть — это самый простой тест, потому что внимание, энергия по ней движется легче всего.

Если вы через стул такое делаете (тест 1), то через руку это сделать совсем просто.

Продолжение теста.

Круговые действия — когда ваши руки крутят в разных направлениях или в одном и том направлении, синхронно, асинхронно, с разными усилиями — один человек или два человека. В любой момент говорят «стоп», и туда, куда они двигали ваши руки, направляя усилие, они, не могут ваши руки сдвинуть. Но вы двигаете их руки в том направлении, куда они усилие прилагали, делаете это легко и при этом не напрягаетесь.

Что это может давать. Выше говорилось о прямой руке — это как удариться о торец, со всего маху. А здесь земля начинает сдвигаться под ногами — эффект живой гравитации. Как пример. Представьте себе дверь, которую вы пытаетесь открыть, а она не поддается, когда вы ее толкаете, и не поддается, когда вы тянете ее на себя — ни туда, ни сюда. И вдруг дверь, в момент наибольшего вашего усилия открывается — вы или влетаете, или вылетаете. Это то, что кроется в круговых руках.

Идеально, когда это делается все в движении — во время перемещения. Это более сложно, но это более высокий уровень первых тестов. (см. видеоматериал:

Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 2: , **пункт 13:** )

Я это пишу тем, кто хочет развития в единоборствах.

Что еще дает такое тестирование. Это значит два половины вашего мозга работают одновременно. Это вам подтвердит любой толковый медик.

Чтобы такое произошло, следуя логике Раджа-йоги, которую мы взяли за основу взаимопонимания, вы должны пройти:

- четвертый уровень — медитативное дыхание. Это контроль внутренней энергии;
- пятый уровень — отвлечение чувств от их объектов. Объектами увлечено «я», т.е. останавливают «я». А это уже
- шестая ступень — концентрация внимания. Концентрация внимания, когда «я» остановлено.
- седьмая ступень. Медитация начинается, когда такое внимание становится постоянным.
- восьмая ступень, последняя. В изложении Вивекананды — сверхсознание. То, что в вас родилось, то, что в вас открылось, то, что в вас пробудилось, — вы и есть это. То, что вы есть, и есть знание. Таким образом, вы знаете путь сверху вниз.

Это очень простая форма изложения пути снизу вверх. Но так как вы люди современные, должны понимать, **что кроме пути снизу вверх, в духовные планы, есть еще путь вперед — продолжение эволюционного развития. Это то место где у меня с классической йогой начинаются расхождения: кроме пути вверх есть еще путь вперед.**

Напомню стойки «папа»-«мама». В древней языковой среде я бы их называл в соответствии с *психо* времени, в близком для мироощущения ученика варианте — стихиями, богами и пр. То, что родится между ними, это личная идентификация, «я есть это», сын вот этих. Я думаю, узнаются древние верования, принятые в древности среди людей. Культура и традиция любого народа не может обойтись без памяти об этих людях, у всех народов — у них кто-то в начале, бессмертный родоначальник.

Просто так случилось, что у нас медитативное мистическое познание и реализация не получило своего развития. Оно сперва застряло во времени, потом очень крепко заболело, и всем показалось, что оно умерло. Я вам его напомнил в современной содержательной форме — опираясь на классическую царскую йогу, признанную и уважаемую во всем цивилизованном мире, а также на вашу собственную архаичную и генетическую память.

Как пример, в лекции 1998 года (Москва), я прилюдно говорю: вот это мой папа, вот это моя мама, а вот этот младенец — я, и меня отдадут мне. И т.д. Это происходило в 80-х годах, я говорю спустя много лет обо всем этом.

Таким образом, следуя древней традиции, исходя из этого видения, я знаю, кто мои родители. И потому я знаю, *какой* традиции я следую, какую традицию я наследовал.

Несколько тысяч лет назад я говорил бы на ненормальном для современного человека языке. Вот все, что я говорю сегодня на современном языке, можно обозначить как современный аналог того же самого. И по-современному сказать: это всплеск архаичной памяти. На что следует обратить внимание. Неважно, какой традиции придерживаться, древней или современной, в каком времени это происходит, тоже неважно — я всей своей жизнью претворяю рожденного, пробужденного себя *тогда*, в современном и архаичном вневременье. Обучение мистика происходит несколько по-другому, но оно должно быть всегда доказательно. Или это иллюзия, убежденность в иллюзии и распространение иллюзии.

Эволюция это творчество, сверхмасштабное. Которое творчески все разрушает и одновременно с этим творчески все созидает. Древним языком — все, что рождается, рождается между жизнью и смертью. Вот об этом я и рассказывал: вот мой папа, а вот моя мама.

Эволюция — это всегда изменение. Одно качество сменяется другим. То качество, которое рождается, это жизнь, и она временна, потому что следует изменение.

Процесс вперед вечен.

Достигший верха неизменен.

Соедините их вместе, и вы получите то, что в вечности, пребывая во всех изменениях, остается всегда неизменным.

Так случилось, что у меня понимание, что эволюция — это умирание и постоянство изменения, и понимание, что вечная Жизнь не зависит от каких бы то ни было изменений и всегда пребывает в них — во мне соединились в одно целое, НЕ УМОЗРИТЕЛЬНО.

Возвращаюсь к тестам.

Это правильный минимум в дальнейшем развитии. Но если вы увлечены, захвачены этими тестами, то вы тренируете свою сверхвозможность — вы психически другой, но эволюция, личный рост остановлена увлеченностью силой. Естественно, перед людьми такое умение дает преимущества — очень серьезные преимущества. Можно порадоваться, что таких людей бывает очень и очень мало. Все их знание заключается в том, что они честно говорят: дар, т.е. некое генетическое отличие, а не результат сознательных усилий. В то время как його-практика таких возможностей — это именно сознательное усилие. Но тем не менее, **это и эволюционная остановка, и духовная остановка. Сила всегда привлекает, сила всегда блещит, она всегда заманчива, сила всегда искушает.**

4. Четвертый тест — кисть ХОРА.

Этот тест чем-то похож на тест айкидо. Руку кладут на плечо партнера, а он двумя руками продавливая вашу руку в области локтя.




Рука айкидо — это **одно специфическое, специальное положение кисти.**

Немного приоткрою то, что не видно. Когда мастер Уэшиба заходил на татами, он приподнимался на носки. В данном случае, как пример человека с необычной силой вспомним фюрера, поднимающегося на носки и вскидывающего руку в партийном приветствии. Он руку так мог держать сколько угодно. Это своего рода эпилептический

удар. А если вы контролируете такую энергию, тогда это контролируемый транс (*взведенный*). Позвоночник становится сильным, тяжелопрогибаемым, как и рука, на которую давят в локте в тесте Айкидо, и все перемещения тела в пространстве (как компенсация) вынужденно становятся вращающимися. Что одного, что другого на месте просто подбрасывало.

Я видеоролик с Уэшибой видел в середине 90-х, раза два, — в общей сложности минут 15-20. Я описал самое характерное в нем, что бросилось мне сразу в глаза как специалисту. Без такого психического внутреннего контроля и энергетической предрасположенности его техника была бы, как ураган, который лишили энергии. Люди на это совершенно не обращают внимания.

Люди обращают внимание на его действия без касания — а вот это как раз самое простое, самое несложное. Я чему-то подобному обучал других, на самых нижних, первичных ступенях гимнастики. Это самое простое, самое несложное во внутренней технике.



Можно посмотреть видеоролик, где я этому обучаю, войти в эту ритмику, в этот темп, в эту манеру (см. видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 4:** , **пункт 6:** , **пункт 8:** ) — пусть вас будет несколько человек, и вы не заметите, как у вас начнет это получаться. Сначала у кого-то, а потом и у всех остальных. Это уже делают лет пятнадцать, делают даже те, кто к единоборствам никакого отношения не имеет. Правда, пока не знают, зачем. Но делают. Я думаю, что-то в этом, наверное, все-таки есть. Поживем — увидим.

До моего приезда в Россию в 89-м нет ни одного документально подтвержденного кадра, где кто-то что-то такое делал, и нет кадров, где кто-то такому обучал. А я этому обучал буквально за считанные дни. После демонстрационных съемок, спустя год-другой, тема начала распространяться. Свой темп, свой ритм я легко узнаю, и не только я. Можно посмотреть и сравнить, мой темп, мой ритм любой специалист легко отделит, скажет: вот это айкидо, а вот это — ХОРА. А вот то, что я сказал, документально подтверждается. Я уделяю этому немного внимания, потому что из значительного делается что-то незначительное. Я обучал — значит, это значительно. Это — метод. А метод — это школа. Школа — это ОЧЕНЬ значительно. Школа — это и культура, и традиция, и это путь. Медитативный путь.

Вот айкидо, вот ХОРА, и самое главное отличие — передаваемость моего ритма. Моя техника НЕПРИМЕНИМА в айкидо: разный темп, разный ритм, и подходы абсолютно разные. И так не только с айкидо. Я обучал тренировочному гимнастическому режиму и не обучал ни одного человека, как такую технику можно применять в бою. Если кто-то вдруг говорит, что он такое способен применять в бою, проверяется это легко и просто — по-мужски.

Показанная гимнастика и тренинг — это моя внутренняя школа. Внутренняя школа — это то, что делается внутри и не распространяется вовне. Для чего нужен такой тренинг, знаю я и только я. Этому никого не обучал. Мою технику ни к одному единоборству не привязать — разный ритм, разный темп. Это все равно, как под ритм, темп вальса танцевать рок-н-ролл, и наоборот — технические па в обоих танцах будут обезображены до уродства. Гармонии не получится. Это та проблема, которую у нас пока не хотят понимать.

Мой психотемп и психоритм ни с какими системами не совпадает. Ключевые слова — «психотемп» и «психоритм». Я на носочки не поднимаюсь, меня не подбрасывает, у меня другая рука и освобожденная кисть, не зависящая ни от одной формы. Но если надо, чтобы подбрасывало — это не проблема. Как подбрасывает ученика, как он научен гасить эту энергию — перевозбуждение — на видео можно посмотреть (см. демонстрацию 1991-го года), (см. видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий**

стиль, жесткий стиль пункт 8: , **пункт 12:** ). Т.е. я понимаю в этом намного больше, чем говорю, а больше об этом никто не говорил и не знает, нет доказательств обратного.

Кисть — это внешний атрибут. Насколько освобождена кисть, настолько освобождено сознание. Отсюда возможность расширения сознания за счет пространства тела. Что вы должны понять: тело собою занимает пространство мозга, загружает его.

Освобожденность не бывает односторонней — или только тело, или только сознание. Только когда это вместе, у психо появляется возможность быть полноценным — другой уровень.

Полная чушь, когда говорят: у нас путь сверху, а у этих — низменная «телеска». Как только вы такое слышите, это гарантия того, что там путь в тело закрыт. В общем-то, это скрытная агрессивная нелюбовь к жизни, как следствие, агрессия к телу. Такой человек скрытен, озлоблен, опасен. Что в них бросается в глаза — это или скрытая зависть, или открытое высокомерие, вид — кичливый, но не блестящий. Что хотелось бы сказать: культ тела, доведенный до маразма, — круглые глаза и ни одной мысли в них — не лучше. *Что один, что другой — опасны, потому что всегда агрессивно инициативны.*

Напоминаю последовательность: кисть и освобожденность, освобожденная кисть и тело, объединенные в одну систему живой гравитацией, — это уже качественно другой уровень развития, другая ВОЗМОЖНОСТЬ.

Рука айкидо — это одно специфическое, специальное положение кисти.

Когда мастер Уэшиба заходил на татами, он приподнимался на носки. Это своего рода эпилептический удар. А если вы контролируете такую энергию, тогда это контролируемый транс (*взведенный*). Позвоночник становится сильным, тяжелопрогибаемым, как и рука, на которую давят в локте в тесте Айкидо и т.д.

Мастер (а не облаченный регалиями специалист) через такую руку способен пробудить у обычного человека эпилептическое контролируемое или транс-состояние. Пробудить, контролировать и обучить контролю — это несложно, если это делает мастер. Все остальное — это тяжелая работа ученика, которая может занять всю жизнь.

Между мастером и специалистом есть разница: ВРЕМЯ. У мастера вы с самого начала знаете, что надо делать, и вы самого начала делаете то, что делают в самом конце. Вы делаете альфу и омегу. Вы с самого начала следуете внутреннему пути.

У специалиста можно учиться всю жизнь и к Пути ни на шаг не приблизиться. Это другой путь — это своего рода путь сохранения и накопления памяти: качество переходит в количество и, рано или поздно, количество обязательно породит мастера (**в рамках своей генетики и в рамках своей архаики — религия, культура, раса, нация**).

Внутренний путь бывает только один для одного человека, если выпадет шанс. А для мастера — все пути находятся в одном человеке.

Почему я вспомнил фюрера. Энергия контролируемого транса создает распространяющуюся волну некоего психомагнетического поля вокруг себя. За такими людьми идут, потому что на них — печать вождя, они отмечены знаком «сверхлидер». Пребывание в такой энергии бесследно не может для них пройти, если постоянно пребывать «на взводе». Негатив начинает жалить сердце, это знает даже обычный человек. Виски напрягаются и голову начинает, как тисками, сдавливать.

Позитив — вы просто скажите себе это слово после слова «негатив», и вы увидите, как к вам легкость начинает приходить. Виски разжимаются, как будто кости черепа исчезли. Дыхание становится легким, свободным. Какой вывод надо для себя сделать, один раз и навсегда. Если вы хотите тренировать нервно-психическое возбуждение, что-то вроде берсеркера, то, в первую очередь, надо научиться погружаться в океан бесконечного покоя. Первое — покой, второе — возбуждение, а оба вместе дают возможность медитативно парить.

Первое — ПОКОЙ. Если вы его постоянно не тренируете, не погружаетесь в покой, то рано или поздно, придется пикировать на одном крыле и, независимо от высоты, разбиваться. Взвинчивание психоза смертельно для «я». **Первое — это НАВЕЧНО медитативный покой, и ВО ВСЕХ ТЕСТАХ ОН ВСЕГДА ДОЛЖЕН ДОМИНИРОВАТЬ. Он важнее всего, важнее всех тестов, вместе взятых. При накоплении психопокоя, медитативного покоя количество переходит в качество. Такой покой координирует тонкие тела, пробуждает их, объединяет их и дает возможность их понимать, и развитие становится цельным.**

Очень важно, с чего начинается человеческий путь, чем он мотивирован в своем развитии — чем, кем и куда. Одна и та же внутренняя энергия, транс-энергия может быть как саморазрушительной, так и созидательной вовне. Вот мастер Уэшиба — вот фюрер: посмотрите, какая гигантская между ними разница. Два солдата — и совершенно разные пути.

Чтобы с рукой, с телом, сознанием, энергией и т.д. уметь такое делать и не наносить себе вреда, нужно, как минимум, уметь постоянно пребывать в психически позитивном релаксированном состоянии (вот почему когда бьют по одной щеке, надо уметь подставлять другую и не расстраиваться). Такое можно сделать, если вы профессионал в медитации.

Это можно сравнить с пятой ступенью Раджа-йоги — пратьяхара, отвлечение чувств от контакта с их объектами. Объектом являетесь вы. И **если вы в состоянии погружаться в медитативную релаксацию, тогда вы не зависите даже от таких понятий, как позитив или негатив, освобождены от крайностей (любовь-ненависть и т.д.).**

Что нужно понять: позитив и негатив это тоже объекты — это психические объекты, с которыми связаны чувства и дыхание, связан ваш ум, через ум связана нервная система, т.е. подчинено тело.

Таким образом, получается, что энергия, которая живет в подчиненном теле, — не освобожденная для развития, закрепощенная. Закрепощена договорной правдивостью, закрепощена договорной честностью.

Если вся эта цепочка освобождается духовностью, тогда и человек освобождается от сектантской договорной правдивости и такой же сектантской договорной честности. Если вдруг не поняли, объясню просто: нам по телевизору постоянно говорят, что есть общечеловеческие ценности.

Но у каждой культуры, у каждой нации почему-то свое понимание этих ценностей. И потому какие мотивации двигают массами, такого лидера в итоге они порождают — или позитивного, или негативного. Говоря о тестах, я говорю не только о них, а о том, какие тонкие, сложные процессы задействованы во внутренних практиках.



Непричинение вреда — это всего лишь часть первой ступени Раджа-йоги.

Внутренняя практика — это именно царская практика, она не для всех — она для таких людей.

Потому я и рассуждал выше на тему: чтобы заниматься низменной «телеской» в йоге, или надо родиться святым — или встретить мастера, который в первую очередь долго и упорно будет обучать непричинению вреда.

Выше я говорил о мягкой технике. Но я обучал и жесткой. (см.

видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 7:** ,

пункт 8: , **пункт 12:** ) Жесткая, в отличие от бесконтактной, через видео не распространилась. Причина: жесткая внутренняя практика очень серьезно отличается от внешней жесткой техники. Это не просто обучение очень точным ударам. Это умение вызывать болевой шок, и диафрагма просто останавливается. Любой человек такое хоть раз в жизни испытывал — когда не вдохнуть от шока. Долесекундная промашка во времени и неточность будет проявляться как невыносимая боль. Такая техника неверна, злобна.

Два слова о процессе обучения. Мастер ученика обучает на себе, живьем. Ученик постоянно ошибается, а мастер всегда должен улыбаться и подбадривать его, поощрять — «молодец, видишь, как у тебя все хорошо получается». Ведь на ученике удары мастера всегда вызывают шок, а не боль.

Жесткая внутренняя техника — это также умение точными ударами вводить в своего рода кратковременные параличи, когда человек на какое-то время обездвижен, тело, ум скованы, не диафрагма — время остановлено.

Это своего рода кратковременная смерть. А на самом деле это работа с *псиho* времени. Точность, скорость, реакция трех тел (витального, астрального, физического) в такой практике должны быть идеальными. Эта практика, как минимум, на два порядка сложнее, чем бесконтактное — как минимум, в сто раз.

Плюс к этому возможность из бесконтактного, и еще кое-что, и еще немного... — и это дает возможность открыть внутреннее пространство времени. А оно, в свою очередь, становится дверью во внешнее пространство времени. У меня где-то даже видеозапись была (если найду, вместе с DVD, которое будет сопровождать Историю ХОРА, опубликую). Там я вначале показываю какие-то действия, а потом их применяю. И неважно, смотрел человек или нет, происходит то, что я уже показал. Это пример из тонких планов будущего. (см. видеоматериал: **Внутренние практики: мягкий стиль,**

жесткий стиль пункт 14: )

Другой пример, подъем памяти из тонких тел, совершенно невидимых глазу тонких планов мгновенно ускользающего прошлого (фиксация пути из прошлого в будущее). Я недавно читал лекцию участникам экстремальной программы (февраль 2010). На видеозаписи есть момент: человек попал в сверхскоростное погружение, в нем проявился небольшой фрагмент из внутренней практики, а потом я на обычной скорости человеческого восприятия начинаю показывать взаимосвязь, поэтапность — что в нем последовательно происходило, шаг за шагом.

Он еще это очень смутно помнит — точно так же, как человек помнит сон, пробудившись, — память ускользает. В данном случае, **я ее фиксирую, не даю памяти в телах ускользнуть, размыться (разные скорости)**. Так и создается внутренний путь, это и есть путь сверху вниз — когда вы в самом начале на «низменной телеске» делаете то, через что пронеслось ваше *психо* сверху вниз — вы знаете путь в себе.

В этом отличие внутреннего знания, в этом отличие внутреннего пути, в этом отличие внутреннего образования от внешнего: я знаю, потому что знаю и умею; я верю, потому что я есть это.

Внутренние убеждения АБСОЛЮТНО отличаются от внешней договорной честности, от внешней договорной правдивости.

Внутренний путь зафиксирован, и вы безболезненно можете его тренировать шаг за шагом. На такой тренинг могут уйти годы, может уйти вся жизнь, а может быть, и не одна. Но путь зафиксирован. Рядом с мастером все происходит быстро, а отрабатывать, в любом случае, все придется самому. И любое малейшее самомнение, малейшая негативная вибрация — это уже не вы подставляете щеку, а сами бьете уже по щекам. Вместо смирения наружу выходит звериная морда нетерпимости. Чтобы подойти к третьей ступени Раджа-йоги, «телеске», надо первые две пройти.

1. Яма — непричинение вреда, правдивость, неприисвоение чужого, воздержание и неприятие каких бы то ни было подарков.
2. Нияма — чистота, довольство, укрощение страстей, размышление и предание себя на волю Божию.

Выше через описание я доказывал читателю, что от негатива сжимаются и от позитива разжимаются виски — просто от обычных слов. Этим с виду таким простым примером я показываю, что несет в себе освобождение — на телесном, чувственном, ментальном уровне.

К моим простым примерам отнеситесь серьезно. Вы вроде бы их знаете на себе, их вроде бы знают все. Я убедителен, именно потому что пользуюсь доводами, которые знакомы всем. Парадокс: знакомы и незнакомы одновременно. Когда знакомое открывается, происходит освобождение — маленькое, но освобождение от внутреннего невежества.

Что я хочу сказать: знание всегда с человеком — *человек* не всегда с ним. Он от внутреннего истинного знания отвлечен внешним, он им захвачен. Внешнее стало ценностным: на внутреннем автомобиль не купишь и в магазин за продуктами не пойдешь. И откроется ли оно, одному Богу ведомо. Тем не менее, внешняя образованность — любого уровня — от внутреннего невежества не освобождает никого.

Правильное отвлечение чувств от обычной руки освобождает внимание и пробуждает астральную руку или витальную руку. Чтобы вас эти слова не смущали: пробуждаясь ото сна, иногда вы замечали, что ваша рука, тело находятся в одном положении, а при полном пробуждении оказывалось, что это не совсем так. Можно как-то сравнить с этим.

Витальная рука. Тот же пример: когда вы просыпались, то кто-то мыслью своей отмечал свою руку и положение тела. Таким образом, мысль, внимание, астральная рука и физическая рука находятся вроде в одном месте, и объект, вроде бы, один — человек. Но три эти тела в координатах развернуты в одном объекте. Т.е. как минимум,

вы можете тут отметить три тела, как минимум, можете отметить три пространства. **Три координаты, три тела, три пространства, три времени, три памяти, три скорости восприятия — в одном объекте «человек».**

Таким образом, какой глубины у вас отвлечение чувств (по пятой ступени Раджа-йоги), в каких координатах тела вы владеете рукой, чувством, сознанием, таков проявленный уровень вашей «телески» — витальный, астральный, физический. Ученика тренируют соответственно его таланту, задаткам. Точно так же, как это делается в социуме, когда детям умные родители дают образование, обучение по предрасположенности и интересу ребенка, там, где он загорается (в т.ч. музыка, спорт и т.д.).

Как только в обиход, в мышление начнет входить понятие «гравитационная ось», эти термины — *витальный, астральный, физический* — снова будут возвращаться к жизни.

Через физику, через внешнее знание объяснить, почему рука фюрера часами держится — будут говорить «внушение, самовнушение» и предполагать, что знают. Знать может только тот, кто может это сделать. А Мастер это тот, кто и сам может сделать, и обучить может. А чтобы не нарваться на факира или, еще хуже, на прохвоста, мастер должен многоуровнево доказательно тестироваться. Я вам эти тесты, шаг за шагом, и описываю. Их можно и на видео посмотреть. А текст поможет понять, что же там на самом деле показывается. Я не обучал факирству. Другой вопрос — я не все объяснял.

Напомню: покой важнее всего, важнее всех тестов, вместе взятых. При накоплении психопокоя, медитативного покоя, количество переходит в качество. Такой покой координирует тонкие тела, пробуждает их, объединяет их и дает возможность их понимать, и развитие становится цельным.

Что еще нужно знать. Каждое тело имеет свой темп и ритм, и живет в совершенно другой скорости информационного восприятия. Скорость настолько высока, что это как проснуться после сна: через несколько секунд вы забываете... вот помнили — тут же все начинаете забывать, не можете удержать в памяти, ускользает. А снов было множество.

Чем тоньше тело, тем выше информационная скорость восприятия — зашкаливает. В итоге, как бы странно это ни звучало, время, как вода, разливается, растекается — вчера, сегодня, завтра перестают существовать. Совершенно другая реальность. Если такая реальность *даже слегка* касается человека, это в нем начинает проявляться как психическое заболевание. Первое, что в таких больных бросается в глаза — полная потеря ориентации во времени; сон, явь — все в одну кучу.

Здоровый вариант: когда произошло информационное зашкаливание, автоматически начинается информационная дефрагментация, происходит предельная оптимизация во всех телах. Но если возникает любая, даже едва уловимая, эмоциональная вибрация — это все равно как автомобилю, несущемуся на сверхзвуковой скорости, под колесо положили горошину... Вот это и произойдет, когда такая реальность *слегка коснется* обычного человека.

Первое — это НАВЕЧНО медитативный покой, благодатный покой. И ВО ВСЕХ ТЕСТАХ ОН ВСЕГДА ДОЛЖЕН ДОМИНИРОВАТЬ. Он важнее всего, важнее всех тестов, вместе взятых. Это единственное, что в итоге может собою заменить мастера. Что вы должны знать: МЕДИТАТИВНЫЙ ПОКОЙ ТЕСТИРУЕТСЯ.

Рука Уэшибы — одно положение кисти. Это один стиль, один вариант технического исполнения. Она ограничена одним действием.

Рука ХОРА (четвертый тест) — кисть не ограничена в своих действиях.

Как это выглядит. Вначале положение руки напоминает тест айкидо. В айкидо руку делают жесткой. В ХОРА руку не ужесточают, если начинают ее продавливать в области локтя, а наоборот — сходу, практически мгновенно погружаются в глубокую релаксацию (отсутствие любого взвинчивания). Это очень важно, потому что вы видите руку и как бы тестируется рука, но видите глубокое погружение, мгновенную релаксацию.

Т.е. происходит мгновенное отвлечение чувств от объектов (соответствует пятой ступени Раджа-йоги). Как следствие, мгновенное освобождение «я» от воздействия объектов на «я», от договорного воздействия объектов на «я». Рука, вроде бы, должна провалиться в локте. Но этого не происходит.

То, что видно снаружи: в отличие от кисти айкидо, сильной, как бы железной, как бы деревянной, **кисть ХОРА — как у ребенка: мягкая свободная, все пальцы свободны в действиях, не закрепощены**. Значит, и энергия там никак не закрепощена. Не нужно напрягать каналы, не нужно напрягать ум, не нужно деревенеть, а наоборот — мягкий и живой, как ребенок.

Что это может давать. Что очень важно: психика, как у ребенка, освобождена и от позитива, и от негатива. Мгновенно появляется высокая степень обучаемости, как у ребенка.

Процесс обучения проходит напрямую: мастер — ученик. Я должен пробудить такую руку, а перед этим я должен ее вычислить, найти. Она в хаосе мыслей и чувств затеряна. При этом любая форма внушения, самовнушения неприемлема. Причина: чистая рука потеряна в хаосе внушенных, самовнушенных рук. Что освобожденная рука, что освобожденное «я» — потеряны в хаосе внушений и самовнушений, которым подверглось «я». (Процесс глубинный: три тела, три руки.)

Углубляю. В процессе формирования «я» в миру подвергается самому настоящему насилию — прививка культуры, прививка традиции, прививка языка.

Простой пример: на каком языке вы разговариваете, так ваша гортань и изменяется, звук затрагивает все семь шейных позвонков, звуковая волна объединяет собою верхние и нижние небеса. Что, в свою очередь, создает утонченное многообразие в населении Земли: кто-то становится более интеллектуальным, кто-то — более интуитивным.

Исторически пространство земли во времени выигрывал тот, кто звучанием горла максимально соответствовал времени — деревянному, каменному, бронзовому, железному веку. Освобождение руки — это войти в идеал времени, идеал развития. Раньше выигрывали земли (пространство), будущее — это выигрывать себя, выигрывать пространство «я».

Проходя через насилие в процессе формирования, «я» подстраивается, выживает среди договорной честности, среди договорной правдивости. Освобожденное «я» освобождено от любых форм насильственной культуризации. А это совсем не обязательно хорошо, надо иметь высокую духовную культуру, чтобы потом не противопоставляться обществу.


Я обучал первичной, физической руке, связанной со здоровьем, а не с рукой, освобождающей психо от любой культуризации. Обучение освобожденности психо от

всего предельно закрыто, вход практически невозможен, и это правильно, и соответствует принципу «не навреди».

Что еще скрыто в кисти ХОРА.

Если говорить о стилях — это бесконечность стилей: сколько людей — столько стилей, сколько людей — столько и возможностей, от мягких до жестких, и все неповторимы. Что и было доказано демонстрациями 1991-го года. (см. видеоматериал: **Внутренние**

практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 10: , **пункт 11:** , **пункт 12:**

) Можно включить запись и посмотреть. Качество видео не очень хорошее, но там все вполне ясно видно. **ХОРА — это не стиль. ХОРА — это метод, порождающий стили.**

Что еще дает рука ХОРА. Она дает возможность вычислять каналы, связанные с органами, без их знания, делать внутренний массаж любого органа и еще многое, многое *что* может эта рука. (См. эту тему в видеозаписи выступления Мастера с участниками экстремальной программы 17.02.2010.)

Также эта рука несет в себе безграничное эволюционное развитие в Единой Эволюции — как бы она ни протекала. Напоминаю взаимосвязь: рука, кисть, мозг, сознание, тело и т.д.

Рука ХОРА и рука Айкидо — несопоставимы. Какой мозг может быть у человека, у которого вся кисть пробуждена? — открыта бесконечность, печать снята.

И вот эта бесконечность открывается восьмой ступенью Раджа-йоги — самадхи, сверхсознание. Мне было все равно кого обучать. Пришел человек — я обучаю, работаю с его живой гравитационной осью, с его физикой и прочим. А что такое живая гравитационная ось, у нас это как термин не существовало и об этом понятия не имели. Понятия не имели, что существует живая гравитация. Человек — единственный, кто может понять, что *есть* живая гравитация. А все остальные существа находятся на бессознательном уровне, они об этом понятия не имеют. Но, в отличие от человека, они в этом живут, развиваются.

Какую мысль хотелось бы, наконец, донести:

ХОРА — это не стиль в единоборствах, ХОРА — это не очередная йога, ХОРА — это не еще одна из психотехник.

ХОРА — это просто ПРИНЦИПЫ (что-то вроде алхимической таблицы), применимые в любом направлении развития. Какой запрос в пространстве — так и разворачивается ХОРА.

ХОРА — это ПРИНЦИПЫ. Тестируемые принципы, доказательные.

ХОРА — это не очередная заумная «отсебятина». ХОРА — это мое внутреннее эволюционное знание, а те внешние аналоги, которые я применяю, они знакомы практически всем. Это дает возможность мне объяснить, что такое эволюционно-медитативное сознание, что такое эволюционно-медитативный путь развития, что такое Видовая сознательная эволюция.

Продолжение истории ХОРА

В 1994-95 годах я начал вводить оздоровительную систему. Потому что те люди, с которыми я работал, — кто помнит 90-е — люди угасали. Из них просто жизнь высасывали, самым настоящим образом, они высыхали просто на глазах. В это время люди жили просто для кладбища. Катастрофически сокращалась продолжительность жизни. Я бы сказал так: мужчинам было жить мерзко, они теряли свое достоинство (я не могу содержать семью) и просто уходили из жизни, угасали. Психическое давление было столь велико, что они вымирали. По стране шли невидимая Третья мировая война.

Энергетика национального самосознания являлась одной из форм активизации выживания. Толерантность дружбы народов исчезала — естественно, не до конца, — и появилась новая, непонятная буржуазная тоталитарность, буржуазная демократия, которые смешались с тем, что было (дружба народов). Получилась какая-то химера.

Что значит демократия, никто не знает, никто из нас в ней не жил. Мы на ходу начали придумывать свой вариант демократии, свой вариант традиции. В итоге у нас получилось то, что никаким умом уже не понять, всех запутали.

А у нас пока де-факто получилось: герб, коррупция, гимн, приватизация, ослабленный флот, ослабленная армия. И невероятная воля не сдавать имперские амбиции — вот это не сдадим. И любой из нас подкоркой знает: демократию сдадим, а вот амбиции — никогда. Никогда. НИКОГДА.

В единоборствах я ни копейки не заработал, все, что было сделано, все, что демонстрировалось, все, что я сейчас пишу, — все это было сделано бесплатно. И пока шла работа — а это годы — я жил примерно как сегодняшние бедолаги-гестарбайтеры...

А люди, с которых началась оздоровительная система, начали оплачивать мой труд. Я стал жить, как все нормальные люди в современном мире — трудом и талантом зарабатывать на хлеб и все остальное.

Первые люди в эволюционно-оздоровительной практике были люди со стороны, и это были, в основном, очень больные люди. Кого-то на костылях под руки ко мне заводили, кто-то, как алкоголик, не мог внимание свое сосредотачивать. Работа с опорно-двигательным аппаратом и вниманием строилась на людях, где это практически уже невозможно — списаны, списаны во всех смыслах. И это правда.

К ним вернулась жизнь, к ним вернулась радость бытия, и эта энергия начала распространяться среди тех, с кем они контактировали. Моя практика оказалась просто спасением для людей глубоко ущербных, включая и наркозависимых. Я чуть глубже объясню, в чем сила внимания.

Предлагаю тест, который разрушает иллюзию, что у нас, на Западе занимаются медитацией или могут медитативно концентрировать свое внимание. На Востоке, может быть, и есть кто-то, кто способен медитативно концентрировать внимание, а у всех остальных, а это сегодня шесть миллиардов, внимание раздвоено.

Все эти миллиарды находятся во внутреннем диалоге, общаются сами с собой — это и есть человек. Человек — это существо, говорящее с самим собой.

Т.е. человек, как минимум, раздвоенный. А концентрация — это значит один.

У нас любят пользоваться большими, весомыми словами: цельный, целостный, и все как бы знают, что есть Троица, и как бы знают, что она едина и неделима. Вера — это

значит, должно быть *так и больше никак*, и никаких *почему*. А человек так устроен, что он разговаривает сам с собой и с этим *почему* ничего поделаться не может.

Немного углубления. Человек не просто разговаривает с собой, он в себе любит разговаривать с разными людьми — им что-то доказывает, им что-то объясняет. И это делают все люди. Таким образом, в одном человеке не два, а очень много. В стойках «папа» и «мама» все просто: все, что рождается между ними, это их честные дети, рождены ими. А человек, говорящий сам с собой, он где-то в пространстве потерял как бы потерял одну стойку — не то «папу», не то «маму». И разговаривая с легионом, он бессознательно ищет не то «папу», не то «маму».

Я напоминаю эти две стойки, чтобы объяснить, как убирается двумя этими тестируемыми стойками все лишнее — ты в теле предельно очищен и внимание предельно медитативно очищено, не захвачено объектами. Нет чуждых стоек. Диалог остановлен. Все, что будет рождаться, будет чистым. Соответствует первым ступеням Раджа-йоги (чиста внутренняя, чистота внешняя — чистота ментальная, чистота телесная).

Вот и приходится говорить на тему, которой никто не знает, — не имеет внутреннего знания. Не знают этого тысячи лет. А правильная медитация — это как сделать так, чтобы был *один, цельный*, не общающийся сам с собой, нераздвоенный; не говорящий эти большие слова, а делающий это. А чтобы еще умел этому в динамике обучать, тестировать в динамике — не было такого, как минимум, тысячи лет.

Тот, кто не раздвоен, не общается в себе непонятно с кем, — он в полной тишине, в начале начал. Тот, кто пробудится в начале начал, неделим — как неделима Троица.

Я как-то эту тему поднимал, в частности, показывал троицу «папа, мама и тот, кто ими рожден» — что в одном человеке (ребенок), *есть* одновременно две генетические линии (папа, и мама), а он сам становится третьим. И в нем три эти линии невозможно разделить. Видны две генетические линии, но родился-то не первый и не второй, а третий. Сравнимо с духом. С подвижным духом.

«Папа», «мама»-стойки — точно так же: все, что родится между ними — третий, рожденный третий, личный стиль. Сравнимо с подвижным духом. «Папа» и «мама» устойчивы, а ребенок — дух — все время носится в пространстве, и во всех изменениях все время пребывает. Папу и маму в себе никто не помнит, не знает, видят себя. Пробуждение стоек, устойчивости, способствует пробуждению памяти устойчивости. А это уже внутреннее психопространство — в очень глубокие слои подсознания, генетики, архаики и т.д. Это очень серьезная йога (термин «йога» применяю, потому что других у нас нет).

Я принес с собой медитативное учение и медитативную практику. Они как «папа»-«мама», как ум и тело для человека — неразделимы.

Цельный не общается сам с собой, он сам себя не уговаривает и глазки себе не закрывает, он нераздвоенный. Люди находятся во внутреннем диалоге, общаются сами с собой, это и есть человек, это его знак. И это своего рода нормальная, легальная шизофрения. А вот если будет монолог — это или сумасшедший, или пророк. Через него или Бог говорит, или он точно безумен.

Вот стойками легко такое проверяется — есть единство ума и тела или нет (аналог: пророк — безумец, сопоставимо). В процессе перемещения тест: сдвигаешься — значит, врешь. А если выдержишь тест, значит, ты есть претворенное единство ума

и тела — не в позиции «сизу, уход из жизни», а в позиции «живу, двигаюсь, перемещаюсь».

Медитативная концентрация внимания — это абсолютный монолог, полное отсутствие диалога. Там нет человеческого ума, нет легальной шизофрении. Есть цельное «я». Диалог — это хаос чувств, эмоций и т.д., вот этот хаос и есть обычное человеческое «я». Если сравнивать с компьютером, хаос — это мусорная корзина, в которой находится «я», наслаждается. И чем больше мусорная корзина, тем «я» как бы умнее, значительнее и вообще. Концентрация внимания это вытащить себя — *как бы умного, как бы значительного* — из этой корзины и освободиться от интеллектуального, эмоционального и прочего непосильным трудом нажитого мусора-«богатства».

Первые, кто ко мне пришел в оздоровительную систему, были очень больные люди. **Болезни — такое же «добро» из этой корзины.** Я думаю, что любой психоаналитик подтвердит, что так оно и есть. Кто кого удерживает, болезнь больного или больной — болезнь, — это чем-то похоже на внутренний диалог. Вырваться из сложного заболевания — это все равно как остановить внутренний диалог. Сложно, но возможно.

Вывод напрашивается сам собой: оздоровление в ХОРА — это метод выхода человека вывести из диалога болезни. **Как создать все условия для концентрации внимания оздоровительного направления в обход раздвоенного сознания.**

Я на человеческое сознание и не опирался, за основу я взял инстинкт. Инстинкт — это эволюционный опыт, как себя спасать. Инстинкт — это природный путь спасения. ХОРА-оздоровление — это природный путь спасения.

5. Тест раздвоенности сознания.

Буддисты упирают внимание в живот (центр личности), христиане это место называют Сыном, а у меня концентрация на этом центре не противоречит ни тому, ни другому. Ключ к ним — *живая гравитация*.

Не просто гравитация, а именно живая гравитация. Я в древнюю концентрацию, смысл которой уже непонятен, вдохнул современное научное понимание. Тем самым верования древних, мистическое знание сделал современным, внятными. Естественно, у живой гравитации в человеке есть гравитационная ось, и она не соответствует позвоночнику. Концентрация внимания в целях оздоровления должна задействовать обе системы: гравитационную ось и позвоночник.

Из этих двух составляющих гравитационная ось более важна, потому что без нее у позвоночника, у материального тела нет жизни. Без гравитационной оси — это все равно что жить в невесомости — т.е. это уже не жизнь на Земле. Центр веса окажется не там, где буддисты упирают свое внимание, а христиане говорят «Сын» — это лишить себя Жизни. Вот почему гравитационный центр важнее — это жизнь, тело природного Сына, связанного жизнью с Природой, телом Земли.

Гравитационная ось — это семь небес, и первое из небес — это земля. Потому гравитационная живая ось жизни — семь небес, у индусов семь чакр, — важнее, чем позвоночник. Без нее нет связи между верхними мирами и нижними, между тонкими телами и физическим телом. Исходя из этого вы должны понять, что кроме физического, обычного типа дыхания, обязательно существует еще и гравитационный тип дыхания. Кроме энергии воздуха есть еще и энергия гравитации, и ее тоже вдыхают. На Востоке пытаются как-то эту энергию объяснить. Я думаю, у меня самое простое, самое внятное, самое доступное понимание объяснение. Универсальное.

Если изменить гравитацию, координаты тел начнут меняться. См. выше: вспомните, как выходя из сна, вы иногда оказываетесь вне тела. Напоминаю: три тела, три координаты, три кисти, три времени, три пространства, и все они объединены в одну систему. Правильная концентрация внимания — это объединение внимания с центром живой гравитации.

Самый простой способ добиться правильной концентрации внимания — опираться на безошибочный инстинкт. Т.е. вывести человека из раздвоенного сознания, потому что его раздвоенное сознание не способно толком концентрировать внимание — такое внимание нестабильно, размыто. Сейчас я это докажу.

Тест пятый.

На Востоке есть жест приветствия — ладони, сложенные вместе перед собой. Жест примиряющий, успокаивающий, что важно: им на Востоке как здороваются, так и молятся, этим жестом приветствия обращаясь к богу. Если «откручивать» назад, смысл прост: в человеке ты приветствуешь незримого бога.

У нас такой молитвенный жест есть тоже, не настолько популярный, но есть, но этим жестом у нас не принято здороваться. У нас здороваются по-другому. Если «откручивать» назад, то получается, у нас в человеке приветствуют человека, а не незримого бога в нем. Оговорюсь: это не значит, что там, на Востоке, понимают так, как я это объяснил. Но подсознательная деятельность, независимо от понимания, именно такая. Таким образом, мир людей и мир богов, сознательная и подсознательная деятельность человека и общества переплетены, включая и быт. Сознательное, бессознательное и архаика более гармоничны, чем на Западе. Отсюда у нас бессознательная тяга к Востоку и полубессознательная тяга к медитации.

Прошли тысячи и тысячи лет. Миллиарды и миллиарды людей делали один и тот же жест. Внимание: это жест, на мгновения умиротворяющий раздвоенное сознание.

Попробуйте свое внимание сконцентрировать на любом объекте. Оно у вас будет прыгать, как обезьяна. Попробуйте это сделать с мыслью — и ваше внимание очень быстро начнет от нее уклоняться. Вы вынуждены будете проявлять усилие, морщить лоб. Т.е. сознательная концентрация внимания — за нее расплачиваются жизнью, жизненным здоровьем.

Попробуйте просто наморщить лоб — и вы быстро поймете, что это именно плата жизнью, плата жизненной энергией. Это то место, которое мы, христиане, называем «Отец», а индусы этот центр называют третьим глазом, глазом Шивы, как разрушителя, так и созидателя.

1. Сделайте описанный молитвенный жест, сложите две ладони вместе.
2. А теперь попробуйте одной рукой давить, а другой сопротивляться.
3. А теперь попробуйте сделать так, чтобы одна рука все время давила, а другая все время сопротивлялась.
4. Вы быстро увидите, что ваше внимание с руки на руку начнет прыгать, то одна рука будет давить, то другая, то одна будет сопротивляться, то другая.

Такое происходит у всех, у всех людей внимание так прыгает.

5. Попробуйте в этом действии не дать вниманию прыгать с руки на руку, и вы вынуждены будете напрягаться, покроетесь испариной и вас просто начнет потряхивать — похоже на невроз. (См. выше, «сверхлидер».) Силы быстро начнут уходить, после такого опустошения придет бессилие. А вместе с потерей сил придет безразличие, апатия, а не покой и не спокойствие, как может показаться. Но на самом деле это как состояние после болезни — спокоен, потому что сил нет.

Жест, с виду неприметный, но как видите, в нем очень много скрыто. Он так неприметен, что его не видели тысячи лет, и миллиарды людей, делая его каждый день, так и не могут его прочесть, у них даже мысли такой не возникало.

Техника, вытекающая из такого теста, в практике по полной программе используется. Это значит: вывести из раздвоенного сознания, из бегающего внимания и создать полноценную концентрацию. Происходит накопление и увеличение потенциала здоровья. Это не просто слова. Эволюционно-оздоровительная практика ХОРА не дает возможности, чтобы происходило истощение, бессилие, а наоборот — в рамках «аккумулятора» самого человека закачивает силой и покоем. А покой сам «аккумулятор» выводит на другой уровень, делает его более емким. Происходит накопление и увеличение потенциала здоровья.

Практика практически мгновенно создает концентрацию внимания — телесную концентрацию, в любом упражнении, со всем, что из этого вытекает — от низа до верха, от тела до внимания.

Вспомним еще раз Раджа-йогу, третья ступень — **работа с телом. Если она правильно совершается, то рано или поздно, вы достигнете шестой ступени — концентрация внимания.**

Условие: «если вы правильно работаете с телом». Таким образом, если вы хотите заниматься верхними ступенями (так называемый путь «сверху»), значит, у вас нижние этажи должны быть отработаны и проявлены — вот эта самая «низменная телеска». А такое тестируется. Сверху — это как бы духовные, возвышающиеся над телесами (ну чистая фрейдовщина). А снизу — это как бы низменное, презренное, озабоченное (что опять-таки получается по Фрейду). Я об этом говорю, чтобы ум, как глупая рыба, на такие крючки не попадался. Речь идет о медитации, а не о фрейдовском психотипе — низменно-возвышенном или возвышенно-низменном. Подобные спекулятивные игры умами проходит вот на таком «бытовушном» уровне, и на него легко попадаются, практически все.

У нас йога-работа с телом — это как вывернуть себя наизнанку, и тот, кто круче это делает, он как бы и йог, даже мастер. Европа, в первую очередь, — это все-таки рациональная цивилизация. Рационализм требует доказательств. Йога у нас как вера?.. — у нас все-таки совсем другие религиозные убеждения в основе культуры, другая вера, в основе чудо. Наизнанку вывернулся — это не чудо. А вот если тестируешься, это уже наука, для нас это уже нормально и мозги не надо вывихивать. Тест — это не чудо, тест — это доказательство, доказательство — это рациональная наука.

Тот, кто хочет заниматься медитативной практикой, начиная с «телески» должен тестироваться, а не убалтывать себя и других, как Шехерезада.

«Тысяча и одна ночь» — это не иррациональная наука.

Отработанная, проявленная, медитативная «телеска» доказывается тестами. И вот те, кто горделиво шествует сверху, — там, на верхних этажах, — не могут пока тестами доказать, что владеют живой гравитацией. А это уже гарантия того, что внимание их —

прыгающее. Значит, и дыхание немедитативное, и с чувствами, с концентрацией, и с медитацией, и уж тем более с Самадхи-сверхсознанием — пока интеллектуальные проблемы. Но у нас все это энергично практикуется.

Что вы еще должны знать: есть еще и другая йога-«телеска», которая не занимается работой с живой гравитацией, тестами не доказывається, но культуризм там на уровне.

Как следует из теста раздвоенности сознания, ваше внимание не зависит от вас и все время находится в скоростном диалоге, за которым ваше «я» не может поспеть. Такое скачущее из руки в руку внимание показывает, дает возможность понять, что это уверенность, быстро сменяющаяся неуверенностью, это вера и сомнение, это постоянное взвешивание, «то - не то».

В таком процессе очень сложно принять решение, оно всегда разъедается сомнением. В таком процессе невозможно обучить медитативным единоборствам. В таком процессе просто невозможно обучить медитации. В таком процессе не может быть веры, она всегда разъедается сомнением. То же самое относится к здоровью — разъедается.

Представьте себе компьютер в автомобиле, который помогает вам управлять автомобилем, не дает ему возможности уходить в занос, пробуксовывать и т.д. Допустим, скорость принятия решений компьютером выше, чем вы успеваете понять, что происходит, чтобы в нужный момент взять управление на себя. Упускание этого момента приводит к тому, что компьютер вынужден действовать за человека. Итого: автомобилем управляют двое — двое, которые между собой никак не могут связаться, но автомобиль едет. А человек не автомобиль. Последствия прыгающего внимания для человека — невроз, психоз, стресс, депрессия, кризис и прочие «радости».

Итого: правильная концентрация внимания создает направленный поток внимания — дает вам возможность управлять собой. Ваше внимание становится более скоростным и более восприимчивым, а способность принятия решений увеличивается, как мыслительных, так и в действиях. То же самое относится к здоровью. Я таким простым языком рассказал, в общем-то, что такого шкурно-практичного должна была бы давать медитация. Если этого нет — значит, чем бы вы ни занимались, ваше внимание прыгает, покоя нет, и это пространство шаг за шагом присваивает себе император Невроз, с размахом расширяет свои владения и щедро раздает наделы своим верным вассалам: психозу, стрессу, депрессии, кризису и т.д. А дальше все, как у современных людей — как бы скинуть с кресла того, кто на нем сидит, и самому туда залезть и сидеть. Сидеть и сидеть, и стать с креслом одним *цельнометаллическим*. Вы же знаете: говорят, власть просто так никто не отдаст.

Напомню тест раздвоенности сознания. Попробуйте, чтобы одна рука все время давила, а другая — сопротивлялась. Попробуйте в этом действии не дать вниманию прыгать с руки на руку, и вы вынуждены будете напрягаться, покроетесь испариной и вас просто начнет потряхивать — похоже на невроз. (См. выше, «сверхлидер».) Силы быстро начнут уходить, после такого опустошения придет бессилие.

Этот тест показывает, что в человеке накапливается огромное количество негативного нервного напряжения и в итоге властвует над ним. Каналы заблокированы, нервная система находится в напряжении. И если «отматывать» в обратном порядке, то молитвенное положение рук, молитвенная сосредоточенность шаг за шагом должны снимать все это напряжение, накопившиеся стрессы и пр. Проще говоря, должна наступать умиротворенность. Но есть то что есть. Таким образом, правильно организованная практика должна не возбуждать, а умиротворять.

Как выглядит правильное умиротворение — так, как я понимаю — это не «медитативно-опрокинутый», а в действиях бесстрастный, даже в самых агрессивных.

Я рассказал историю ХОРА примерно до 2000 года. Приехал я в начале 90-х, нормальная адаптация — 3-5 лет. А через пару лет Союз развалился, и все должны были как-то адаптироваться к новым условиям. Тесты, которые я описал, этому я обучал, и не только этим тестам.

Я выше описал всего ПЯТЬ тестов. ШЕСТОЙ будет ниже по тексту. То, что им тестируется, не увидишь, его невозможно изобразить, и встретив его даже в себе, человек его не узнает. А это то, что собою соединяет два мира (мир сна и мир бодрствования, тот мир и этот), без чего снятие любой печати в человеке ОПАСНО, и это очень мягко сказано.

То, что печати в природе со стихий уже сняты человеком — воздух, огонь, вода, земля — это уже свершившийся факт. Очень важно понять, не информативно, а «нутром»: перечисленные тонкие небеса в природе связаны с небесами внутри человека. И очень важно понять: небеса природы не живут за счет небес в человеке, наоборот — небеса в человеке живут за счет небес в природе, но все выглядит так, как будто весь мир специально создан для человека. «И благословил их Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею, и владычествуйте над рыбами морскими и над птицами небесными, и над всяким животным, пресмыкающимся по земле» (Бытие 1:28). Если царь, владыка свою казну грабит, свое царство истощает, подданные такого царя долго не терпят. Подданным есть у кого спасения искать: кроме владыки в лице человека есть еще природные ангелы, природные владыки — стихии. Небеса в человеке живут за счет небес в природе, не наоборот.

Соедините: 1) **гравитационную ось**, которой человек не знает, 2) **медитативный покой**, которого он в себе тоже не знает, 3) **живой гравитационный центр**, которого он тоже не знает, и 4) **медитативное внимание**, которого он тоже в себе не знает, — и вы получите единство небес внутри человека с небесами в природе.

Вот краткая концепция семинебесного мистицизма. Это условие снятия печатей в себе мистиком.

А для сегодняшнего человека, не мистика, это нужно, чтобы поспеть за уже снятыми печатями в природе. Это Развитие, которому должен следовать человек, потому что этому следуют все объекты в природе. От деятельности человека природа мутирует и все вынужденно следуют этому, нет других вариантов. Вы просто задумайтесь: природа меняется, а человек пытается остаться «в колбе». «Чистая питьевая вода с полюса» не спасет, поля-то поливаем не ей. **Смысл сюжета с печатями из Апокалипсиса — именно этот: стихии деятельностью человека изменены, а сам человек к этому совершенно не готов. И это невозможно опровергнуть.** Потому это не догадка и не очередная версия. **И неприятные цифры Апокалипсиса — это не о ком-то другом, нехорошем, это именно о человеке, так и написано: число человеческое.** А человек себе в голову вбил мысль, что это все не о нем — о нем, о нем. «Здесь мудрость. Кто имеет ум, тот сочти число зверя, ибо **это числочеловеческое; число его шестьсот шестьдесят шесть.**» (Откр.13:18)

Я вам выше в двух словах изложил семинебесный мистицизм: связь человека, природы с тем, Кто это создал, — как одно единое целое. Множество объектов в этом мире, от малых до сверхбольших, объединены гравитационным законом всемирного тяготения.

Между одним объектом и другим объектом есть место перехода, вот это место перехода — это всегда ПОКОЙ. Итого: **все объекты этого мира, все стихии этого мира, все,**

что можно придумать, все, что найдено и еще будет найдено, объединяется тем, чего не увидишь. ПОКОЙ — это то, у чего нет образа. Это то, что действительно невозможно изобразить.

И даже вот это невидимое в человеке тестируется. Но понять, что бы это значило, насколько это важно, и самому сделать выводы — для этого не нужно какого-то особенного интеллекта. Обычного здорового ума вполне хватает.

ПЯТЬ описанных выше тестов нужны современным молодым людям, увлеченным восточными единоборствами, дыхательными практиками, медитацией и т.д., — чтобы они не сбивались с пути здравого смысла, не устраивали сами себе «Тысячу и одну ночь» и не давали другим воровать у них время. Часы тикают, время — это жизнь.

Не тратьте время попусту: **без правильного тестируемого баланса (гравитационный центр в животе) никакая концентрация никогда не перерастет в медитацию. И центр во лбу, куда указывают мистики и религии, никогда не соединится с гравитационной осью и с центром баланса.**

Потому искомое, желаемое **единство ума и тела** невозможно.

Как следствие, невозможно более грандиозное **триединство Земля-Человек-Небо.**

Нужно один раз и навсегда понять, что медитация индивидуальна и абсолютно иррациональна. И потому нужно всегда придерживаться обычного, бытового здравого смысла, это надежно. Медитации невозможно обучаться в рамках здравого смысла. Я покажу, как это в реальности выглядит — сделаю это очень мягко и с объяснениями. Потом вы сами поймете, что без ясных для разума объяснений разум будет просто продавлен невероятным иррационализмом медитации, может растерять себя и выхода не найти. И самые плодотворные годы жизни могут быть просто тупо впустую растрочены — и это еще очень удачный вариант.

Мне задали вопрос:

«Мастер, Вы говорите о трех телах — витальном, астральном, физическом. Опишите, пожалуйста, эти тела, чтобы было понятно, о чем Вы все-таки говорите».

Мой ответ будет построен от иррационального к рациональному.

А также приведу примеры, как тысячи лет бытующее в нашем сознании иррациональное, влияющее все эти тысячи лет на судьбы человечества, пока даже на полшага не сдвинулось к рациональному.

Ответ:

Показываю, как выглядит плодотворный и неплодотворный иррационализм.

Три тела — три метода познания:

1. Витальное тело –

похоже на электричество, на жидкую плазму. Совершенно не похоже на человеческое тело. Имеет четыре руки. Подвижно во времени, не сковано никаким пространством, ни один из миров не является препятствием. Ничего не познаёт, потому что знает начало всего и конец. Хранит объекты.

2. Астральное тело –

похоже на чистую воду, соответствует первоначальному объему тела, его основа — чистый магнетизм. Имеет две руки, способность иметь бесконечное их число и способность видоизменяться. Объекты не являются препятствием, в силу собственного магнетизма он к ним тяготеет, познает их изнутри, проникая в них.

3. Физическое тело –

имеет две руки, ограничено временем, объекты являются препятствием. Мир познает наощупь, на вкус и т.д., любит взвешивать предметы, рассматривать их и бесконечно рассуждать, искать во всем последовательность. Пытлив.

Объяснения начну от простого — от третьего тела, физического (3).

Кто может сказать, что все написанное мной о физической сущности человека, ему не знакомо? Мое объяснение ничем не хуже древнего, ничем не хуже современного.

Привожу знаменитый пример древнего определения человека, от большого авторитета. **Платоновский человек: двуногое животное, лишенное перьев** (первоначальное определение Платона [2]).

Я вспомнил Платона, чтобы читатель как-то понял, почувствовал, что высказывания сверхавторитетного идейного вождя вынуждает сквозь смех и слезы согласиться с ним. Опасность авторитета заключается в то, что он практически никому не оставляет шанса для альтернативного варианта. Тем не менее, авторитет его же ранга и уровня отреагировал экспериментально, доказательно и незамедлительно: ошипал петуха, принес его: «Вот платоновский человек!» После чего Платон определение уточнил: «и с широкими ногтями». Теперь человек — **«двуногое животное, лишенное перьев, и с широкими ногтями»**. И на этом все.

Я Платона и люблю, и уважаю. Вот вы попробуйте его определение человека опровергнуть. Лично у меня из такой попытки ничего не получилось. Пришлось и мне, вслед за Диогеном, с такой очевидностью все-таки согласиться.

Что вы должны понять: если бы Диоген нашел еще что-нибудь у Платона, к чему можно было бы придаться, Платон точно так же отреагировал бы, мгновенно. Идейный вождь — сила его убеждений и убежденности такова, что он шанса никому не оставляет — он перед разумом создает непроходимую стену.

Что вы должны понять: платоновское определение человека как логическое утверждение неразруσιμο. То, что не разрушается, надо как-то обходить.

Варианты обхода:

Современное определение человека — **homo sapiens, человек разумный**.

Немного добавлю от себя, что за этими словами видит современный человек: двуногий, прямоходящий, разумный, умеющий пользоваться орудиями труда и излагать сложные мысли — вот краткое описание человека и смысл двух слов, «человек разумный».

Сравним эти определения с моим домашним языком, на котором я вырос.

Прочтите мое описание третьего, физического, тела человека снова и сравните с древним и современным:

«Физическое тело имеет две руки, ограничено временем, объекты являются препятствием. Мир познает наощупь, на вкус и т.д., любит взвешивать предметы, рассматривать их и бесконечно рассуждать, искать во всем последовательность. Пытлив.»

Итого: определение не хуже платоновского, не хуже современного и более точное. И намного глубже, потому что есть разумные объяснения на еще два тонких тела. См. ниже.

Второе тело, астральное (2) –

«похоже на чистую воду, соответствует первоначальному объему тела, его основа — чистый магнетизм. Имеет две руки, способность иметь бесконечное их число и способность видоизменяться. Объекты не являются препятствием, в силу собственного магнетизма он к ним тяготеет, познает их изнутри, проникая в них».

Определение выглядит для разума проблематичным — незнакомо, непонятно.

Но вы — обладатели биомагнетизма, этот биомагнетизм сосредоточен вокруг биомагнетического стержня. Этот факт без труда понимается даже школьником.

Как только сюда еще добавляются вводимые мною современные термины «центр живой гравитации», «гравитационная ось», да еще плюс к ним добавьте такое **пробужденное внимание, которое способно в них пребывать** (аналог: ваше «я» в физическом теле), — и вы сразу увидите, что астральное тело становится НАМНОГО понятнее.[3]

Эта мысль (астральное тело) становится вменяемой и ясной. Из области спекулятивного мысль переходит в совершенно другую область — что да, согласен, есть такой факт, биомагнитный. И далее: чтобы астральное тело проявилось, ваше внимание должно быть связано не просто с центром веса, а с центром живой гравитации. Тогда можно будет и глазами увидеть и пальцами пощупать. Что очень нравится человеку физическому. Пытлив.

Как такое претворить, если ум человека пока еще не мыслит на уровне, что есть в человеке центр живой гравитации? Он пока *как бы* мыслит на уровне восточной медитации, которая не то что **о живой гравитации не имеет никакого понятия, как и мы**, — она еще и говорит на языке времен Платона, со своим специфически пряным колоритом.

Восток о гравитации узнал вчера, и к их медитативному языку это пока не имеет никакого отношения. А у нас медитативный язык, медитативно-понятийный язык только-только зарождается. И пока к нему не вернется античная манера — ясность, простота, доступность — и не смешается с современной скоростью мышления, результативностью, мы будем говорить на языке, несвойственном не только нам, но и современному нарождающемуся международному психотипу человека. Запад и Восток от такого человека, уже востребованного, отстают.

Интервенция западной науки охватила весь мир. А корни, из которых эта наука выросла, отрезаны — отрезаны самим Западом. Древо западного медитативного знания не восстановить. Но стиль, манера — простота, ясность, демократическая доступность — не исчезли, не потеряли привлекательности. На данный момент восточная медитация является своего рода донором, донором для восстановления пути.

Как только это произойдет, мысль Запада вдохновит Восток на следующий шаг. Мир так устроен, что мысль в каком-то особом центре силы вечно не пребывает, она все время мигрирует — с Запада на Восток, с Востока — на Запад. Мысль всегда движется с передовой цивилизацией. Какая цивилизация лидирует, задает тон, там мысль и концентрируется. Есть памятники, которым поклоняются. И есть мысль, за которой следуют. Это не одно и то же.

Чтобы астральное тело проявилось, ваше внимание должно быть связано не просто с центром веса, а с центром живой гравитации. Тогда можно будет и глазами увидеть и пальцами пощупать. У меня возникает вопрос: кто эту мою мысль быстрее подхватит — Запад или Восток? Догадайтесь с одного раза.

Время, медитативная практика во времени, мысль древних и мысль современного человека совершенно не стыкуются. Их просто невозможно состыковать. Это все равно как пытаться современное определение человека объединить с платоновской «птицей» с широкими ногами и без перьев — вы только это себе представьте. Представили? Примерно так и выглядят наши современные новоизобретенные медитации и восточные медитации на Западе: не птица, не человек и точно не ангел.

Мое определение «центр живой гравитации» предельно современно и предельно вменяемо для разума. И оно с невероятным временным запасом прочности вперед. Пока существуют законы Ньютона, законы Эйнштейна и разум, принимающий их, данные мною определения — центр живой гравитации, гравитационная ось, тип внимания, свойственное им, — будут жить и будут плодоносить.

Не могу удержаться, чтобы не показать: посмотрите, как работает медитативная мысль, какой пространственно-временной охват — от платоновского определения к сегодняшнему дню и далеко, бесконечно далеко вперед.

Продолжу.

Человек, способный контролировать свой центр физического тела, — он среди людей необычный человек. Чтобы мысль была понятна: такого контроля физического тела достигали единицы. Все восточные единоборства построены на этом принципе, а достигают вершины — единицы (мастера). И они от обычного человека отличаются, как минимум, на порядок.

А если человек еще и владеет центром живой гравитации — т.е. в нем пробуждено и другое внимание, гравитационное, — то даже от этих единиц-мастеров он отличается точно так же, как мастера от людей — не на один порядок. Это существа, *похожие на людей*, но точно уже не люди. Лучше они или хуже, в данном случае, не обсуждаем. Но возможности для развития у них совсем другие, несравнимые с человеческими. Такие мастера тоже бывают, только они этих терминов не знают. Вот «на пальцах» медитативной абракадаброй и разговаривают.

Пример: стойки «папа» и «мама». Что может в этом увидеть нормальный человек, кроме скудного, бедного воображения? Что это за мастер? — ну просто деревенский дурачок какой-то. Другой пример. Что такое медитативное расслабление, знают все. Но то, что это к медитации не имеет никакого отношения, этого не знает никто — пытливого физическое тело никак не понимает этого, оно не понимает, потому что *жить* хочет. А медитация — это шаг за шагом умирать. Через расслабление такой психический эффект умирания, ухода из жизни не достигается. Вот иди и думай: медитативный мастер — дурачок, со своим примитивным языком? Или наш непримитивный язык стал важнее, чем смысл и путь.

То, что я изложил, опираясь на понятие «живая гравитация», «гравитационная ось», связанный с ними тип внимания, для человека вполне объяснимо и **при должных условиях** тренируемо. Т.е. у человека уже есть возможность для более глубокого развития, просто он еще умом до этого не дошел. А мои объяснения помогут это понять безболезненно.

Я вам описал астральное тело, на чем оно построено: гравитационная ось — это его **биомагнитный** «позвоночник», биомагнитный центр живой гравитации — сравним с центром веса физического тела, а внимание, способное в них пребывать, как-то можно сравнить с обычным вниманием в обычном физическом теле.

Продолжу.

Вы — обладатели биомагнетизма, этот биомагнетизм сосредоточен вокруг биомагнетического стержня, человеческий разум способен контролировать это, но путь закрыт страхом. Страх убирается пониманием и все это тренируется. Тогда человеческие возможности увеличиваются.

Перечислю пункты, над которыми для этого нужно работать:

ваша концентрация внимания, связанная с центром физического веса, не должна быть прыгающей. Если внимание будет прыгать, ваше биомагнитное поле вместе со стержнем будет колыхаться в любом направлении, будет нестабильным, расплывчатым, потому ваше внимание рассеяно, вы не можете его обнаружить, стабилизировать и как следствие, с этим привычно жить. Пока человек просто светится и энергия не концентрируется, а рассеивается

Последовательность:

- 1) сначала нужно стабилизировать физический центр. Если этого достигли,
- 2) следующий шаг — работа с астральным телом.

Продолжу тему.

Когда человек уходит из жизни, его внимание предельно стабилизировано, потому что центр веса его больше не прыгает. Астральное тело мгновенно становится неразмазанным, физический центр веса его больше не отвлекает, потому что больше не прыгает, мгновенно проявляется возможность, как у совершенного йогина.

Это место — место перехода из одного мира в другой — это место, на которое опираются все религии (кто больше — кто меньше, в зависимости от их мистичности). Это место, куда устремлены все мистические системы в поисках знания, и даже самая простая йога без такого знания — это восточный вариант нашего ОФП.

Момент, когда человек уходит из жизни, — это место, где два мира, физический и астральный, плотно соприкасаются.

Тот, кто тренирует эту зону перехода, практикует вменяемость и здравый ум — не только в этом мире, но и в том, в который уйдут все. В отличие от других, он уйдет в тот мир вменяемым.

Когда пробужден гравитационный центр, астральное тело стабильно, внимание не прыгает. Если такое происходит случайно у человека, это может нагнать такого страха и так напугать, что этот шок человека будет сопровождать всю жизнь. А если человек понимает, что происходит, тогда и пугаться нечего. Первый страх обычно снимается мастером. И разъяснения обычно даются мастером. Я сейчас это сделал, на простом, доступном современном языке.

Я в простой форме показал вам, на чем строятся методы, которые с древнейших времен, зная или не зная, пытаются претворить самые что ни на есть продвинутые внутренние школы, опираясь на культуру, традицию и тот своеобразный язык, которые у них сложились. (См. Платон.)

То, что я описал (астральное тело и живая гравитация), не противоречит ни одной культуре, ни одной традиции с древнейших времен, не противоречит ни одной религии — с древнейших времен, и не противоречит современным научным представлениям.

Я вам описал принципиальную схему сверхмистицизма, дающую сверхобычную возможность.

Теперь, загибая пальцы, можно перечислить последовательность, откуда человек шел: 1) возможности древнего шамана, древнего охотника, далее — 2) возможности царя, возможности жреца, потом — 3) современные глобальные религии и 4) сегодняшний естественнонаучный день.

Я вам показал эволюцию знания, где что-то во времени потеряли, а что-то приобрели. Вопрос: кто традицию от пункта один до пункта четыре сохранил? Если не найдете таких, задайте себе следующий вопрос: теперь вы этот путь от пункта один до пункта четыре знаете?..

Что я хочу, чтобы было понято: непрерывная традиция есть именно это — путь передачи внутреннего знания в процессе изменения цивилизации.

Чтобы вернуть себе то, что потеряли, надо сперва понять, что вы потеряли, почему это произошло и нужно ли вам это возвращать.

Я вам дал объяснения о втором теле. Оно проявляется после смерти, потому его никто и не знает, но что-то такое слышали. Принято верить, что после смерти жизнь не кончается. Я дал разумные объяснения о втором, астральном теле, на уровне знания третьего тела, физического. После моих объяснений здравый ум станет тверже, и у всякого рода шарлатанов возможность заигрывать со страхами человека и на этом процветать станет поменьше.

Витальное тело (1).

О первом теле было бы легче, конечно, говорить, если бы люди были на уровне возможностей второго тела. Придется отвечать на уровне физического тела, в таком же ключе.

Сначала повторю, чтобы не листать страницы:

«Мой ответ будет построен от иррационального к рациональному.

А также приведу примеры, как тысячи лет бытующее в нашем сознании иррациональное, влияющее все эти тысячи лет на судьбы человечества, пока даже на полшага не сдвинулось к рациональному».

«Витальное тело похоже на электричество, на жидкую плазму. Совершенно не похоже на человеческое тело. Имеет четыре руки. Подвижно во времени, не сковано никаким пространством, ни один из миров не является препятствием. Ничего не познаёт, потому что знает начало всего и конец. **Хранит объекты.»**

Физический центр, гравитационный центр существуют у всех объектов. У человека он живой, и вот тут — допускаем такую вещь, что вы владеете этим центром. Таким образом, появляется возможность влиять на пространство. Это не противоречит Ньютону, а с Эйнштейном просто в дружбе. Т.е. у вас появляется возможность гравитацией воздействовать на пространство и изменять его свойства, структуру и т.д.

Как следствие, **вы в одно пространство-время вносите другую возможность пространства-времени.** Таким образом, время изменяется и вы входите в совершенно другое информационное поле — где нет никакой нормальной для человека последовательности фактов, нет никакой нормальной для человека событийной логики. Это информационное поле **в нелинейном времени** абсолютно иррационально для двух нижних тел. И тем не менее, рационально объяснимо для обычного человеческого уровня, что на уровне первого тела (витального) появляется необычная возможность — влиять на события (прошлое — будущее).

Если будете на витальном уровне — с этим все нормально. На нашем, как видите, разум может принцип понять. А вот чтобы жить так — человеческий разум совершенно не способен, это находится в абсолютном безумии. Даже доли секунды такого оставляют шок. И чтобы с психо человека было все нормально, для этого нужен совершенно другой тренинг.

Два слова о тренинге. Самый лучший тренинг, наименее болезненный, — эволюционный, когда количественное накопление во времени приводит к качественным изменениям. Природный тренинг — это с виду как бы вслепую, через генетическое накопление и приспособление в пространстве. Это самый надежный тренинг, так устроена жизнь Целого и всех единиц, которые в нем пребывают.

А я вам рассказал, как это делается не вслепую, с твердым разумом и доказательной убежденностью. **Мистицизм от меня — это не путь веры, это путь убежденности через доказательства.**

Как и обещал, я приведу примеры иррационального языка, который бытует среди людей тысячи лет и невзирая на то, что никто ничего не понимает, это никого не шокирует. Попробуйте найти объяснения.

Кто из вас видел шестикрылого серафима? Одного могу назвать: пророк Исаия: «Вокруг Него стояли Серафимы; у каждого из них по шести крыл: двумя закрывал каждый лице свое, и двумя закрывал ноги свои, и двумя летал.» (Ис.6:2)

Этот текст не смутит ни одного человека нашей современной цивилизации, ни у кого разум не пошатнется. Потому что под ним подпись: Исаия. Опять авторитет, и по уровню не уступает Платону.

Но согласитесь, что это язык далеких времен. Тогда Земля была плоской, стабильной, не вертелась. Земля была покрыта огромной округлой крышкой, и на краю Земли, в самом конце географии, воды (океана) устремлялись в бездну.

Эта картина мироздания тоже не смутит умы — потому что я ваш ум тоже отправил как бы в те времена: посмотрите. И вы понимаете, что люди древности не были сумасшедшими, и с психикой у них было все нормально.

А теперь давайте представим себе: сегодняшний день, некий многократный лауреат нобелевских и прочих весомых премий вдруг нам начинает объяснять, что вообще-то люди в иллюзиях пребывают — Земля не круглая, а плоская и накрыта огромной округлой крышкой, а в горних высях обитают шестикрылые серафимы — «двумя закрывают каждое лицо свое, и двумя закрывают ноги свои, и двумя летают».

ПРЕДСТАВИЛИ?

Так вот в современном, информационно скоростном рациональном мире про медитацию с человеком именно на таком своеобразном языке и разговаривают. И ничего.

А вот каким бы нобелевским лауреатом человек ни был, заговори он на таком своеобразном языке в своей области — его отправят на лечение. Правильно сделают. А вот с современными медиативными мастерами, просветленными и т.д. — без моих тестов никак не понять, это субъект медитации или объект медицины?

Что важно понять: если из нашей цивилизации убрать шестикрылого серафима, то вся человеческая цивилизация пошатнется, а не только какая-то ее отдельная часть. Этот пример я привел, чтобы вы поняли, как на иррациональном тонком мире стоит физический рациональный мир. И скажите мне спасибо, что я в качестве примера не взял Апокалипсис.

Чтобы идти медитативным путем, за руку должен вести иррациональный мастер. И если то, что он действительно мастер, рационально не доказывается — на физическом теле — то Земля станет плоской лично для вас. И придется по ней ходить потом важно, как птица, но перьев и с широкими ногтями...

Медитации невозможно обучаться в рамках здравого смысла. Я показал иррациональный язык, который невозможно понять здравым умом. Чтобы его понимать, надо как бы лишиться здравого ума. Специально повторюсь: медитация индивидуальна и абсолютно иррациональна, т.е. все очень даже непросто, и потому тем более нужно придерживаться обычного бытового здравого смысла. Если просто почувствовали: что-то не так — остановитесь, остыньте, только после этого подумайте и принимайте решение. Этот подход простой, доступный и надежный.

Описанные тесты дадут вам возможность не сбиваться с толку. Осваивайте то, что я описал, это надежно и сохранит ваше время.

О том, что я описал через тесты, мечтают тысячи лет, тысячи лет это ищут и не могут найти. А вам **искать и предполагать**, что бы это значило, уже не надо — бери и попробуй претворить. И по мере освоения ваш ум, шаг за шагом, будет крепнуть. **В итоге в иррациональной медитации увидите столько Разума и Прагматизма, сколько ни в каком рациональном не найдете.**

Концентрируйте — предельно прагматично — свое внимание на эффективном.

В начале 90-х моя медитативно-динамическая тема (единоборства) оказалась не к месту и не ко времени. Через такую практику эволюционную идею, эволюционную мысль у меня не получилось донести до людей, время диктовало им совсем другие интересы. И у сегодняшних людей действительно другие интересы, не во времени дело.

Я сейчас рассказал то же самое, что и двадцать лет назад рассказывал. Эволюционная мысль в той теме не зацепилась. А для меня это самое важное, я не тренер и не миссионер восточного дзэна. Эволюционно-медитативная внятная мысль не зацепилась, а нашим людям пока хочется какого-то восточно-абстрактного дзэна, удивительно красивого, невнятного и в итоге невменяемого. На этом тема и закончилось.

К 94-му году я все-таки к местному менталитету как-то адаптировался, и где-то с этого времени начинается другая программа. Шаг за шагом:

4. оздоровление
3. потом объяснение, что есть медитативное оздоровление,
2. потом что есть эволюционно-медитативное оздоровление
1. и последнее — что есть сознательная эволюция вида.

Во времени объяснения вовне шли вот в таком порядке (4-3-2-1), а обучение внутри шло в порядке 1-2-3-4, от медитативно-иррационального к рационально-интеллектуальному. Начиная с первых дней, как обучал сверху вниз, так и обучаю. Время обучения — фактически секунды. А отработка занимает годы.

Как я работаю. Я очень быстро создаю в человеке условия тестов (общее психополе). Потом отмечаю в нем путь, который он фиксирует. Остается последнее — самому по этим вехам подниматься и нарабатывать, претворять. И на этом все. Это и есть внутренний путь, это и есть путь сверху.

Что нужно понять. Если человек вместо наработки увлечен своими фантазиями, тогда он данный ему внутренний путь не просто блокирует, а стирает. Это все равно как на написанном мастером взять и снова написать. А потом еще раз написать. Потом подумать — и еще раз написать. Ну что из такого «творчества» может получиться? — какая буква с какой буквой написаны, уже не понять. А потом сколько угодно можно без толку этот хаос перебирать. Наверное, потому и любят у нас псевдовосточный «дзэн»: какая возможность для творчества! — и ГИБДД тебя не остановит, и светофор все время зеленый, как для президента. Только дави на газ. Это и есть наш вариант дзэнского пути.

Если внимание зафиксировано в тест-поле мастера, человек сам знает, как входить медитативно в «низменную телеску» и выводить ее на высокую медитативную «телеску». В самом начале ты знаешь верх, потому что там был, и память эту до физического тела из глубины себя донес. Вот тогда что вверху, то и внизу, вот тогда что внизу, то и вверху. Тогда твоя природа развития и Природа Развития — одно целое.

Вся эта процедура происходит в поле эволюционно-медитативного покоя. Вспоминая Раджа-йогу, это ступень пратьяхара, пятая ступень — причем сразу и сходу. Это происходит мгновенно и с любым человеком. Когда я говорю с любым — значит, с *любым*.

Доказывается это и проверяются мои слова просто:

Я дам еще один тест — ШЕСТОЙ.

6. Тест номер шесть — эволюционно-медитативный покой.

УСЛОВИЕ СНЯТИЯ ПЕЧАТЕЙ.

В видеозаписи, которая будет сопровождать *Историю ХОРА*, есть гимнастика. Обычная гимнастика процесса обучения. И там же предложены тесты — проверить, что вы находитесь в глубокой релаксации. В такую релаксацию попадают все, все без исключения, кто смотрит гимнастику максимум 20-30 секунд. (см. видеоматериал:

Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 15: , **пункт 16:** )

А это только видео. Вживую, естественно, все происходит на другом уровне.

Напомню, что информация в трех телах проходит на совершенно разных и очень высоких скоростях. Это как во сне: едва уловимо что-то помню и тут же забыл. То, что человек не успевает запомнить из-за высокой скорости, я в нем четко фиксирую. И он ТОЧНО это узнает, потому что память еще свежа, еще смутно цепляется, рассеиваясь в разных координатах тонких тел.

Я выше приводил пример из своей лекции на встрече с экстремальной группой (февраль 2010), что-то близкое, похожее там было показано (мгновенно ускользающая память, скорость, фиксация), материал выйдет — можно будет посмотреть.

В чем уникальность такого медитативного обучения: в человеке совмещены несовместимые понятия — ДЕЙСТВИЕ И ПОКОЙ. Это зона внутреннего знания, внешним рациональным знанием такое не постигается, потому что такое — ЕДИНСТВО ДЕЙСТВИЯ И ПОКОЯ — через внешнее знание не достигается. Метод абсолютно иррационален, выглядит всегда по-разному, сколько людей — столько вариантов памяти. На этом построена личная программа.

Личная программа — это **метод индивидуального освобождения и одновременного претворения внутреннего знания**. Личная программа — это претворение эволюционно-медитативного сознания вне отрыва от социума. Такой личный тренинг эволюционного единства ума и тела индивидуален, неповторим, как отпечатки пальцев, и происходит в любое время — ограничений нет; в любой сфере деятельности человеческого социума (ЛЮБОЙ!) — ограничений нет.

Практика личной программы сопровождается постоянно нарастающим покоем. Это сознательно тренируемая психическая мощь единства ума и тела. **Все как в программе природы, программе Жизни — где вечный стресс, и в вечном стрессе идет вечный отбор.**

ОТЛИЧИЕ: В ПРИРОДЕ НЕТ НАРАСТАЮЩЕЙ СИЛЫ ПОКОЯ. Даже для нее это ноу-хау. И это применимо в любой сфере деятельности человеческого социума (ЛЮБОЙ!) — ограничений нет.

Практика в залах:

Каждое действие регулируется на уровне личного инстинкта,

в залах это тренируют, в залах тренируют энергию инстинкта — НИГДЕ такого не делают... даже близко не делают.

Пробуждаем эту память — память инстинкта жизни, обучаем контролировать эту энергию жизни и усиливаем этот психический мускул.

Пробуждаем этот эволюционный канал, фиксируем этот эволюционный канал и тренируем этот эволюционный канал.

Это намного серьезнее, чем то, что я делал 20 лет назад, — хотя выглядит, может быть, не настолько эффектно.

Инстинкт — он как с умом, так и с телом связан.

Он также является связующим звеном с внешним миром.

Инстинкт первичен по отношению к органам чувств.

Инстинкт формировал человека с момента зачатия — и органы чувств, и сами чувства и пр.

у инстинкта скорость принятия решений в таком процессе — *невероятная*.

Инстинкт — он как с умом, так и с телом связан. Я понимаю, эта мысль для современного человека неочевидная, странная. Что хорошего могу сказать: эта мысль до современного человека была вообще не очевидна, вот это мы и унаследовали. Единство семи небес в природе и в человеке нам неочевидно. Потому мы роль инстинкта во всем этом не понимаем.

Мы от лапки мертвой лягушки, которую умучивали током, в обратном порядке до семи небес, до стихий (природа-человек) не можем добраться: мысль не стыкуется, не на чем логику строить — нет традиции, нет наследования древнего внутреннего знания, даже перехода нет к современному.

Традиция была оборвана тысячи лет назад. Как следствие, природа неживая, тупая, стало быть, к разуму инстинкт не имеет никакого отношения. И вообще материальный мир — это тьфу, потому и материализм — тьфу. Древний, научно-мистический материализм шаг за шагом довели до убогой вульгарщины, а потом и до глубокого кретинизма. И уже в отсутствие наследования такого внутреннего знания, создали другую традицию: духовность, не приемлющая тела. Когда говорят «путь сверху» и «низменная телеска», обращаются не к вашему сознанию, говорят не с вашим разумом, а руки выворачивают вашему подсознанию, просто-напросто говоря «вы быдло, а я — над вами, потому что не быдло».

Напоминаю, что магнетически сильные лидеры, спортсмены и детки, которые просто порхают, — они все бессознательно приподнимаются на носки. Скорость бессознательного настолько высока, что человеческий ум ни отследить, ни понять, ни в себе, ни в других, просто не успевает. Это и есть разница между внутренним знанием и внешним: человек внутреннего знания *точно* знает, что происходит, и обязан уметь описать все, что происходит за долю секунды.

Этот пример можно взять как иллюстрацию — как мастером фиксируется внутренний путь в человеке, как невероятная скорость — доли секунды — становится грандиозным методом для обычного человеческого ума. Метод, как от обычного ума шаг за шагом, упорно, с невероятным трудолюбием выходят на другой уровень сознания.

Этот простой пример — подъем на носки — уместен, потому что я в течение всего текста его использую. Продолжу.

Большая часть людей не спортсмены и не имеют медицинского образования, и потому им этот пример ни о чем не говорит. Тем не менее, все мужчины мира на уровне личного естествознания и личной физиологии знают, что они 2-3 раза на дню приподнимаются на носки. Физиология заставляет их это делать. То есть половина человечества это делает — не являясь сверхлидерами, все равно это делает.

Другая половина человечества. Женщина тоже приподнимается на носки, когда она находится в любви. Отсюда бессознательная тяга встать на каблуки. Когда мужчины и женщины поднимаются на носки, они на уровне инстинкта пытаются **1) центр веса, 2) сексуальную энергию соединить с 3) позвоночником, 4) вниманием 5) и т.д. в одно целое.** Ни одна медитативная практика, ни одна йога, ни одна восточная система единоборств без такого обойтись не могут.

Но так не живут — на носочках не ходят, и те, кто танцует на носках, просветленными от этого не стали. Какую мысль я хочу донести: у всех, от ребенка на носочках и до вождя, вся жизнь сопровождается инстинктивным действием, инстинктивным ритуалом, ритуалом очищения, ритуалом освобождения. И еще: **когда человек уходит из жизни, он точно так же как бы пытается встать на носки — чтобы выпорхнуть из прилично надоевшего тела и освободиться окончательно.** (То корми его — тело — то пои его, соблюдай гигиену, а по нынешним временам — стой в очереди в аптеке, ходи по врачам... и т.д. Вот она, «низменная телеска», достанет кого угодно.)

Итого: внимание, правильный центр веса, правильное положение позвоночника, правильное дыхание, любовь, уход из жизни — **изначально как сакральное знание** с момента рождения заложены в человеке. В общем-то, я практически в одном «физиологичном» абзаце описал вам основы Раджа-йоги, семинебесного мистицизма, кундалини-йоги, тантризма (не путать с Кама-сутрой) — **1) как путь жизни снизу вверх и сверху вниз и 2) как путь развития памяти эволюции из прошлого вперед.**

Полноценная современная практика — это соединение вот этих двух ранее воинственно непримиримых для человека координат.

(1)+(2) — это новое целое, (3): следующий эволюционный шаг человек сделает сознательно. Это то, чего никогда не было. Это то, что было просто невозможно.

Как пришел в этот мир, так и уйдешь,

по заданным правилам будешь развиваться,

а если ты их игнорируешь — ты выпал из жизни.

И сколько угодно можешь себе говорить: я духовен, я духовен, я духовен...

И сколько угодно можешь себе говорить: я ученый, я ученый, я ученый...

Ну и что?

Продолжу.

Медитация жесткой аскезы, ухода из мира, это не медитация в мир, это уход из социума. А эволюционно-медитативное сознание — это не аскеза, это именно

медитация в жизнь, это медитация прямо в социум, это в гущу событий. И такая медитация применима во всех областях человеческой деятельности.

ХОРА — это эволюция,

ХОРА — это видовая эволюция,

ХОРА — это сознательная эволюция,

ХОРА — это пробуждение памяти законов эволюции.

И она пришла в социум — пришла туда, где этих законов давно уже нет,

пришла туда, где этих законов уже не помнят. Пришла и сказала: Я ЕСТЬ.

Я ЕСТЬ ЖИЗНЬ ЕСТЕСТВЕННАЯ, Я ЕСТЬ ЖИЗНЬ ПРИРОДЫ, И ЭТА ПРИРОДА — В ВАС, НЕ ДАЙТЕ ЕЕ УБИТЬ В СЕБЕ ДО КОНЦА. ПЕРЕСТАНЬТЕ НЕНАВИДЕТЬ ПРИРОДУ ЖИЗНИ В СЕБЕ, ВЫЙДИТЕ ИЗ ЭТОГО УМОПОМРАЧЕНИЯ.

ХОРА — это следовать пути Жизни, следовать законам эволюции.

ХОРА — это выйти из бесконечной, общепринятой, как норма, деградации,

все-таки осознать этот факт, проявить усилие и выйти из такого губительного мышления.

Я рассказал историю примерно до 2000 года.

Сейчас 2010-й.

Основные принципы современного эволюционно-медитативного учения и практики ХОРА:

1. **1. работаем с гравитационной осью**
2. **2. убираем внутренний диалог**
3. **3. создаем эволюционно-медитативную концентрацию**

Я претворяю то знание, которое хотел претворить с самого начала.

Чем я занимаюсь сейчас — на сайтах все это есть. Там темы более масштабные:

Три энергетические карты,

Три программы практики.

Если интересно — нажми на кнопку, включи экран.

О ПОКОЕ

Начиная с древнейших времен, чтобы человека лечить, надо было вводить его в покой. Как это выглядело? Используя природные средства, шаман входил в транс, а пациента вводил в транс-покой, в пограничное состояние сознания. После чего начиналось лечение.

Древний охотник перед тем, как пойти на охоту, долго прыгал у изображения зверя — пугал зверя до тех пор, пока сам не переставал его бояться. После чего он с уверенностью шел добывать зверя. Оба этих древних мотива в современной жизни присутствуют, вполне узнаваемы.

Практика древнего шамана и практика древнего охотника шаг за шагом преобразались в практику жреца и практику царя. Духовный мир и физический мир, верхний и нижний мир, были разделены между двумя правителями.

Но изредка случалось так, что в мир приходил кто-то, кто в себе соединял две практики, два мира — царь и жрец в одном лице. Как только появлялся такой лидер, цивилизация делала громадный шаг вперед. В основе всех современных религий, в их начале стоят вот такие сверхмасштабные лидеры, лидеры вне времени и пространства.

В результате разделенности мира на два разделилось и целостное *психо* человека, время и пространство для человека изменились. Информативная скорость верхнего мира, где прошлое и будущее совсем другое, время другое, расстояние другое и последовательность событий нелинейная, прошлое перетекает в будущее, а будущее перетекает в прошлое, — это норма. Целостный мир с разделенностью на два — верхний и нижний — для человека исчез.

Сегодня мы верим в верхний мир, но что это такое мы не знаем, и потому следуем только логике нижнего мира. Это в двух словах, что такое дзэн для психики нормального человека. Предполагать, что такое можно выдержать и остаться при этом... наивно. Что я хочу сказать: мы оказались в положении, когда стоим на одной ноге. Разделение на два — это именно так. Можно ли встать на две ноги? — разумеется, да. Вот весь смысл медитации — так, как я это вижу.

Тот, кто соединяет два мира, два этих качества в себе — он безусловно стоит на двух ногах, не качается из крайности в крайность и не падает, то в одну крайность, то в другую. Если следовать логике Раджа-йоги, то такой человек собою претворил восьмую ступень, высшую, самадхи, в толковании Вивекананды — сверхсознание. А мы, люди, в зависимости от культуры, говорим: это бог, посланник бога, будда и т.д.

Все мировые религии направлены на то, чтобы приблизить человека к *умиротворению*.

Какое точное, красивое русское слово! — чтобы появился лик Человека, умирает тварное.

Это возможно при условии, если никакая мысль, никакое чувство — ничто не отвлекает ваше «я». Включая собственное ваше «я». То есть умер. Новое рождение, после того как умер. Можно сказать, духовное рождение. Можно сказать — второе рождение.

Современные лекарства построены по принципу: чтобы достичь максимального эффекта 1) сначала должен быть покой-расслабление, «я» освобождено,

2) после чего действие лекарства становится точно направленным.

Ну прямо из мира шаманов.

В современной психотерапии все сводится к тому, чтобы, проводя человека через кризисы, в итоге приводить человека к покою. Ну просто новая религия, которая шаг за шагом завоевывает мир.

Я описал тесты — разумеется, не все. И шаг за шагом пытался как-то показать важность эволюционно-медитативного покоя. Показал на разные культуры знания, от шаманских до современных.

В чем моя суть как мастера? — если вы смотрели гимнастику, 20-30 секунд, то хотите того или нет, кто бы вы ни были, все попадают в зону покоя. (см. видеоматериал:

Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль пункт 15: , **пункт 16:** )

Таким образом, следуя логике восьмиступенчатой Раджа-йоги, любой человек, сразу минуя первые две ступени (чистота внутренняя, чистота внешняя), переходит на третью (правильное положение тела) и не зависит от правильного положения тела. Прямо ли сижу, криво ли сижу, неважно, как лежу или стою, — освобожден от давления законов физического мира, вместо физического центра доминирует центр живой гравитации.

Значит, в человеке гарантированно пробужден медитативный тип дыхания (абсолютно отличается от обычного, полностью, как небо и земля) — четвертая ступень.

А так как находитесь в покое — то это пятая ступень, отвлечение чувств от контакта с их объектами — т.е. ваши чувства отвлечены от обычного контакта с объектом «тело» и перешли на другой уровень.

Перечисляю дальше: шестая ступень — это концентрация внимания.

Седьмая — медитация (в моих объяснениях: концентрация, которая становится постоянством, есть медитация).

И последняя, восьмая ступень, Самадхи. В толковании Вивекананды — сверхсознание.

Я постараюсь объяснить, что это такое, опираясь на нашу культуру. У нас есть слово «познание», оно несет в себе сразу два смысла. Первый: вы как бы что-то шаг за шагом, как принято в науке, познаете, а второй — это акт любви между мужчиной и женщиной, который сравним с внутренним знанием, сравним с мистическим знанием: две ущербные половинки через любовь стали одним неущербным целым. Скрытый смысл: чтобы знать объект, надо стать им.

Объект познания, о котором говорю я, не является объектом ни для глаза, ни для уха, ни для иных чувств. Но тем не менее, через тесты узнается. Имя объекту — ПОКОЙ.

Покой — это то невидимое, которое собою соединяет и пропитывает все тонкие миры, все грубые миры, соединяет собою прошлое и будущее. Покой — это то, что собою соединяет два мира, которые во времени были разделены на два, верхний и нижний.

История знает, что на землю приходили те, кто собою объединял два мира. У нас это Спаситель Иисус, у буддистов — Будда, у мусульман — пророк Мухаммед, а у иудеев — пророк Моисей. И люди по сегодняшний день следуют за ними.

Эволюционно-медитативная практика направлена конкретно в социум, в активную жизнь. Это не разделение на два мира и не уход. **Она не загружает человека никакими фантазиями, никакими представлениями**, человеку предоставляется полная свобода выбора пути. Его ум не подчиняют.

То есть в понятиях Раджа-йоги, начиная с первой ступени до восьмой, моя практика — это постоянная чистота для *психо*, постоянная непоколебимость для *психо*.

Я опирался на Раджа-йогу, потому что она самая внятная для европейца из того, что есть. Спасибо ее создателям, спасибо классика Раджа-йоги Патанджали.

Эволюционно-медитативная практика сопровождается постоянно нарастающим покоем. **В ПРИРОДЕ НЕТ НАРАСТАЮЩЕЙ СИЛЫ ПОКОЯ**. Даже для нее это ноу-хау.

У нас **покой и действие — одно целое**,

это предельная оптимизация, предельная эффективность в любой сфере человеческой деятельности — ЛЮБОЙ! — ограничений нет.

Эволюционно-медитативная практика направлена конкретно в социум, в активную жизнь, в самую гущу.

11.04.2010, Мастер ХОРА™

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к статье «Мастер ХОРА об истории становления практики ХОРА»

«Внутренние практики: мягкий стиль, жесткий стиль»

Содержание видеоматериала

01. Вступление к фильму: об истории становления ХОРА
02. Стоп в любой момент — тест на несдвигаемость с места
03. Тренинг боевого темпа — это не жесткий и не мягкий
04. Подготовка к мягкому стилю
05. Продолжение подготовки к мягкому стилю
06. Поиск чего больше: мягкий или жесткий
07. Подготовка к жесткому стилю — от сложного к простому
08. Продолжение подготовки к жесткому стилю
09. Тест к жесткому стилю
10. Тесты стоек и...
11. Мягкий стиль, один из вариантов
12. Жесткий стиль, один из вариантов
13. Гравитация и внимание
14. Предвидение будущего, формирование будущего
15. Внутренняя гимнастика
16. Тесты крайней противоположности

[1] «И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмый от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал.» (Бытие 2:2-3)

[2] См. Диоген Лаэртский, «Жизнь, учения и изречения знаменитых философов»

[3] Такое внимание имеет способность влиять на гравитационное поле объектов — то есть влиять, вмешиваться, изменять пространство и время. Физики до сих пор не рассматривали внимание как объект изучения, и потому для современной науки эта мысль сначала может показаться несколько странной. Но только на секунду подумайте: очевидное свойство внимания — это все-таки энергия. И ваша мысль потечет по-другому.