

ДЗЭН-ДО

(часть пятая)

I. Эволюционно-медитативная Личная программа от Мастера ХОРА

Минимальные объяснения, в чем суть ноу-хау:

Это **единство концентрации внимания и покоя** – с постоянным нарастанием в теле, в уме и в психо (краткая суть тренинга).

Это **единство ум-тело-психо в любой последовательности** (зависит от личного приоритета).

А также, если есть запрос, то с учетом приоритета на этой эволюционно-медитативной базе может быть создана личная гимнастика.

Независимо от приоритета, личная программа – это гарантированно другая телесная реальность. Это все равно как от скорости телеги – мгновенно – за звуковой барьер перейти. Вот такая гарантированная разница. **Ощущается, узнается непосредственно и лично.** Потому что Личная программа.

Как проходит обучение и сколько это занимает времени:

- **Обучение можно пройти где угодно и в любое время** – городской транспорт, поезд, пароход, самолет, производство, ресторан, улица, магазин, в толпе, и даже на войне, и даже... Место, время, обстоятельства не имеют никакого значения.
- **Поза не имеет никакого значения.** Не требуется никаких «лотосов», никаких подстилок и т.д. – в общем, никаких специальных условий не нужно. И не нужно внушать себе то, чего нет – внушать себе иллюзии, как это принято сегодня. (Есть смысл помнить: от иллюзий лечат. Современная аутомедитация – это медицинский абсурд: от чего лечат, тому и учат.)

Затратное время:

- На обучение – практически мгновение.
- Время погружения в программу – к примеру, в эволюционно-медитативную релаксацию, покой – практически мгновение.
- Выход из погружения – чуть больше, два мгновения.

Правдивость моих слов легко проверить любому, даже непрофессионалу, ни в йоге, ни в медитации, ни в психотренингах, ни в медицине.

См. видео моей гимнастики (20-30 секунд достаточно), и далее два очень простых теста, которые убедят кого угодно, что, независимо от вашего желания – ваши мышцы, ваша мимика вам докажут: вы в глубоком покое.

Обучение самой практике проходит индивидуально, лично. **Это не видео – мгновения хватает, один раз и навсегда.** Хочешь делай, тренируй, не хочешь – не делай. **Свободен, освобожден: сам принимаешь решение.**

Что необходимо знать в эпоху, когда стресс и депрессия стали повседневной нормой быта, человек как система разрушается всех планах (ум, тело, психо). Чем человек пытается защитить себя: алкоголь, наркотики, медицинские препараты и разного рода психотренинги. Кто этого не знает?

- В современных практиках погружения в расслабление и, как следствие, покой результата достигают единицы, на это уходят годы. Могут обучать этому (обратите внимание: в неподвижной позе) – еще меньше. Но в неподвижной позе люди не живут и не работают.
- В древних, тысячелетних практиках погружения в медитативный покой достигают еще реже, и на это может не хватить всей жизни. Обучать этому могут еще меньше – в неподвижной позе. И это очень высокий результат. А теперь представьте себе, что капля в океане – человек в человеческом океане, постоянно обновляемом океане, а это миллиарды и миллиарды людей, и вдруг вы – вот эта самая единица. Без всякого чуда вы вдруг научились – в общем-то, благодатному покою. Чему может быть равна цена сохраненного времени? Капля – это мгновение в океане бесконечности и вечности. Сохраненное время исчислению не поддается.
- Согласитесь: в неподвижной позе люди не живут, не работают, и человеческий социум так не развивается. Эволюционно-медитативный покой не имеет границ – не скован ни позами, ни действиями.
- Что такое эволюционно-медитативный покой, до сегодняшнего дня вообще никто не знал. На что опирается такое знание-умение – нажми на кнопку [Мастер ХОРА об эволюции](#).

Дополнение:

Без достижения покоя ни одна духовная система не является претворенной.

Цель любого восточного медитативного воинского искусства – достичь бесстрастия.

Достижение медитативного расслабления (благодатный покой) – ключевой элемент

- для любой духовной системы, от начала времен,
- для любой медитативной системы и
- для любой медицинской системы.

Личная программа это практически мгновенно вход в покой – умственный, физический, психический.

Внимание: где вы профессиональны, куда направлена карьера, там это и тренируется – ни в комнатах для медитации, а именно вот там, где все кипит.

Тренинг благодатного покоя (благодатный – потому что для человека это благо, защита от стрессов, депрессий, высасывающих жизнь из человека) – тренинг благодатного покоя, направленный в социум, в гущу событий, любых событий, в гущу стрессов и депрессий, – такого метода вообще нигде и никогда не было. Это не чайная церемония и не дзэнские боевые искусства. Социум – это не только чайная и не только война.

Покой – это то, что не видно.

Это то, у чего нет запаха, нет вкуса, и узнается индивидуально, **любим** человеком – это ключ знания, находящийся в любом человеке. Благодатный покой – это ключ **к любому** позитивному развитию.

Я – мастер, обучающий тому, чего не видно, тому, что невозможно услышать, тому, что невозможно унюхать, тому, что невозможно схватить, – которое, тем не менее, безошибочно узнается лично.

Я мастер, который пробуждает и доказывает это, – лично.

Как узнать, как тренировать то, что не видно?

Как можно тренировать то, что невозможно унюхать?

Как тренировать то, что невозможно услышать?

Как тренировать то, что невозможно схватить?

И это то, что пребывает во всем.

И это то, что связует все.

И это безошибочно узнается лично.

Я мастер того, что не видно, но при этом безошибочно узнается лично.

Моя правдивость тестируется моими же тестами. Напоминаю: смотри запись на видео моей гимнастики, в любой ее части (20 секунд), сделай два простых теста).

Обучение самой практике проходит индивидуально, лично. **Это не видео – мгновения хватает, один раз и навсегда.** Хочешь делай, тренируй, не хочешь – не делай. **Свободен, освобожден: сам принимаешь решение.**

Что такое эволюционно-медитативный покой? – это ключ, возможность развития в любом – в любом – позитивном направлении.

И это еще не вся программа.

©16 января 2010, Мастер ХОРА

II. Дыхание. Гравитация.

«И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Быт.2:7).

Эти слова появились не на пустом месте, законы космоса – это законы Бога-Творца. Такие слова мог сказать только мистик (йог) – и только тот мистик, который знает ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ через себя. Скажу то же самое *современным* языком.

При вдохе диафрагма опускается, на нее давит воздух – гравитация – «И ВДУНУЛ В ЛИЦЕ ЕГО ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ». Это то же самое, только современным языком.

При вдохе диафрагма опускается, на нее давит воздух – гравитация, такое усилие среды заставляет нас **вдыхать жизнь** (*импульс – устремленность к жизни*). При выдохе диафрагма через усилие поднимается, выталкивая воздух, – преодолевая гравитацию (*импульс – устремленность к уходу из жизни*). В этом уже заложено эволюционное давление среды и эволюционное сопротивление вида. Это две стороны одного закона, который лежит в основе эволюции.

А также вдох и выдох невозможны без стремления расшириться – сжаться (*импульс – устремленность стать бытием, охватив все, бесконечность – Пустота; импульс – уйти в точку, небытие, в ноль – Пустота*). Это заложено в нашем дыхании – соответственно, свойственно нашему уму, нашей психической деятельности.

Эти взаимосвязи очевидны.

То же самое происходит при движении планеты: она падает на Солнце (приближение, вдох, импульс – устремленность к жизни) и с усилием преодолевает гравитацию (удаление, выдох, импульс – устремленность к уходу из жизни). И точно так же орбита расширяется – сужается.

Законы жизни – законы космоса. Законы космоса – законы Бога-Творца. Если изначально свойства энергии сознания в материи не было бы, оно не смогло бы и проявиться.

Мы имели мужество верить в невидимое, еще большее мужество нужно для того, чтобы не отрещиваться от очевидного.

В обоих случаях видна картина: яйцо и в нем крест. В центре креста – Солнце (Святой Сын, сердечная чакра).

Святой Сын. Мы приняли спасительный Свет, даже не зная этого: мы дышим светом Жизни, мы пьем свет Жизни, мы питаемся светом Жизни. Эту жертву приняли все существа без исключения, в том числе и человек (см. Другой III, три иконы). ...

Покой в усилии хранит мировое яйцо, нет покоя – нет яйца, нет усилия – нет яйца (разрушена обрита, разрушено триединство). В человеке реализация такого Триединства – правильная сосредоточенность, правильное усилие, правильное дыхание – это и возрождение, и преображение одновременно.

На показанном минимуме несложно увидеть, что правильный тренинг присущ всему космосу – планетам, звездам и т.д. Законы Небесного Человека – в вас, знаете вы это или нет, ничего не меняет. ЖИЗНЬ – манифестация небесной и земной йоги, мы фактическое проявление этих законов, плод этой любви, «по образу и подобию» – от семени усилий. Все принципы трансформации стихий – в человеке, и во всех живых существах (см. Другой Ш, три иконы).

В основании жизни человека, из центра его усилия растет Древо Жизни. За вдохом и выдохом вся вышперечисленная цепочка усилий – трансформация энергий. Чем выше медитативный покой, тем выше возможность у сознания в проявлении этого Древа.

20-30 секунд узнавания показывают возможности медитативного покоя. Такая скорость восприятия не была востребована у человека от природы, и потому не тренирована. Природа эту возможность передала нам и сказала: «Если кто-то эту востребованность осознал – значит, в итоге поймут все». И продолжила: «Вы же не бессознательные природные существа. Проявите усилие – переходите на другой уровень. Тогда вам откроются другие перспективы, там и пообщаемся».

Триединство жизни в человеке пока не перешло в стадию сознательного, тренируемого, не стало Одним. Если есть необходимость писать – вы учитесь писать, если есть необходимость читать – вы учитесь этому. **Если есть необходимость тренировать возможности медитативного Покоя в Действии – вы будете их тренировать.** А необходимость есть: иначе окончательно «загнемся» под стрессами и будем продолжать с величайшим энтузиазмом работать на фармацевтику, патриотически наращивая валовой национальный продукт...

Три центра – правильный центр сосредоточенности, правильный центр силы, правильный центр дыхания – их единство возможно только на уровне узнавания. Это изменение тела, изменение ума, изменение психики – преображение. Через такое Триединство раскрываются врата Семи Небес, внутренние стихии продолжают свою эволюционную трансформацию – начинается внутренняя эволюционная алхимия, и Человек возвращается к развитию по образу и подобию. Для тех, кто не помнит: человек не есть конечное звено.

Жизнь – это яйцо. Поменяй яйцо на круг – и все остановится. Идеальное равновесие – это остановка мира. Это остановка дыхания, это остановка всего – в том числе и ума. Понимание такой остановки – не самая большая сложность. Сложнее понять, что вне этой остановки нет жизни даже у частицы света. Понять можно и это. Но постигается сказанное только при одном условии: **«Цель достигнута, когда объект медитации становится вами»** – узнавание.

Бессмертная вечность (остановка, круг) порождает в себе два края (вдох – выдох) – яйцо. А пуповина, их соединяющая, – дух Жизни, воин Жизни. Не приняв Сына, не узнаешь Отца.

Говоря через проявления, я обращаюсь к воину Жизни в человеке. *Только он* вечно жив этим, а тело приходит и уходит. Мои аргументы – к нему, а если соглашаешься ты, значит, ты просыпаешься и узнаешь себя.

Есть путь к Богу, есть путь Бога. И этот **бессмертный нестираемый Путь – УЗНАВАНИЕ – находится в вас.**

© Мастер ХОРА, «Узнавание», 2004г.