

Текст статьи побуждает обычного человека к беспокойству о собственном здоровье, формируется активная позиция в вопросе личной психической безопасности.

А на уровне государственных, публичных людей раскрывается безальтернативное понимание, что самой главной ценностью в вопросах трудовой, экономической, национальной, государственной и прочей безопасности является человек.

(октябрь 2008, части I, IV, V)

...7...6...5...Старт дан Мастер ХОРА®

Содержание

- Статистические данные и прогноз ВОЗ
- Современный мир – постоянство стресса
- Программа-человек и Программа-социум
- Сознательная эволюция как выход из Программы
- О напряжении и покое
- Метод выхода из деградации – сознательная эволюция
- Правильная природная релаксация
- Тесты ХОРА
- Один раз отвернись от пути Творца – и возврата нет
- "Зоопарковая" цивилизация востребована уже сегодня
- Сонотело (взаимосвязи тела, сна и скорости мышления, используемые в практике)
- Полное содержание диска "...7...6...5...Старт дан"

Статистические данные и прогноз ВОЗ

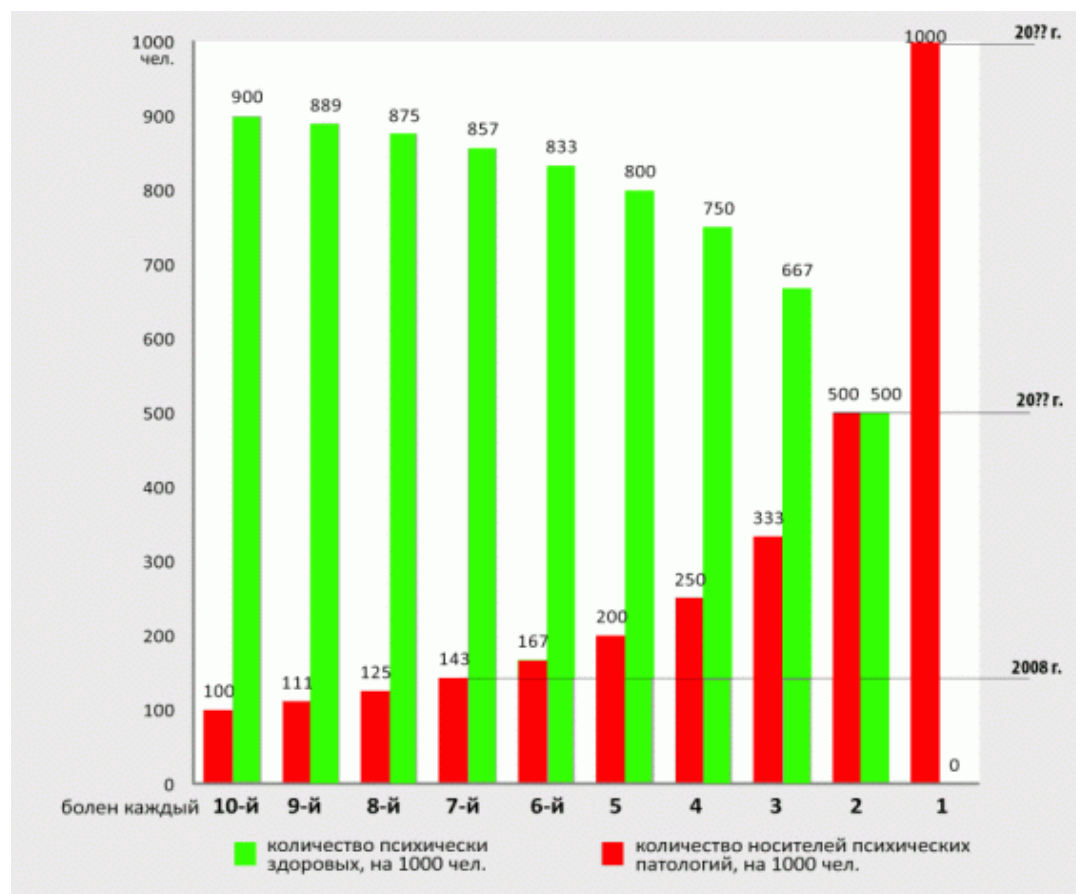
о катастрофическом состоянии психического здоровья человечества

(распространение психических заболеваний в будущем напоминает эпидемию)

«По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), психическими заболеваниями страдают более 450 млн. людей на планете. В западных странах **каждый СЕДЬМОЙ** человек либо является параноиком-шизофреником, либо подвержен депрессиям и алкоголизму. Специалисты полны пессимизма: к 2020 году психические расстройства войдут в мировую пятерку болезней-лидеров...» ([Газета "Сейчас", 10.10.08, No189\(830\), Информационное агентство ЛИГАБизнесИнформ, 2008](#))

"К 2025 году депрессии будут главной причиной трудовых потерь в мире", – считает директор Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. Сербского Татьяна Дмитриева. "По данным ВОЗ, депрессия сегодня на втором месте по трудопотерям в мире среди высокоразвитых стран. Но к 2025 году ожидается, что депрессия станет причиной номер один, опередив сердечно-сосудистые патологии", – сказала Дмитриева "Интерфаксу" в пятницу, 10 октября, когда отмечается Всемирный день психического здоровья." ([Москва, 10.10.2008 г. INTERFAX.RU](#))

Как это выглядит:



К этому добавьте сердечно-сосудистые, дыхательные проблемы, опорно-двигательную систему, желудочно-кишечный тракт, болезни, вызванные экологией, – везде картина одна и та же.

Сложите все это вместе – и придете к неутешительному выводу: программа человеческого здоровья **уже** в зоне обрушения. Вся эта разрастающаяся масса людей – не только огромная нагрузка на социум, но и **гигантский электорат, возможность влиять на принятие решений.** (Мастер ХОРА)

Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю [1]

(Нагорная проповедь, Евангелие от Матфея 5:5)

...7...6...5... "Старт дан.

Оглянись: кто там впереди?

Тот, кто Старше тебя, тот, кто Выше тебя,

Трижды в двери стучит:

Остерегись.

Семь шагов -

Цена высока.

Тогда пес не сорвется с цепи".

(Мастер ХОРА, 14.05.2001, из статьи "Другой-II")

Нормальному человеку нужно понять простую вещь: всемирная глобализация шизофрении 2025 года не на пустом месте обещана, **эпидемия** стрессов и депрессий началась не вчера.

Сегодня современный мир – это постоянство пребывания в информационно-ситуационном стрессе. Где принятие решений для обычного человека должно быть сверхскоростным и постоянным – а он не на войне. Но нагрузка для психики именно такая.

То есть в любой профессиональной деятельности, даже самой спокойной, нормой становится постоянство нарастающего сверхстресса – это норма уже навсегда.

Этого не избежать никому. Без тренинга ПРАВИЛЬНОГО ПОКОЯ, НЕ РАЗРУШАЕМОГО НАПРЯЖЕНИЕМ, чем бы вы ни занимались, будущее — ученые показали – всемирная рецессия здравого ума и душевного здоровья.

"Таблеток" от нее не придумать. Остается только один, "натуральный", вариант – это пробуждение **эволюционного, природного покоя и его сознательный тренинг.** Без этого – просто сгорать.

Вот эту простую мысль я 20 лет пытаюсь как-то донести.

Природа рождает от здорового, а человек-"псих" будет рождать психа. То есть упорно, генетически, выводят истеричный фрейдовский психотип, и никаких доводов слышать не желают.

Природа – это вечный стресс, и в вечном стрессе идет вечный отбор.

Эволюция Жизни по-другому невозможна.

Человек же хочет "сумничать", через внушение обойти Законы Жизни, Законы Природы – т.е. законы Творца. И под все это подвел внушительную базу: что он не обманщик, все честно.

Специалисты-человековеды – из тех же генетически выведенных людей, из того же социума. **Они в той же программе, что и их клиентура.** С клиентом работать еще как-то можно. А вот работать с программой в человеке – это все равно что клиентом вдруг стало все человечество сразу.

Человека-программу можно сравнить с рыбой, а социум-Программу (среда обитания) – с водой. Не может рыба стать шизофреником, если вода – среда обитания – сама не такая.

То есть каждый человек, что изнутри, что снаружи, пропитан, поддержан и постоянно закачивается Программой, а это вся человеческая Цивилизация, вся без исключения, от начала времен. Таким образом, любое человеческое действие, любое принятие решений предопределено.

Освободить программу из Программы, чтобы человек стал осознанным и сознательным – это уже задача не уровня психолога, не уровня психологов, культурологов и т.д., потому что никто из них как программа не освобожден от Программы. Как следствие, их действия предопределены Программой – они, как и все, в поте лица работают на нее. То есть получается, что Программой для программ все предопределено. И эту предопределенность, неосвобожденность от будущего, специалисты честно сами подтвердили, обозначив 2025 год. То есть пути выхода гарантированно не знают.

Сложное место для понимания: человек, работая на развитие цивилизации, не заметил, как стал ее придатком. А она своего слугу, цивилизованно оболванивая, как счастливого идиота ведет в параноидально-шизофренический 2025 год.

Вообще-то, это завтра. Но есть еще послезавтра и послепослезавтра. И еще чуть-чуть дальше загляните – там обрушение Программы, она сама себя ведет именно туда. А в этой Программе находятся все программы, которые ее обслуживают. Чтобы это будущее увидеть, не обязательно быть пророком, вполне хватает здравого ума.

Возможен ли другой путь? Если бы его не было, я бы молчал. У человека остался только один нормальный вариант развития – не придуманный ни человеком, ни человеками. **Естественная видовая эволюция.** Причем в той среде, которая уже есть, с любыми ее многополярными вариантами Программ – с любыми изменениями, с любыми доминантами.

Сознательная видовая эволюция – это тот виток эволюции, которого никогда не было. Для человека исторически сложился путь спасения личной души в Вечную Жизнь. Как это получилось. В двух словах о развитии человеческой цивилизации: чего человек боялся – тому и поклонялся, и добровольно жертвы приносил. То есть своим трудом человек в общем-то откупался и искал защиту от суеверных страхов. Вследствие такой психологии, он стал рабом, и рабство было узаконено свыше. Вот такая получилась социально-экономическая религиозная программа – практически неразрушимая. И на отмену узаконенного рабства у людей ушли тысячелетия. Пик такой цивилизации, начало борьбы с рабством – это спасение души от тела, которое было в безысходном рабстве.

Но как тогда продолжения эволюции жизни на земле, как и на Небесах, для человека не было, так его нет и спустя 2000 лет. И потому в отсутствие эволюционного развития жизни, для человека был только один вариант: рост на этажах социальной пирамиды, причем с жесткими кастовыми ограничениями – что на земле, что на Небесах. Исходя из своего психического Мироощущения и представлений о гармонии и справедливости, наши предки пытались на земле повторить справедливую иерархическую систему Небес.

Пример: любые древние исторические события, включая войны, сопровождались вмешательством богов; там, где воевали люди, там же воевали и бессмертные боги, и в любом варианте *победил-проиграл* побеждала всегда честная, наивная справедливость: или заслужил, или наказан, или чей бог сильнее. В таком подходе нет обрушения для психики. Но и развития тоже нет – есть простодушная стабильность навсегда. Взаимопронизанность и единство социума смертных и социума бессмертных доказывает, что эволюция носила исключительно социальный характер, а не видовой. В такой модели мира для эволюции человека как вида ни места, ни шансов нет.

Этот шанс – возможность – появился только с развитием современных наук и

современной демократии. Видовая эволюция – это совершенно новая модель, которая в мире смертных и в мире бессмертных отвоевала свое место, утвердилась в умах. Что может породить такая модель, такая "мама"? – только эволюционирующего ребенка. Что тоже по-своему является бессмертием и от старой модели отличается тем, что *вера* в возможность бессмертия жизни на Небесах для человека начинает сопровождаться *реальным* эволюционным бессмертием Жизни на земле. **В одном бессмертии – вера, Жизнь Вечная, лично для себя; в другом бессмертии – реальность, Жизнь Наследуемая.**

В общем-то, выбора фактически нет: или сознательная видовая эволюция – или прогрессирующий вырожденец.

Сознательная видовая эволюция исключительно серьезно отличается от бессознательной животной эволюции. Это **продолжение жизни на земле в любых творческих вариантах обрушающихся Программ.** Это то, чего никогда не было, и это то, что я взялся доказывать и доказываю. **И это то, что невозможно сделать без опоры на завоевания человеческого духа, на завоевания старой модели.**

О программе и среде

1) **Уравновешенность;** 2) **духовность;** 3) **психологическая устойчивость;** в любых вариантах любых традиций – без погружения, контроля и тренинга **ПОКОЯ это нескончаемая игра слов, направленная вникуда.**

То есть **совершенно ничего не стоит.** А оплачивается это "ничего" собственной жизнью, упущенным, украденным временем.

От моего динамического тренинга (начало 90-х гг.) остались не очень хорошего качества записи. Тем не менее, неважно, какую часть гимнастики смотреть (достаточно 20-30 сек.), результат один и тот же – **глубокая релаксация, что легко тестируется.**

Смотрело множество людей, в т.ч. профессионалов.

Прошло, как минимум, 10 лет. Но пока я пальцем не указал, никто не увидел ни того, что оказался в *глубокой релаксации*, ни того, что она *сопротивляется напряжению, разрушается медленно.*

Какие выводы сделали? – никаких.

А выводов там хватит не на один институт.

Поясняю. Напряжение – это среда, и **в этом напряжении – вся стрессовая программа среды, со всем, что из этого вытекает** (см. начало статьи). А вот то, что сопротивляется ТАКОМУ напряжению и разрушается медленно – это сила против силы, сила правильного покоя против силы неправильного напряжения. **20-30 секунд – против напряжения, доведенного до автоматизма тренингом длиной в жизнь.**

Совсем упрощенно: покой – это благодать, напряжение – это стресс. А так как человек не знает правильного покоя и не знает, как его тренировать и накапливать эту психическую силу, он в конце концов от перенапряжения впадает в депрессивную "отключку" (бездействие, апатия или другая крайность – просто нервный срыв), организм начинает себя защищать. Что еще надо увидеть: перенапряжение (депрессия или срыв) молодеет. То есть такие люди становятся выброшенными из жизни. Заменителем покоя становятся алкоголь и наркотики. А молодости свойственно воспроизводиться. Что они могут породить? – еще более юных параноиков и шизофреников. Эти мысли в состоянии еще глубже проанализировать разного профиля специалисты. Вообще-то, речь о безопасности как таковой.

О том же самом – о покое и напряжении – для нормального человека.

1) Практика в зале – это метод как пробудить и постоянно поддерживать молодость (легкость, живость, бодрость, ясность мышления), что означает **увеличить трудоспособность, продлить ее. Это более чем важно для будущего, для любой**

нации, для любой страны, ее экономики и безопасности. (См. начало статьи, о причинах нарастания трудовых потерь в мире). Это практика правильно организованных возрастающих нагрузок на опорно-двигательную систему. Это омоложение и тренинг этой системы в параметрах индивидуальной идеальной осанки – не от ума, а от инстинкта. Это также мощная дыхательная практика. Сердечно-сосудистая система усиливается правильной работой мышц всего тела, снимая с сердца нагрузки. И все это сопровождается **активной техникой покоя**. Объединены практически несовместимые понятия: **ПОКОЙ** и **ДЕЙСТВИЕ**.

2) Личная программа – это метод **индивидуального освобождения и одновременного претворения внутреннего знания уравновешенности, духовности, психологической устойчивости** (см. третью часть видео – "Глубинные причины отсутствия взаимопонимания между людьми"). 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.

Понятно, что две эти программы очень сильно отличаются друг от друга. Другая сторона, менее очевидная: две эти программы взаимопронизаны; есть длинный путь (одна цель), есть короткий путь (другая цель) – **но оба пути идут в одном направлении**. В сверхсовременное будущее, сверхинформационное будущее, сверхстрессированное будущее.

Из этого надо сделать выводы, если не вам, то, в крайнем случае, вашим детям – потому что уже ваши внуки вряд ли сумеют это сделать. Сегодня норма аллергия, которой не было вчера, завтра будет нормой кретинизм – который еще не совсем норма сегодня.

К записям динамического тренинга в 2004 году я добавил тесты (критерии) мгновенной релаксации, которые дают возможность умом и телом ощутить правильную природную релаксацию, увидеть ее.

Результат: увидели, согласились.

И опять ничего.

Повторюсь. Напряжение – это среда, **и в этом напряжении – вся стрессовая программа среды, со всем, что из этого вытекает** (см. начало статьи). А вот то, что сопротивляется ТАКОМУ напряжению и разрушается медленно – это сила против силы, сила правильного покоя против силы неправильного напряжения. **20-30 секунд – против напряжения, доведенного до автоматизма тренингом длиной в жизнь.**

К сожалению, тест не является методом реализации, но он дает возможность на какое-то время **почувствовать, что такое внутреннее знание**, где ум и тело не расколоты на два, а являются собой одно целое – **быть этим, понимать собою – понимать единством ума и тела, а не только умом.**

Такой человек – координационно целый, он полностью, на всех уровнях, отличается от обычного. И не надо быть гением, чтобы понять: **развитие, эволюционирование возможны только в единстве ума и тела.**

Все иные варианты – это развитие чего угодно, только не единого и не целого.

Повторяем эксперимент 2004-го.
Далее смотри фрагмент, а после делай выводы.

Далее на DVD демонстрируется [фрагмент записи динамической гимнастики](#) Мастера (начало 90-х годов). Неважно, какой именно фрагмент этой гимнастики смотреть, достаточно 20-30 секунд. После чего предлагается сделать тесты.

Тесты ХОРА (тесты крайних противоположностей):

Тест А

Попытайтесь напрячь мышцы лица. Если вы почувствовали, что сделать это трудно – мышцы лица как бы спят – то вы должны понимать: у вас глубокая психофизическая релаксация. (См. "Место, роль и предназначение йоги": патент, мимика лица).

Тест Б

Попытайтесь сжать руку в кулак. Если вы почувствовали, что сделать это трудно – мышцы как бы спят – то вы должны понимать: у вас глубокая психофизическая релаксация. (См. брошюры: кисть-инстинкт-знаки-семиинебесье).

Обратите внимание: тесты напряжения не разрушили глубокий покой.

К сожалению, тест не является методом реализации, но он дает вам возможность самим сделать **сравнительный анализ, сопоставить общепринятое расслабление, где себе внушают разные образы и чувства, и эволюционно-медитативную релаксацию ХОРА, где ни себе, ни другим ничего не внушают – не зомбируют, не программируют, не "рушат мозг", не "наводят порчу" и не раскалывают сознание.**

В принципе, вам нужно сопоставить **метод обучения, придуманный человеком, и метод обучения, которым пользуется вся природа** и которому миллиарды лет.

Медицинское де-факто: внушение себе того, чего нет – **официальная, общепринятая шизофрения**, бессознательно педалируемый 2025 год.

В принципе, ее корни – первобытные религии суеверий; отличие: вокруг костра не прыгают, не беснуются. А на тех, кто беснуется, сегодня есть не совсем научный термин: сектанты. Глобальный мир на глазах раскололся на два – на тихих пассионариев и на бесноватых пассионариев.

Метод ХОРА – это **природный вариант передачи и приема навыков. Древнее и провереннее этого метода нет на земле.** Никто в природе вокруг костра не прыгает и себе "творчески" не внушает того, чего нет. Орел не внушает себе, что он курица, а курица не внушает себе, что она орел, – у них здоровая психика. Человек предполагает, что у них нет воображения. Это не так, воображение у них есть, просто оно не настолько развито, а точнее – не переразвито – как у человека. Воображая, аккуратнее надо быть.

Древнее, надежнее природного метода передачи навыков нет на земле – там исключительная невероятная сила опыта, сила реальности. Никакого воображения, как следствие – нет суеверия, нет опоры на чудеса. То есть метод передачи навыков гарантирован **самой что ни на есть высшей Инстанцией, высшей Реальностью – в каждом навыке опыт сотен миллионов лет. В природе один путь реальности для всех**, а птица ты, рыба или человек – не имеет никакого значения. Потому этот метод передачи навыка самый успешный для **ЗДОРОВЬЯ, в особенности для психического.**

Сегодняшний человек получился своего рода тигр в зоопарке, который **теряет свой эволюционный навык жизни**, как только детенышем его засунули в клетку.

И тут же, мгновенно, теряет просветленное знание передачи навыка, как нужно следовать Жизни.

Вернуть тигру **путь Жизни** никаким самовнушением не получится – ни тигру, ни человеку. Скотина получиться может, но честного зверя, созданного Творцом, уже не вернуть. Что угодно получится, но не это. По причине утраты **метода** передачи навыков, которому миллиарды лет. **Один раз отвернись от пути Творца – и возврата нет.**

ИТОГО: в зоопарке тигр, как человек в социуме – из просветленного жизненного сознания попал в зоопарковое темное сознание, **в первом же поколении шизофреником стал.**

Тесты ХОРА подтверждают, что **внутренний путь развития в человеке – и лично в вас – не утерян.**

Отколовшись от Единой Эволюции, ПУТЬ бессознательного следования эволюции – путь бессознательной веры от Сотворения – просто оглушён. Он ослеплен страстной игрой ума и еще более страстной игрой умов.

Востребован "зоопарк" – все стороны в нем кровно заинтересованы, круг замкнулся.

Пока востребована именно "зоопарковая" цивилизация, а что будет после 2025 года?

Эпидемия депрессий началась не вчера. А понять-то нормальному человеку нужно действительно простую вещь: всемирная "дурка" 2025 года не на пустом месте обещана. **Без тренинга ПРАВИЛЬНОГО ПОКОЯ, НЕ РАЗРУШАЕМОГО НАПРЯЖЕНИЕМ, чем бы вы ни занимались, вас ожидает то, что ожидает.** Фрейдовский психотип состоялся и стремится к своей реализации окончательного идиота.

Напоминаю: только в затронутой теме (психические расстройства), "в западных странах каждый седьмой человек либо является параноиком/шизофреником, либо подвержен депрессиям и алкоголизму... По данным ВОЗ, депрессия сегодня на втором месте по трудопотерям в мире среди высокоразвитых стран. Но к 2025 году ожидается, что депрессия станет причиной номер один" ([из интервью директора института им. Сербского INTERFAX.RU 10.10.2008](#)).

Перспектива однозначная.

Вся эта разрастающаяся масса людей – не только огромная нагрузка на социум, но и гигантский электорат, возможность влиять на принятие решений.

Мир на глазах раскололся на два – на тихих пассионариев и на бесноватых пассионариев.

Попробуй останови этот товарный поезд, несущийся с горы.

Парадокс: те, кто говорит о 2025 годе, хорошо понимая связанную с ним ситуацию, сами пользуются этим шизофреническим методом – внушать себе то, чего нет – и активно его продвигают.

Так люди науки не заметили, как сами стали бессознательными агентами массового идентификационного психоза.

ИТОГО: по естественным причинам, обучение у Мастера – сверхскоростное, при полном отсутствии каких-либо внушений. Это не понималось, как 20 лет назад, так и сейчас. В нашей цивилизации такое вообще не понимается. Пониманию не помогают даже доказательства.

А впереди ожидает научно предсказанная необратимая деградация. Или может все-таки сознательная эволюция?

Лекарство одно:

в любых вариантах любых традиций 1) **уравновешенность**; 2) **духовность**;

3) психологическая устойчивость – ничего не стоят без погружения, контроля и тренинга ПОКОЯ.

Материал направлен на тех, кому пока еще как-то удается сохранять свой личный здоровый ум, **вопреки современному многополярному разнообразию массовых идентификационных психозов.**

Старт дан.

Оглянись: кто там впереди?

Тот, кто Старше тебя, тот, кто Выше тебя,

Трижды в двери стучит:

Остерегись.

Семь шагов -

Цена высока.

Тогда пес не сорвется с цепи".

(Мастер ХОРА, 2001г., из статьи "Другой-II")

20.10.2008, Мастер ХОРА

Претворение Целого в себе
невозможно вне Единого ЦЕЛОГО.
Этого совершенно невозможно достигнуть
вне **ЭВОЛЮЦИОННОГО единства ума и тела.**
А вот кем ты являешься в жизни по убеждениям,
материалистом или идеалистом, или какой ты расы -
в данном случае не имеет никакого значения.
Потому что **не расчленен на составляющие:**
вот это – тело, а вот это – ум.

21.10.2008, Мастер ХОРА

Сонотело

(дополнение к видеозаписи лекции "ХОРА. Глубокий след змеи")

Из мистического опыта (фрагмент видения).

Я стою у пепелища бывшего храма, он еще дымится.

На этом пепелище что-то ищут люди.

В этой лекции на видео по техническим причинам не сохранилась важная для понимания практики ХОРА информация о движении энергетического тела человека во сне. Я восполню этот пробел, несколько расширив тему.

Во время бодрствования 90% информации мы получаем через глаза. Для устойчивого восприятия информации глаза максимально связаны с физическим центром тела (центр тяжести). Так как на тело воздействует сила тяжести, а информационная нагрузка давит на ум, наше дыхание находится в постоянном поиске равновесия через интерес нашего "я" – что доминирует – информация или тело. Это две разные энергетические координаты – в глазах и в теле. Вследствие воздействия информационного давления, включая гравитацию, приходит усталость, и наше "я" вынуждено по инстинкту выживания выбирать для себя приоритет: что важнее для него – тело или ум. В самом человеке начинается бессознательный отбор.

Человек в выборе одного из приоритетов не свободен, потому что социум – среда обитания – задает условия, по которым происходит отбор среди людей.

При длительной стабильности среды в социуме происходит видовая селекция. Один край – доминирует ум, другой край – тело, верхи и низы. Между ними существует притяжение. В наше демократическое время ярко видно и то, и другое – и расслоение, и притяжение. И между двумя этими краями – основная масса людей, в поиске. Они желают и того, и другого – быть и умными, и телесно развитыми одновременно. Но в итоге только единицы приходят к одной из этих крайностей – или физически развит, как профессиональный спортсмен, или талантлив умом. В обоих случаях есть социумный запрос.

Под воздействием усталости наш позвоночник сжимается. От отдыха наш позвоночник выпрямляется. Дыхание постоянно бессознательно находится в поиске равновесия между сжатием и разжатием позвоночника, между выбором ум-тело. Эта физиологическая модель распространилась на социум, что естественно, где большая часть людей колеблется между крайностями ум – тело, как было сказано выше (отбор).

Если дыханию "повезло", человек приходит к одной из крайностей селекции, проявляя целеустремленность желая. Но большая часть дыхания (люди) в своем бессознательном поиске желают и того, и другого – "размазаны", не целеустремлены.

Большая часть людей в своем стремлении к идеалу не может определиться, желая не дают им это сделать. Попросту говоря, идеал – это крепкий позвоночник (опорность) и сильный ум (лидер), а ключ находится в дыхании... Когда "я" хочет и того, и другого, а желание не дает дыханию найти нужные фазы координат, тогда функция дыхания – связь, отвечающая за развитие – попадает в своего рода стресс. Этот стресс распространяется.

Так сложилось, что у нас нет действенной науки о взаимосвязях дыхания, ума, тела, душевного и физического здоровья. Она еще более-менее сохранилась на медитативном Востоке, но сохранилась очень своеобразно: засекретили все так, что большинство уже толком мало что знает. А меньшинство традиционно предпочитает мудро молчать.

На Востоке учению борьбы с желаниями не одна тысяча лет. И Кришна, обучающий Арджуну йоге и правящий конями (желаниями) на поле битвы за царство между родственниками, – это также образ битвы внутри самого человека. Идет своего рода война "родственников" внутри человека, и каждый на этом поле битвы хочет взять верх – овладеть царством. В такой битве ничего не выиграть – ни физического, ни душевного здоровья. Эти понятия в нашей культуре разделены. В культуре Востока их соединяет дыхание – дыхание вне желания.

Желания – это проблема, которую пытаются решить все религиозно-духовные системы, – желания беспредельны. Их либо обуздывают религиозным страхом воздаяния, либо изживают практикой освобождения. Т.е. есть два пути: дрожащий от страха раб и воин. Воин – это в первую очередь дисциплина, но это дисциплинированность свободного человека. А вот культивация страха чревата истерией – как индивидуальной, так и массовой.

Несложно понять, что **при правильной координации дыхания ум и тело объединяются, и царства увеличиваются.** Это качественно другой ум, качественно другое тело – душевный покой и физическое благополучие. Это две абсолютно разных психофизических конституции, они отличаются друг от друга, как самолет от первой телеги, и это несложно увидеть.

Чем мастер-мистик отличается от обычных специалистов – тем, что он это не только видит, но и знает, как это делать. То есть вводит в медитацию – другую психофизическую реальность. А медитацию кому попало не дают, потому что мистик работает с тем, у кого дух воина, прочный, твердый ум и, как следствие, социальная адекватность. То есть мистик соблюдает все принципы безопасности, и человека и социума.

Эти координаты – не все, тема и шире, и глубже.

Когда человек засыпает, он из одних координат реальной действительности

(бодрствование) переходит в другие координаты реальной действительности (сон). Давление гравитации на тело и информации на ум также переходит в другие координаты, где работает уже другой тип дыхания. **Сосредоточенность ума во сне – более высокая, чем при бодрствовании, его скорость выше, но осмысленность "я" ниже.** В силу того, что такая сосредоточенность была менее востребована эволюционно **для реальной действительности бодрствования**, эта скорость не сопровождается привычным нам запоминанием – другой вид памяти, другая скорость – и мы не помним информацию. Эта скорость обусловлена тем, что сонотело – на порядки более подвижно, чем физическое тело в своих координатах. **Когда мы уходим в сон из бодрствования, скорости изменяются, и мы снова не помним. Две реальности – один человек, две памяти, два "я", две различные личности с абсолютно разным поведением.**

Во сне ваше "я" решает множество проблем, включая отдых и здоровье. Наша энергия движется от органа к органу и управляется импульсами из энергоцентров позвоночника, освобожденного от вертикального давления на сжатие. Эти импульсы не такие, как при бодрствовании; **информация рассеивается, заполняя связанные с основными чувствами небеса – сортируется.**

Физическое тело не способствует накоплению энергии, оно ее истощает через дыхание (желания) и пытается восполнить потерю сил более грубой энергией – пищей и т.д. А сонотело перераспределяет энергию таким образом, что дыхание способствует ее накоплению. Таким образом происходит движение энергии от органа к органу. Это красиво показано на примере тибетской звезды, но эта система становится действенной при условии что вы знаете, какое у вас должно быть дыхание. А в лечении она становится действенной, если вы можете контролировать дыхание пациента в нужном диапазоне. Если этого знания-умения нет, это так и останется красивой моделью... (см. статью "Другой", медитация покоя, см. статью "Узнавание", дыхание на первой ступени практики ХОРА).

Во сне человек защищен от собственных желаний. Его **соно-"я" занято спасением сознательного "я", лишив его контроля.** Перераспределение информации пытается претворить желания, которые не удовлетворены, чтобы снять давление. Каждый на себе знает, что не всегда это удастся, но проблемы желаний многие решаются. Но когда желания "зашкаливают", соно-"я" становится менее подвижным. И потому **медитативно осваивать пространство бессознательного, не обучившись обузданию желаний, как во сне, так и наяву, это приносить себе вред – душевное расстройство и т.д.**

Желания на таком пути – это пища для душевных расстройств и это зона информации, которая на многие порядки превосходит область привычного – другая скорость, другие объемы. Чтобы приблизительно понять, на каких информационных уровнях идет речь, см. объем информации через две позы (статья "Узнавание"). Пример с Тремя иконами ("Другой – III") – это не сонотеление, но это даст возможность понять, какие скорости, какие информационные объемы и какие взаимосвязи оно способно нести. Это глубокие, серьезные взаимосвязи. Информационное влияние этого видения, переведенное на человеческую скорость восприятия информации, распространяется на все брошюры и находится во взаимосвязи с другими информационными явлениями. Об уровне судите сами.

Перед этим было показано, что **мастер должен уметь два центра дыханием объединять, но кроме этого он должен уметь также объединять, гармонизировать информационные скорости двух тел – двух "я" – таким образом, чтобы в итоге было пробуждено главное Я, которое может пребывать в двух одновременно и двигаться в любом из них.** Написано в одном абзаце.

Итого: медитативной практике такого рода обучаться надо у того, кто это знает. Потому что **на обуздание чувств (желания) может уйти вся жизнь, а на информацию о взаимосвязях, как видите, хватает и пары страниц** (см. статью "Узнавание", вторая ступень практики ХОРА).

Я показал, не углубляясь, **взаимосвязи:** движение энергии, органы, позвоночник, сонотело, физическое тело и другая скорость принятия решений (сон). **Итого, во сне происходит не только отдых, но и оздоровление, и омоложение – физическое, душевное, умственное, и т.д.**

В практике ХОРА на первой ступени правильно организуется нагрузка на опорно-двигательную систему. При этом энергия движется по своему пути, наполняет или снимает излишки энергии в органах, позвоночнике и т.д. Рефлекторно вызывается нужный тип дыхания, **минуя понятие "хочу – не хочу", минуя желание.** Другая скорость. Соответственно, нет необходимости в каком-либо специальном обуздании желаний и чувств. Отсюда нетравматичность для психики.

После каждого упражнения наступает глубокий покой и готовность к действию. Несложно понять, что вышеописанные взаимосвязи тела, сна и скорости имеют прямое отношение к практике и в ней используются. И показанное – не более чем одна из граней.

Дополнительно см. статью "Узнавание", а также о практике в других статьях сказано достаточно.

Мастер ХОРА, сентябрь 2004

Полное содержание диска "...7...6...5...Старт дан"

(последовательность материалов):

- I. **Статистические данные и прогноз ВОЗ о катастрофическом состоянии психического здоровья человечества. Распространение психических заболеваний в будущем напоминает эпидемию.** 10.10.2008.
- II. **"Вступительное слово"** – Владимир Дроздов (вторая ступень). Информационный семинар, 5.10.2008 (Санкт-Петербург, гостиница Октябрьская).
- III. **"Глубинные причины отсутствия взаимопонимания между людьми"** – лекция Светланы Чистяковой (женская программа). Информационный семинар, 5.10.2008 (Санкт-Петербург, гостиница Октябрьская).
- IV. **"Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю"** – (видеостатья Мастера ХОРА, октябрь 2008).
- V. **"Сонотело"** – статья Мастера ХОРА, сентябрь 2004.

[\[1\]](#) Нагорная проповедь (Евангелие от Матфея 5:5)