

## ХОРА-ТРАНС

*Сборный вопрос с лекций (задали несколько человек):*

*Для участия в презентации ХОРА-ТРЕК необходимо иметь крепкое сердце и легкие. Как смогут работать в зале наркоманы, ведь у них здоровье ослаблено?*

### **Ответ Мастера:**

Ответы на эти вопросы уже были даны.

Напоминаю.

В наркотрансе вы взбегае на гору за счет наркоразгона, не замечая никаких одышек. Падение будет неминуемым, потому что наркоразгон не даст возможности остановиться. При падении с наркогоры, чтобы встать на ноги, снова потребуется доза, и так снова, и снова, и ...

А в ХОРА-ТРЕКе, даже поднимаясь на холм, вы в состоянии увидеть тень одышки, отсутствует наркоразгон, и все под вашим личным контролем.

Почему я все-таки предупреждаю, что для участия в презентации ХОРА-ТРЕК необходимо иметь крепкое сердце, легкие, быть спортивным? Согласитесь, у нас самолеты пока еще падают — падают не потому, что самолет хочет упасть, а потому что есть так называемый человеческий фактор. Я защищаю трек от человеческого фактора.

**ХОРА-ТРЕК — это практика, в которой человек будет накапливать выносливость.**

**ХОРА-ТРЕК — это транс-трек.**

**Транс предельно изнурителен для сердца, для психики и т.д.**

**Самое изнурительное для организма — это транс.**

**Как для него тренировать выносливость, никто не знает.**

**ХОРА-ТРЕК — это светлый транс-метод,**

**как без ущерба для здоровья накапливать**

**необычную сверхвыносливость, и для сердца, и для психики и т.д.**

Для того чтобы понять ценность выносливости, рекомендую прочитать материал «Чего не могли завоевать повелители мира, чего не могли купить повелители мира»<sup>1</sup>.

Вы думаете, что йоги занимаются медитацией, просто потому что это приятно. В реальности продвинутые йоги пытаются продвинуться в пространство транс, просто они по-другому все это называют.

Для того, чтобы энергетически выдержать путь, дойти до конца и суметь вернуться назад, им приходится ВСЕ в теле учиться отключать — точнее, садиться в неподвижную позу и в теле все поэтапно умерщвлять, включая и обычные эмоциональные привязанности. Любое отвлечение энергии в таком пути — это как бы маленькая дырочка в плотине, в которую прорвется поток и все на своем пути разрушит.

В мире транс-практик светлый транс как метод обучения — это новое явление, ничего подобного раньше не было. Если есть желание утверждать обратное, чтобы не говорить *ни о чем*, не утверждайте голословно; пространство интернета достаточно открытое, информации много, свои утверждения надо доказывать.

По мере прочтения статьи будет раскрываться глубина трека, а также что нужно знать на пути к сверхвыносливости. Мне придется критиковать современное знание о медитации, просьба отнестись к этому разумно и спокойно.

<sup>1</sup> В аудиоформате — см. на [hora.podfm.ru](http://hora.podfm.ru)

Из ответов о ТРЕКе<sup>2</sup>).

Начиная с первой ступени, практика ХОРА тренирует выносливость сердца.

Почему это происходит:

1. Тип дыхания таков, что он включает в себя все тело, все мышцы,
2. нагрузки с сердца переносятся на все тело,
3. и все тело становится как одно сердце,
4. потому что все упражнения инстинктивно делаются в идеальной опорности<sup>3</sup>.
5. В идеальной опорности скрыта предельная готовность к любому действию — как в уме, так и в теле.
6. Транс захватывает всего человека целиком, тотально, не оставляя ни одной клетки невовлеченной.
7. Все, что в этом мире рождено как религия, как мистика, пришло из мира Транса — знание не от мира сего.
8. Чтобы современному человеку выдержать информационные нагрузки постоянно набирающей скорости жизни, чтобы ему быть устойчивым против стрессов, депрессий и т.д. — всему этому он может противостоять только через осмысление, окультуривание и тренинг трансa.
9. Т.е. светлый транс должен стать **социальным** для человека — воспитание трансa должно стать социальной нормой.

Перечисленные пункты — это ответы на все вопросы о нагрузках, о сердце, о легких, о здоровье, психике. И, как видите, это нужно не только наркоманам, ослабленным до предела физически, и психически.

Кому не нужна выносливость физическая?

Кому не нужна выносливость психическая?

Если это даже на наркоистощенных работает, значит, это работает на всех.

В принципе, перечисленное — это ответ. Профессионалу он будет понятен, а вот обычному человеку нужны объяснения.

Все написанное ниже — разъяснения для обычного человека.

\* \* \*

Предельная готовность в природе — это быть на страже всегда. От этого зависит собственная жизнь, это жизнь на грани «или-или». Предельная готовность в естественном отборе — это быть на острие эволюционного развития.

Предельная готовность пробуждает тотальную концентрацию внимания, такое внимание в жизни природы это самый качественный продукт.

Понятный пример: в немощном внимании нет, оно смазано, а жизнь — это активность. И потому тотальная концентрация внимания — это не давать немощности отбирать пространство человеческой жизни, лично вашей жизни.

Для любой медитативной системы возможность тренировать тотальную концентрацию внимания — это запредельная мечта. Ни в какой медитативной системе без концентрации внимания не может быть медитации.

Техническая последовательность:

- Медитация порождается концентрацией внимания.
- Глубокая медитация порождается предельной, неистощимой готовностью.

<sup>2</sup> Ответы Мастера на вопросы о ХОРА-ТРЕКе 16.10.2011.

<sup>3</sup> Подробнее см. «Чего не могли завоевать повелители мира, чего не могли купить повелители мира».

- Неистошимая предельная готовность возникает в идеальной опорности.

Что из всего этого вытекает.

Если вы смогли сделать все вышеперечисленное одновременно, значит, вы уже не занимаетесь **изучением медитативной техники**, вы находитесь в Трансе Жизни, вы — в потоке Единой эволюции.

Напоминаю: все религиозные и мистические системы пришли из мира Транса — знание не от мира сего.

Если вдруг слово «транс» в нашей культуре не совсем понятно. Два вопроса:

- 1) Кто из пророков занимался медитацией восточного толка?
- 2) Кто из пророков не впадал в транс?

Простым, обычным языком: транс — это вневременное состояние сознания. Транс *временнУю* логическую последовательность полностью изменяет, создает совершенно другие логические цепочки — сцены из прошлого и сцены будущего и настоящего смешиваются таким образом, что пятьдесят лет могут поместиться в логическую последовательность получаса, минуты, секунды, просто во вспышку.

Какая-то эмоция в пространстве вашей жизни, слово, действие могут соединяться в один понятийный ряд, и вы получите предельно сжатый информационный продукт — который может разворачиваться в течение всей вашей жизни, и эта волна может продолжаться тысячелетиями.

Если вы обучаетесь медитации у мастера вне трансa, значит, вы обучаетесь чему угодно, только не медитации — не технике, ведущей во вневременное бытие.

Все религии мира, мистицизм, йога и т.д. не рождены этим миром — хотя рождены в этом мире.

Если вы найдете какую-либо религию, мистицизм или йогу, которые рождены этим миром, значит, вы нашли то, что рождено от ума, от «я», — вы нашли человеческий фактор (см. выше «почему падают самолеты»).

Если путь не дан Сверху, то снизу вверх вы никогда не придете, и все ваши попытки будут от ума. От человеческого ума — это не путь сверху, это самый большой обман ума, выдающего желаемое за действительное.

То, что сегодня у нас называется медитацией, это путь именно от ума, выдающего желаемое за действительное.

Если путь не дан Сверху, то вверх вы никогда не придете.

Ум получает удовольствие, наслаждается собственной игрой. Далее по тексту я покажу, как пути от ума очень современно ведут вникуда.

Продолжаю: **опорность, готовность, тотальная концентрация внимания.**

Понятный пример выносливости из спорта: если спортсмена задерживать на старте, он начинает выгорать, жизнь из него просто начинает вытекать, для спортсмена жизнь и выносливость на два понятия не разделяются.

После таких стартовых промашек может наступить апатия, сравнимая с глубокой депрессией, а может быть и нервный срыв. У обычного человека такое проявляется, если у него психический, энергетический мускул готовности в социуме не тренирован, социумом не воспитан — не спортом, а социумом. В природе, или в природном социуме, этот психоэнергетический мускул, как клинок затачивается естественным отбором.

Перечисляю:

- 1) концентрация внимания готовности у спортсмена,
- 2) концентрация внимания человека в социуме и
- 3) концентрация внимания, заложенная в нас природой.

Думаю, никого из вас не надо убеждать в том, что концентрация внимания, заложенная в нас природой, — самая полноценная из них, во всех смыслах, потому что

она несет в себе все три одновременно. **А над всеми вариантами внимания в нашем мире, внутри всех вариантов внимания в нашем мире пребывает Транс-Внимание.**

**Тренинг, воспитание выносливости и предельной готовности** — для любой западной или восточной системы, по идее, такое должно бы быть мечтой. Но такая задача даже не сформулирована, ни на Западе, ни на Востоке. Простой вопрос: кто из людей не хотел бы быть выносливее? Но задача такая в самой ментальности культур и традиций даже не сформулирована. По идее, это та задача, которую должна была решить восточная медитация, с этим она не справилась.

Если бы восточно-медитативная йога предоставила такие методы, то они завоевали бы весь западный прагматичный мир — который любит за собой ухаживать, тренироваться, хочет быть в форме и хочет быть успешным. Медитация, концентрация внимания, т.е. концентрация готовности, физической, умственной, с этой задачей не справились.

Честно глядя в себя: вопрос — а что, западный человек в восточных йогах искал не это, охотился не за сверхвозможностью? То, на чем заостряю внимание, это не факирское «по уголочкам ходить или по стеклышкам», это посерьезнее — это прорыв на качественно другой уровень.

Какая женщина на Западе не хочет продлить свою молодость?

Какой мужчина на Западе не хочет продлить свою молодость?

Я целиком ЗА духовное. Но духовное без достойной физической оболочки — как оно выглядит?

В ХОРА уже на первой ступени все упражнения делаются в обход умствований, инстинктивно. Т.е. опираясь на внутреннюю природу человека, а не на игры его ума.

С первого шага культивируется природное внимание, и делается это инстинктивно, целостно, мгновенно, начиная с тела — тело мгновенно активизируется, меняется дыхание и внимание становится цепким, **внимание объединяется с телом и целостная цепкость внимания распространяется вовне.**

Вывод: это природное внимание — в нем память отбора, готовность жить и мгновенно реагировать на опасность, мгновенно действовать, если есть необходимость, а если нет такой необходимости, потеря сил не происходит, нет перевозбуждений, пробуждена тотальная готовность без ущерба, без утечки энергии.

**Эта природная эволюционная концентрация внимания, как эстафета, несетя по всей эволюционной цепи, без нее невозможна эволюция, без нее невозможно сознательное медитативное развитие собственной природы.**

Напоминаю: в ХОРА уже на первой ступени все упражнения делаются в обход умствований, инстинктивно — т.е. опираясь на внутреннюю природу человека, а не на игры его ума. **Глубже такого простого, на уровне инстинкта, погружения в свою собственную природу пока никто не придумал.**

**Выживание вида — в вашей генетической памяти, в вашем психо.**

**Такое природное внимание вне выносливости не живет**, а практика его тренирует. Тренированное внимание — это хорошая концентрация ума, такой ум надо использовать для развития, и видового, и социального.

Если ценность практики не совсем понятна:

- 1) посмотрите, как культивируются антидепрессанты и
- 2) задайтесь вопросом: а что наркоманы ищут в наркотике? — удовольствие, уход от реальности? — или как разогнать себя, чтобы таким способом достигнуть своего рода сверхвозможности?

А антидепрессант нужен, чтобы не вылететь из конкурентной гонки.

Естественное продление молодости и выносливости, без всяких искусственных средств, — это высокая конкурентоспособность и продолжительная жизнь, яркая до самого конца.

Что должен понять современный молодой человек. Апатия и депрессия — это значит ты неудачник, а чтобы почувствовать, что ты в форме, надо зайти в аптеку и купить антидепрессант.

Вам надо вот сейчас делать выбор: или вы начинаете тренировать и воспитывать в себе выносливость с предельной природной готовностью — или вы становитесь удачником на антидепрессантах.

Практика, культивирующая **природную концентрацию внимания, неразделимую с выносливостью**, — для любой восточной йоги это просто Запределье. Это **качественный переход и для ума, и для тела** — это не переход отдельно для тела и отдельно для ума. Это не по-современному идиотское «мы сверху, т.е. от ума, а вот эти снизу — т.е. от тела» (первые не могут обойтись без тела, а вторые — без ума).

Ни в Тибете, ни в Индии, ни в Китае вы не найдете, где было бы четко и ясно сформулировано — тренинг выносливости и предельной готовности одновременно. Но с такими понятиями там знакомы. Важно: у них нет цели развития человека как вида, нет направленности на эволюцию человека как вида. Дарвинизм не так давно стал «по улицам ходить».

**Все мировые религиозные системы духовны, но не эволюционны.** Это достаточно конфликтное место. Чтобы мысль закончить, я вынужден несколько отклониться от темы, ровно на один абзац. Наша проблема — мы стали существами социальными и до предела заглушили в себе природу развития. Умудрились фундаментально обосновать, что все это так и должно быть, — т.е. природа человека не должна развиваться, и вообще природа человека — это нечто звериное, жестокое и неумное. Если большинство в такое поверит, оно на всех намордник наденет по праву силы большинства. Любой метод тотального управления для науки оставляет единственную возможность — укреплять управление.

Главная причина неэволюционности — убежденность, что человек окончательный, хоть и не очень качественный продукт. То, что человек не очень качественный продукт, мысль верная, а вот то, что он окончательный продукт — мысль совершенно неверная.

Эволюция предоставляет человеку возможность развития, не только в духовном плане, но и как биологическому виду. Я претендую не на духовный транс, я претендую на эволюционный транс. А вот духовен ли такой транс — вывод для себя должен сделать сам человек.

Я уважаю древнюю восточную психическую культуру, но то, что она уже не успевает за темпом развития современной цивилизации и человека, это факт. Факт, что древние цивилизации медлительны, факт, что мысль в них выражается нечетко, неясно, красиво и поэтично, и все предельно заритуалено, торжественно сокрыто и туманно важно. С таким подходом даже мысль величиной с букашку можно раздуть в грандиозную.

Древние практики были хороши в прошлом, потому что полностью соответствовали тому медлительному времени — телефонов не было, самолетов не было, авто тоже отсутствовало. И от пункта до пункта, если нет ослика, коня, верблюда, слона — все пешочком да пешочком. Пока дойдешь, забудешь, зачем шел. Так на Востоке в прошлом в пространстве двигалось мышление, время одной человеческой жизнью не мерялось, мерили или поколениями, или перерождениями, но не отрезками одной жизни.

Скорость современного человека, скорость современной цивилизации и скорость древней цивилизации, с ее медлительным человеком, — между нами и ними дистанция, как от нас до другого края галактики. Древние методы и современный человек — несерьезно все это.

В мой адрес иногда говорят — ну что он смыслит в древних традициях? — проще говоря, выскочка. А я вообще-то живой потомок древних традиций, хотя этим никогда не хвастался. Рассказать историю ТРЕКа вне традиции транса, к которой я принадлежу, у меня не получится.

Какая религия, мистика не пришла из вневременного океана транса?

Эволюция человеческого вида — это новая традиция, и она не от ума. Я не из традиции религии, йоги, мистики и т.д., я из традиции транса. У человека нет традиции древнее, чем традиция транса, она начинается еще с прапредков человека.

Современный человеческий вид на Западе, на Востоке — это синтез человекоподобных и человека. Т.е. в истоке современной цивилизации — генетический синтез двух трансов, транса неутомимого человекоподобного охотника и транса изобретательного человека.

Человек изобретательный взял верх над неутомимым охотником и дошел до тупика. Что важно понять: я сейчас буду говорить не очень правильными, но понятными словами: в вашей транс-генетической памяти бдительный страж, охотник, готовый действовать в любое мгновение, не исчез. Он не такой привлекательный, как человек, но он прекрасный, невероятно красивый охотник, в динамической силе, в пластике ни один человек по красоте с ним не сравнится.

Вы послушайте тех, кто был на ХОРА-ТРЕКе — каким странным, в общем-то, древним языком они говорят. Они сравнивают себя с птицами, с рыбами, со змеями — сравнивают себя с природой, они соединяют себя с природой, они вступают в транс-инициацию, начинают ощущать себя едиными с Бытием Жизни. Такое расширение сознания или чувств... — а вы почитайте, *о чем* говорят на самых высших стадиях йоги. А эти чувства пробуждаются у обычного человека, без какого-либо знания медитации и йоги.

Я вкратце рассказал, что **я из традиции транса**, и чем она отличается от всех традиций.

Сегодняшняя традиция — продвинутое внешнее знание подменило собой умение, подменило собой внутреннее знание. Идет параллельное развитие: с одной стороны эволюционирует аппаратура, а с другой стороны, двигаясь с аппаратурой, не эволюционируют человек, но иллюзия движения создана.

### **Правильная опорность неразделима с гравитацией,**

живой объект развивается в океане гравитации.

### **Транс и вселенская гравитация неразделимы.**

**В идеальной опорности скрыта предельная готовность** к любому действию — как в уме, так и в теле.

Начиная с первой ступени, практика ХОРА тренирует выносливость сердца, тип дыхания таков, что он включает в себя все тело, все мышцы, нагрузки с сердца переносятся на все тело, и все тело становится, как одно сердце, потому что **все упражнения инстинктивно делаются в идеальной опорности.**

Из истории транса ХОРА.

К сожалению, за термином «медитация» двадцать лет назад я понимал транс и предполагал, что и люди это так же понимают.

Я потерял несколько лет, прежде чем мне открылась реальность, и я понял, что я нахожусь в мире невежественной медитации — толком никто ничего не умеет, а вместо реальных доказательств — откровенное и высокоорганизованное словоблудие.

После медитативно-динамической практики, которую я вел в начале 90-х, я тему закрыл, четко и ясно передав в статье «О нас и о борьбе» мысль, что к нам пришло каратэ,

дзю, айки, но к нам не пришло до; и самое важное — **до без дзена не бывает, а дзен у нас обозначен непрофессиональным словом «медитация».**

Транс, в отличие от медитации, как волна начинает распространяться, сопровождается постоянно нарастающим покоем с одновременным пробуждением внутренней силы.

**Светлый транс неотделим от покоя.**

**Темный транс и покой несовместимы.**

Что дает человеку покой? — как минимум, такой человек не нуждается в антидепрессантах. Чего хочет достигнуть медитация? — как минимум, расслабления.

Сегодня на Западе распространены восточные динамические медитации. Чтобы достигнуть расслабления в европейской позе кучера (аутомедитация), уходят годы. Вопрос: допустим, вы достигли расслабления по-европейски, в позе кучера, каким образом потом эту позу можно перевести в восточные динамические гимнастики? Если мысль не до конца понятна — причем здесь поза кучера? — ответ: психологи-профессионалы, человековеды, если бы все так было просто с восточно-динамическими гимнастическими, профессионалы с удовольствием вышли бы из позы кучера.

А у нас профессионалы-человековеды даже в позе кучера не могут достигнуть расслабления. Медитация вне расслабления невозможна. Тогда о какой динамической медитации у левополушарных европейцев может идти речь?

Светлый транс, в отличие от медитации, действует совершенно на других скоростях — на невысказанных скоростях, на недостижимых для обычного ума скоростях. На то, что человек хочет понять в позе кучера, уходят годы — а он может достигнуть понимания того, что нужно, за пару секунд, и не в позе кучера, а в любой, и даже не очень удобной, позе. Это доказывается тестами крайних противоположностей<sup>4</sup>.

После тестов можно говорить, что я в этом вопросе эффективнее западных медитативных методов расслабления, а также восточно-динамических методов расслабления. На получение результата уходит 20-30 секунд — не годы, и это просто глядя в экран. Ни на Западе, ни на Востоке ничего подобного не создано.

**Если экспериментальные доказательства (тест) приняты, значит, в вас сделан первый шаг в разделении транс и медитации, с ее неубедительными расслаблениями и внушениями.**

Согласитесь: там, где не внушают себе иллюзий, там шаг за шагом уходят от иллюзий, а где нет иллюзий, там открывается океан чистого сознания.

**Рассудок должен быть чистым, ясным, воспитанный человек должен быть рассудительным, последовательным, логичным. Это сегодняшняя норма узнавания — свой-не свой.**

Я это говорю для молодых людей, чтобы они не тратили время и жизнь на поиски. Будьте реалистами и прагматиками, так надежнее. Все медитативно-поисковые десятилетия покрываются за 20-30 секунд — экспериментальным тестом ХОРА (тесты крайних противоположностей), и не надо себе внушать то, чего нет. **Транс-метод в этом смысле чист — вам ничего не внушают, и вы себе ничего не внушаете.**

Вам не кажется странным, что у нас медитация построена на внушении того, чего нет? — например, *представьте себе, что вы лежите на лужайке...* и т.д. Цель восточной медитации — освободиться от иллюзий, в которых затерялось ваше «я», а вы в это время лежите на несуществующей лужайке. Вообще-то, если человеку кажется то, чего нет, его от этого лечат. И самое удивительное — аутомедитация придумана теми, кто лечит от того, что кажется.

<sup>4</sup> См. на [horausa.com](http://horausa.com) видео «Глубокая медитативная психофизическая релаксация. Тесты ХОРА (тесты крайних противоположностей)». Подробнее — см. статью «...7...6...5...Старт дан».

В дику медитативную зону в начале 90-х я вынужден был зайти с другой стороны, и вместо динамических медитативных единоборств, скажу точнее — вместо динамических транс-единоборств, я стал обучать эволюционному здоровью и выносливости. **Видовая эволюция намного серьезнее, чем единоборства.**

Единство покоя и действия — это бесконечный океан выносливости. И туда приводят за руку. К таким навыкам по-другому не приходят, туда приводят именно за руку, и на укрепление навыка оставляют индивидуальный метод — предельно минимизированный, невидимый, затраты энергии на погружение должны быть практически равны нулю.

Покой малодоступен, а вот что такое расслабление, знают все. Но если это действительно так, тогда в чем проблема? На обучение уходят годы — это энергия жизни, и ее нужно много, а медиативное расслабление так и не получается. А тем временем годы из жизни утекают, капля за каплей. Думаю, что смог донести, в чем проблема: **покой — это сохранение энергии, занимает секунды, а расслабление — это потери энергии, отнимает годы жизни.** (Тема не закончена, продолжение ниже.)

Чтобы просто ощутить разницу: одно дело вы открыли нужную дверь (покой) и вошли, затратное время на погружение 3-5 секунд и можете пользоваться этим где угодно, в любых гимнастиках, хоть восточных, хоть западных; и другое дело — где-то там, в конце галактики, вы должны подойти к двери, а дверь эта — не та, не покой, вы расслаблены в позе кучера. А это бессмысленно и для западной, и для восточной гимнастики, и в социуме неприменимо. Дверь — не та. А чтобы это выяснить, надо дойти до другого конца галактики, это не 3-5 секунд — и вы гарантированно у цели. **Покой открывает двери в любую йогу по всей территории Востока, покой (сохранение энергии) в состоянии вывести любую европейскую гимнастику на другой уровень.**

Обычному человеку обучиться ауторасслаблению никакого терпения не хватит, а профессионалы (их немало) тратят годы, чтобы подойти в итоге не к той двери. Вопрос: какая должна быть на меня реакция — положительная или отрицательная?

То, что я говорю, это разрушение огромной, сложившейся, уже считающейся наукой традиции. Какая должна быть реакция? — научная или психологическая?

Небольшая историко-тематическая справка.

**Я покажу три историко-тематические линии, от истории к источнику, от источника — к истоку.**

1. Крестовые походы на Ближний Восток.

После крестовых походов, в XVI веке, в Европе появляется магнетизм.

**Из магнетизма спустя столетия, рождается психоанализ, гипноз и т.д.**

2. Колониальная эпоха. Великобритания в Индии, в Китае.

Приход в Европу практики погружений: из Индии — некая тема между факирством, волшебством и потусторонним миром, из Китая — **опиумные погружения**, далее спиритические сеансы, поиск переходов и контактов с потусторонним миром.

И во второй половине XX века — **научные наркоисследования, ЛСД-практики и т.д.**

3. Адольф Гитлер, поиск генетически-арийских и мистических корней.

Провал медитативных экспериментов. У всех испытуемых в медитативных погружениях — полное обрушение мозга и разрушение сознания. А работали с ними не просто **тибетские монахи**, а специалисты самого высокого класса. «Генетический материал» для эксперимента был отобран по высочайшим арийским стандартам. Эти темы разрабатывал институт Аненэрбе («Наследие предков»), существовавший в **1935-1945**.

В эти же годы, с **1936 по 1945** год, директор института психотерапии в Берлине — Иоганн Шульц, создатель аутоотренинга, получившего широкое распространение в **1960-е** годы.

Идея аутоотренинга возникает у него после непростой Первой мировой войны, в **1920-е** годы.

Главы таких институтов в стороне от таких экспериментов не бывают.

**Арийско-тибетская медитация не состоялась — зато распространилась практика самовнушений.** А что такое 1960-е... Это годы, когда все три линии — нарко-, внушение и медитация — снова пересеклись на Западе между собой. С тех пор времени прошло достаточно, чтобы снова что-то да произошло.

Все даты подчеркнуты специально, потому что история повторяется, волна за волной.<sup>5</sup>

Итого: три исторические линии европейского поиска мистических возможностей на Востоке, и они все провалились. Мы так и не приблизились к тому, что искали на Востоке.

Я выделил эти три линии как отдельные, а на самом деле эти темы взаимосвязаны и разнообразно перемешиваются между собой, по ходу вовлекая в себя африканские, американо-индейские, австралийские и какие угодно другие шаманские практики, но это ничего не меняет.

Отбросив всю военно-поисковую тематику: на Востоке западные люди искали дорогу (пути, методы) вглубь себя. Так и ищут до сих пор. Профессионалы не нашли, а непрофессионалы, как водится, надеются...

**Я показал три линии поиска — от истории к источнику, от источника — к истоку.** То, что Европа ищет, понять можно, она ищет себя, ищет свою историю, свои корни. Но все говорит о том, что не там ищет. Пока все, что нашли, — все три линии — это обрушение мозга, разрушение сознания, иллюзии, от нарковнушений до внушения иллюзий. В царстве иллюзии, в Зазеркалье, себя не найти.

Есть еще одно место на теле планеты, Древняя Греция, где **мистицизм, духовность, наука были неразделимы.** Потом средневековый западный антинаучный истерический фанатизм по-сектантски страстно уничтожил все, от этой троицы камня на камне не оставил — методично уничтожал мистицизм, духовность, науку, как по отдельности, так и все вместе.

Огрызки античной науки в Европу возвращались, спустя сотни и сотни лет, в арабских переводах. Когда огрызки античной науки начали возвращаться в Европу — вы вспомните, где мы тогда были? — и где мы сегодня? Из темного, по-сектантски

---

<sup>5</sup> Краткая справка.

От крестовых походов и тамплиеров до Парацельса, от Парацельса до Месмера (магнетизм), от Месмера до Фрейда (одного из главных идеологов распространения кокаина взамен опиума). Можно сказать и от Месмера (магнетизм) до Шульца (аутотренинг, внушение). Психоанализ и самовнушение — это две конфликтные, несовместимые линии. У шульцевского внушения есть некая неявная близость с древнегреческими стойками (тема преодоления).

Во времена Шульца и Фрейда идеи аризма переходят в расизм, расизм перерастает в нацизм. Крестовые походы — это тоже идея установления единоначалия над миром, духовного, идейного, со своей средневековой спецификой.

60-е — сексуальная революция, соединение: секс, наркотики, рок-н-ролл, попытки проникнуть в глубины «я».

Две тенденции — одна стремится к отсутствию каких-либо ограничений, а другая — к жесткому упорядочению. Одна стремится к винному беспорядку, другая — к солнечной волевой упорядоченности. Т.е. история (конфликт земля — солнце, тело — ум) начинается намного раньше, с самых древнейших времен. Между этими жерновами, постоянно пытающимися взять абсолютный верх друг над другом, проходит вся история человечества (то вверх, то вниз). Когда все доходит до уровня самоуничтожения, рождается что-то новое — это значит, цивилизация дошла до некой апокалиптической границы. Что нужно учесть: сегодняшняя цивилизация захватывает весь мир, полностью охватывает всю планету. А выглядит все достаточно безобидно: что лучше, какая из иллюзий, — кокаин или самовнушение? Что лучше — одуревшие от власти жрецы или взбесившийся фараон? Что лучше — развращенная рабовладельческая демократия или беспринципная диктатура тирана со своими приближенными? Эти жернова (идейно вовлеченные массы) накладывают свой отпечаток на развитие человека, каждая сторона пытается человека абсолютно подчинить. Оба эти края — в каждом человеке, психотип состоялся. Глядя вперед: какой вариант развития остается для человека?

очумелого Средневековья мы пришли к современной цивилизации. И бессознательно пытаемся восстановить свою генетическую, наследственную память.

Мы где-то начали понимать, что у наших европейских, античных продвинутых прапредков возникали духовно-научные, духовно-религиозные, духовно-политические и т.д., проблемы, которые возникают сегодня у нас. И судя по всему, продвинутые прапредки неплохо с этим справлялись. Вспомните римское право, философию, демократию, уважительное отношение к разумной научной мысли и т.д.

В средневековье создалась генетическая, наследственная амнезия. В результате у нас внутри происходит столкновение генетики и духовности. Полноценными наследниками античной памяти мы стать не можем, не знаем, как это сделать. Мы в свое время вроде как перешли с более низкого духовного уровня на более высокий. А науки, философия и т.д., были связаны с как бы более низким уровнем религии (язычество), а не с пришедшим с Ближнего Востока единобожием.

Получается, что в Европу постепенно возвращается античная наука, не вся, не целиком и не напрямую, а вместе с собой она вынуждена возвращать связанную с ней энергию старой духовности. Возврат наук начался не у нас, какая-то часть возвращалась через единобожных арабов — т.е. других прапредков. А большая часть вместе с язычеством сгорела на кострах. Так мы в поисках себя и оказались на медитативном языческом Востоке. Своей непрерывной старой традиции — мистицизм, наука, духовность — ее давно нет.

Как объединить более высокий духовный уровень с языческой наукой, мы вообще не знаем, и это источник внутреннего конфликта в человеке. А мы даже вопросов таких перед собой не ставим, а надо бы, давно назрело. Раковую опухоль из организма можно вырезать, выжечь химией, но у него свойство — снова возрождаться.

Во что такой внутренний раздрай может выливаться, пример: Вторая мировая война — это конфликт всех вариантов идеологий: языческий Рейх с христианским Западом, потом с безбожным коммунизмом, и по ходу, как бы между делом, все стороны временами «тактически сдруживались». Ничего не изменилось с тех времен, ничему не научились.

Хотим мы того или не хотим, понимаем мы это или не понимаем, в нас эта конфликтность единобожного, безбожного и языческого сама собой никуда не исчезнет. Или мы должны найти некий синтез между мистицизмом, наукой и религией, или кто-то кого-то должен будет снова увечить, как это делалось в Средние века и как это делалось в недавнем прошлом, при коммунистах, фашистах (остальных вспомните сами).

Как восстановить свою целостность и окончательно не разорваться, уравновесить мистицизм, науку, духовность, просто потому что они не могут жить по отдельности — вот эту целостность мы пытаемся восстановить и на медитативном Востоке подсознательно ищем МЕТОД.

Что получается с Востоком — см. три линии. Если вы думаете, что может получиться лучше... — с чего бы?

Сегодня прагматичное научное мышление оказалось вне античной духовности и мистицизма. Т.е. **есть научное мышление — и есть внушение, полностью противоположное науке по духу, соедините их вместе, и вы получите окологуманитарный, окологуманный, окологуманный невменяемый коктейль.** Прибавьте к этому трудночитаемый Восток (ни один толковый словарь не может помочь), а вот после такого «питья» есть риск стать окончательным идиотом — кроме всего прочего, легко программируемым на толповую агрессивность, или с оскалом, или с улыбкой. (Ниже см. продолжение этой темы — методики внушения, программирования.)

Научное мышление, внушение, окологуманитария — это сегодняшняя реальность. Возврат, восстановление должно быть по-европейски прагматичным, лаконичным, доказательным, ясным, разумным, рассудительным. Что может быть не менее весомым, чем учения

Востока, и быть способным противостоять обрушению мозга? — **видовая эволюция человека, прагматичное развитие вперед.**

Что вы должны еще увидеть. Между человековедами Востока и человековедами Запада идет самая настоящая ментальная война. С одной стороны стоят европейцы — интеллектуалы в галстуках, а с другой стороны — нечитаема улыбка Востока.

Суть моего историческо-психологического отступления: если бы не была уничтожена античность, мы все равно пришли бы к прагматичному развитию человека вперед. Я не знаю, как бы это все называлось, но по сути это все равно была бы эволюция человеческого вида.

**Мои рассуждения — это, в принципе, противовес всем восточным линиям развития человека и всем западным линиям развития человека, готовность им противостоять, выдерживать их давление, как по отдельности, так и всем вместе.**

Чтобы суметь такое выдержать, надо все эти традиции знать изнутри. Что для этого **нужно — знать источник, из которого они все пьют, источник, без которого никто не может обойтись, ни одна система — ни одна йога, ни одна религия, ни один мистицизм, ни одна духовность, никакие системы внушений..., медицина восточная, медицина западная. Этот источник — покой. Не просто покой, а самая его сердцевина.**

Погружение в ПОКОЙ — это единственное, что может примирить левое полушарие с правым, правое — с левым.

Это равновесие, но не тождественность — своего рода психическое золотое сечение. Такая равновесность через погружение в ПОКОЙ (равновесность внутри самого человека, а также между Западом и Востоком), является ключевой для развития.

Я показал три линии поисков и переход от античности к современности. Все они свое начало берут, когда этих цивилизаций еще не было. До них был Шумер. Если вы внимательно проследите, то вы увидите, что они все берут свое начало отсюда.

В восточном полушарии все цивилизационные линии ведут туда, к шумеро-аккадской цивилизации.

Я об этом говорю, чтобы у молодых людей было общее представление о непростой человеческой истории поиска методов погружения в себя. Погружение в себя дает возможность мир видеть живым и неразделимым с собой, цельным. Люди тысячи лет толком не могут до конца разобраться с этим вопросом. Но то, что без правильного погружения в покой сложно добиться результата в концентрации внимания, это понять несложно.

Не давайте сбить себя с толку байками и эзотерическими комиксами.

Если вы поймете обозначенный минимум — погружение в покой — сосредоточьтесь на этом, а дальше жизнь сама покажет, что вам близко или не близко. Т.е. вы должны сосредоточиться только на одном — на умении обучить вас погружению в покой. После чего вы сами будете видеть, с кем вы говорите, с шарлатаном или со специалистом.

Через индийские, китайские, тибетские слова в единство покоя и действия не приходят, туда приводят за руку. Затратное время — 3-5 секунд. Это правда. Те, кто 20 лет назад обучался у меня динамическим практикам, должны помнить, что **в процессе тренинга я использовал всего два слова, да и нет**, и человек, минуя все виды знания, лично знал, он в единстве действия и покоя или его там нет — это уровень моей компетенции. Расслаблениями такое не достигается.

Документальные съемки сохранились, можете их посмотреть. Затратное время на обучение, вывод людей на такой уровень — не более трех месяцев обычных занятий. Я не думаю, что вы нечто подобное сможете найти в мире. С моей тогдашней точки зрения такой тренинг был медитативным. В нашей ментальности с медитаций оказалось непреодолимых психологических проблем еще больше, чем с расслаблением. Сегодня я

выражаюсь по-другому: это транс-тренинг, обычный, общепринятый медитативный тренинг такое сделать не в состоянии.

Я это пишу для молодых людей. Покой с одновременным действием — это запредельная мечта для всей современной науки о человеке и всей восточной науки о человеке.

Что бы ни лечили у человека в пространстве тела, в пространстве сознания, путь к освобождению от любых недугов все равно лежит через пространство покоя, сквозь материальное тело, сквозь энергию сознания, умирив все чувства.

Умиряя — это не значит убивая, умирив — это значит контролируя, управляя. Любой человек знает: когда он эмоционально заводится, он очень быстро энергетически начинает истощаться. Покой с одновременным действием — это запредельная мечта о:

- 1) сохранении энергии,
- 2) контроле расхода энергии и
- 3) постоянном увеличении энергоемкости.

Задайтесь вопросом, как может выглядеть духовность, **какое у духовности выражение лица**, и вы начнете лучше понимать, что я имею в виду, говоря о транс. Я не говорю о шаманском транс и подобных ему трансам, заходите на сайт и смотрите сравнительные фотографии — разница колоссальная, разница, как между осмысленностью и бессмысленностью.

Если вы экспериментально провели тест-покой и убедились в глубине, вы должны понять следующее: **чтобы покой и действие стали длительными,**

- 1) **такое тренируется правильной техникой;**
- 2) **правильно претворенная техника и есть сама медитация;**
- 3) **медитативная техника — это путь снизу, это не путь сверху.**

Логика простая: если экспериментальные тесты от меня, значит, и практика от меня — технически правильная. Она научно обоснована, экспериментально массово подтверждена.

Наша проблема, которой мы должны честно посмотреть в лицо: мы — немедитативная, т.е. не дзенская, не чаньская, не дхьянская цивилизация, у нас, по крайней мере, тысячи лет не было подобной культуры, и тысячи лет отсутствовала подобная традиция. У нас пока только рассуждают в этой области. Ниже я приведу примеры, где мы заблудились в поисках медитации.

В транс приводят за руку. А медитация — это все-таки путь снизу в океан транс. Каждый мастер, который пришел в этот мир, он пришел как воплощенный транс, ему снизу вверх подниматься не нужно было, он сверху вниз спускался, он из другого мира в этот мир приходил, и оставлял тот путь в другой мир, или путь наверх, который были в состоянии освоить, усвоить и претворять последователи. Все религиозные, все мистические системы — не от мира сего, и рождены они трансом, а не медитацией.

Что такое «за руку в транс привели, указали путь».

Пример — личная программа (затратное время погружения — секунды):

- 1) **Спокойное, подконтрольное освоение единства транс-покоя и транс-действия.**
- 2) **Постепенное, подконтрольное погружение в глубины транс-покоя и транс-действия.**
- 3) **Подконтрольная пропитка транс-сознанием, эволюционное единство ума и тела.**
- 4) **Каждый из этих пунктов — это транс-энергия.**

Есть также программы для лидеров, они отличаются от личных программ. У них **другой путь — профессиональный**, они работают с людьми, и у них должна быть безупречная квалификация в нанесении вреда. Если я этого добивался в исключительно высоко травматичных практиках... далее вывод делайте сами.

Личная программа уникальна тем, что никогда не повторяется, как отпечаток пальца, — потому она и личная. Когда говорю «за руку приводят», это значит, что **само тело вводят в медитативный путь**. Переход из одного качества тела в другое быстрый, практически мгновенный. Таких переходов ум-тело, вообще-то, достигали единицы. Я в высоко травматичных программах (см. выше тему единоборств) использовал всего два слова — да и нет. Ни одной травмы за все время. Как это выглядит, можно посмотреть документальные съемки — убедиться, что показан на самом деле до предела травматичный тренинг. Но ни одной травмы не было. Личная программа — это не этот травматичный тренинг. Я об этом говорю, чтобы было понятно, что моей квалификации хватает, чтобы результата добиваться за секунды.

В перечисленных пунктах есть нечто общее не с самой медитацией, а с ее технической пошаговостью. Потому я и использую это слово, «медитация», как технический термин — ПОГРУЖЕНИЕ, покой. Без каких-либо внушений, без каких-либо представлений и т.д. В чем отличие: технической последовательностью ступеней к медитации можно заниматься многие жизни и так толком и не дойти, если туда за руку не привели. Нетрудно понять: **чтобы придти к медитации, надо чтобы туда привел тот, кто стоит НАД медитацией**. Где он стоит, туда дверь и откроет. Если за дверью внушение и иллюзия, значит, туда вас с самого начала и вели — внушая иллюзии.

Медитация — это всего лишь шаг к высшему пределу, **и медитативные пути также неисповедимы, и в их пространстве заблуждений еще больше, чем людей на Земле**. Через такое пространство заблуждений за руку проводят, приводя к медитации — окончательной подготовке к высшему пределу. Т.е. есть слово «медитация» — и есть сама медитация. По ходу текста мы вместе убедимся, что знание слова, объяснение слова не приводит к медитации.

**Путь сверху — это путь с высших пределов, путь снизу — это медитация**, и она начинается с самого нижнего предела. Когда говорю «за руку приводят», это значит, что **само тело вводят в медитативный путь**, секунд для этого хватает, — **тело вводят, а ум способен зафиксировать, если Мастер укажет**. Секунд для этого хватает.

Разъяснения: ум человеческий это бесконечный океан. Выделить нужное место в океане ума — для Мастера хватает секунд, а человеку сколько угодно там, в океане ума, можно плавать, нужного центра самому не найти.

Слово «навык» понятно всем. Передачу навыка делают даже животные в природе; если животное забирают из природы, тогда передача навыка прерывается. Понятный пример: если человеческое дитя вырастает в лесу, среди обезьян или волков, то ребенок получает навык или от обезьян, или от волков. Передача навыков происходит в определенный сжатый промежуток времени в детстве, что у животных, что у людей; если успели ребенка в человеческий навык вовлечь — успели, не успели — он потерян.

В этих традициях пока нет передачи транс-навыков, и как это делается, современный человек не знает.

Что такое «приводят за руку», думаю, стало понятнее. В **океане ума, в глубинах памяти** находят **тот транс-навык**, который остался от древних охотников. ЕГО пробуждают. В мире таких практик нет.

В глубинах ума находят остров, где сохранена своеобразная транс-память охотника. Светлый транс — это энергия эволюционирования. Человек пока что к такому пониманию, восприятию не готов. Я шаг за шагом раскрою эту тему.

Если **покой, ум и тело — одно целое**, это уже качественно другой вид. Я о такой технике медитации говорю, я о таком транс-медитативном погружении в глубины себя говорю.

Перечисляю: медитативная техника должна вести в транс.

Транс должен опираться на эволюционную память вида.

Эволюционная память вида — это концентрация внимания, неразделимая с телом.

Чтобы достигнуть такого единства ума и тела, техника должна поэтапно погружать в тотальный покой. Таким образом сохраняется энергия — потому что все эмоции, все чувства, все, что может отвлечь, находится в предельном покое. Этот покой, как океан, начинает распространяться, и вся эта энергия становится неразрушительной для человека, потому что в ней нет даже легкого раздражения. **Вся энергия направляется на эволюционное развитие.**

О духовном развитии я здесь не говорю, это дело лично самого человека, он принадлежит к той культуре и традиции, к которой принадлежит, должен быть узнаваем среди своих. Светлый транс созидателен.

Итого: медитация в европейском менталитете, культуре, традиции — это не дхьяна, не чань и не дзен, а вот **транс — это папа и мама и дхьяне, и чань, и дзену, и вообще всем существующим самым древним религиозным, мистическим системам.**

В основании человеческой традиции уже тысячи лет стоит не мистический охотник с концентрацией охотника, в основании современной человеческой традиции сперва стоял мистик-скотовод, а потом — мистик-землепашец. Мы синтез двух этих видений мира, и уже состоялись как *техноцивилизация*.

Видеть мир, взаимодействовать с ним, как это делал охотник, ни землепашец, ни скотовод не в состоянии. Мир природы, мир охотника для них чуждый, опасный, злобный.

Для техноцивилизации мир скотовода и землепашца — скучный, неинтересный и малоперспективный. Мораль человека-скотовода, землепашца, их интеллектуальная медлительность, важная разъяснительность вводит человека техноцивилизации в откровенный ментальный ступор — мы бежим, а они стоят, мы на бегу разговариваем, а они все стоят, мы вокруг планеты уже обежали, а они только начинают говорить. Их разъяснительная медлительность сегодня хороша для очень взрослых людей — просто потому что они никуда не спешат, потому что не успеют. Вопрос человеку техноцивилизации, заточенному на успешность: у вас есть лишнее время, ну хотя бы минутка?

Стресс, депрессия приводят к преждевременному старению, а скорость увеличивается, и надо как-то себя разгонять, чтобы просто поспевать за временем. Лишнюю минутку, как в банке, тебе под процент никто не ссужает.

Современный человек уже в другом психопространстве пребывает. И, тем не менее, чтобы освоить территорию реальной медитации, с ее возможностями, он должен пройти все три архаики внутри себя: землепашец (слышать землю), скотовод, охраняющий стадо, и далее — вечно бдящий охотник. Он не левополушарный и не правополушарный, его оба полушария должны уметь отдыхать и бдить одновременно. Можно сравнить с идущим человеком: пока наступил на левую ногу, правая отдыхает, пока наступил на правую ногу — левая отдыхает.

Скотовод более близок к охотнику — как бдящий страж — но он уже не такой, как неутомимый охотник, идущий по следу зверя. Охотник идет по следу через непроходимые чащобы, скотовод водит стадо по уже открытым, освоенным местам. Слова «воля», «смелость», «решительность» для психики охотника малопонятны, он об этом не рассуждает, потому что он **должен** быть этим, он **есть** это, без разделения на понятия вот это — смелость, вот это — решительность, вот это — воля.

Если он о таких понятиях начнет рассуждать, перебирать слова и т.д., он очень быстро может стать чьим-то завтраком или обедом, до ужина не дотянет.

Скотовод о таких понятиях — воля, решительность, смелость — уже рассуждает, у него в голове уже начинает появляться некий толковый словарь психолога. Ему время от времени, не постоянно, придется защищать стадо, а немалые промежутки *между* он должен будет заполнять толковыми словами для психологического воздействия на себя, чтобы в нем не ослаб страж, охраняющий стадо, — это завтрак, обед, ужин, одежда и т.д.

Он правильным словом должен свою психику держать в форме. Интеллект скотовода становится заточеннее, и социально он более продвинул.

Землепашец по отношению к скотоводу — это еще ближе к современной цивилизации, Землепашец вынужден изобретать сложные технологии — плотины, каналы, измерительные инструменты, ремесла и т.д. «Толковый словарь» становится сложнее.

Мы синтез двух этих видений мира, а состоялись уже как *техноцивилизация*.

Медитативная концентрация развития — в вашем архаическом генетическом прошлом. Человек в своем развитии проходил три этапа селекции, и с каждым этапом становился все менее и менее трансцендентальным, но более медитативным, менее погруженным.

Человек сейчас, на данный момент, проходит четвертый этап селекции — техноцивилизация.

Я эту поэтапность привожу, чтобы вы поняли, насколько в психоселекционном пространстве западный человек отличается от восточного, Восток к цивилизации скотовода, землепашца намного ближе Западу. Было время, когда у западного человека правое полушарие было более активно, чем левое.

Простым языком. Вы видите, как дети в песочнице строят города, лужайки, заселяют их людьми, общаются с ними. Если в это время рядом стоит мать, она точно так же вместе с детьми погружается в этот мир. Если в песочнице останется одна женщина и будет продолжать играть без детей, то с этим человеком что-то не так. Это «не так» — наше суеверное прошлое, когда такое было нормальным *для мужчин*.

Левополушарные уже на другом берегу. Сегодня игры с лужайками, не в песочнице, а в голове, — это заболевание. Ребенок, играя, готов приспосабливаться к навыкам любых цивилизаций, а когда взрослый в голове устраивает песочницу, как бы медитативно играя, он не готов, не способен приспосабливаться к навыкам других цивилизаций, его не заставишь жить там. Он всеми силами будет сопротивляться, чтобы психически не стать скотоводом, землепашцем. Вопрос: зачем играем? И с кем заигрываем.

*Техночеловек* сегодня создает уже думающие машины, он и эти машины друг другу начинают подражать, они уже друг для друга стали необходимыми придатками. Компьютер для такого человека понятнее, обычнее, чем мотыга, вы на мотыги в музеях смотрите. У вас есть правое полушарие, просто оно уже не наивное, не суеверное, не детское — но это пространство не подтянуто до уровня вашего левого полушария, так получилось.

Если эта проблема понимается, значит, ответ находится рядом, и искать его надо не в песочнице, подражая человеку с мотыгой, у которого очень много времени — от урожая до урожая. А у нас — как бы в 24 часах еще бы один час найти.

Землепашец думал, молился не так, как скотовод, скотовод не так, как землепашец, а техночеловек уже вообще ни на кого из них не похож. Орудия труда — разные, отсюда и навыки, и мышление разное. Орудия труда современного человека — САМЫЕ скоростные.

У современного человека скорость принятия решений должна быть уже такая же мгновенная, как у охотника, перед которым внезапно появился опасный зверь. Решения принимаются мгновенно, вне какой-либо логической последовательности: угроза жизни. Это не психика спортсмена — вышел на ринг, потом комфортно отдохнул. Для бизнеса, для политики «беру тайм-аут» — это можно все проиграть. У современных успешных людей, как и у охотника, отдых и действие должны быть неразрывными, контроль расхода и набора энергии должен быть постоянным.

Что будет с охотником, если он испугается, окаменеет от страха, или вдруг его нервный приступ охватит? Психика современного успешного человека должно быть тренировано, как у древнего прапредка. От скорости принятия решений... — о чем я говорю, бизнесменам, политикам объяснять не надо. Попробуй опоздай, чуть-чуть,

попробуй вовремя не получить информацию. Пара упущенных возможностей — и до свидания с рынка, или придется закладывать собственное имущество и неизменно напрягаться. Попробуй хотя бы чуть-чуть упустить время — и ты уже не человек успеха.

Таким образом, современный техносциум и его человек выходят на другой уровень приятия решений. Скорость приятия решений, тренированность психики должна быть, как у нашего предка-охотника, перед которым стоит опасный зверь, а не такая, как у скотовода, и не такая, как у землепашца — торжественная, медлительная и важная. Вы попробуйте на такой скорости, с важным видом, неторопливо, медлительно принять решение на бирже.

Кстати, прапредок-охотник никогда не мельтешил. Он всегда был погружен и торжественно важен изнутри, — потому что был вынужденно собран, целостен, трансцендентален. Вынужденно — потому что от этого зависела жизнь, и любая **эмоция могла дорого стоить** — это, в лучшем случае, травму получить, а вот если невроз — ты списан. Для бизнесмена эмоция — упущенная возможность, невроз — ты разорен.

Покой, действие и неистощающая тотальная концентрация внимания — это те навыки, которые отец-охотник мог передать сыну. Перечисленное — это транс-навык, это не восточная медитация, и тем более не западная аутомедитация.

Психология транс-медитативных погружений для двух современных психотипов, восточного правополушарного и западного левополушарного, абсолютно разная.

Я начинаю охоту на слово «медитация», следуйте за мной. Я *хороший* охотник, на слове «медитация» мы толково потренируемся, а потом, как умные воины, мы возьмем величайшую цитадель транса, стоящую меж мирами, соединяющую собой миры, и поставим там свое благородное эволюционное знамя. Меж мирами — это значит между умом и телом, между сном и явью, между жизнью и смертью и т.д.

*Оксфордский толковый словарь по психологии / под ред. А. Ребера, 2002 г.*

«МЕДИТАЦИЯ:

Состояние длительной рефлексии или размышления. Этот термин и характеристика самого психического состояния часто употребляются неправильно, в основном, теми, кто делает **необоснованные утверждения относительно его терапевтической ценности. Но некоторые аспекты состояния медитации были зарегистрированы: ЭЭГ обычно показывает альфа-волны, потребление кислорода снижается, расход энергии снижается, отчеты субъектов непротиворечивы в описании ощущения расслабления и благодати.»**

Чтобы договориться между собой в любом деле, люди должны понимать смысл слов.

Оксфордский толковый словарь — куда серьезнее? Читаешь, вроде как все понятно.

Обратите внимание: вышеприведенный текст состоит из двух равных частей — я их специально разделил на обычный шрифт и курсив, чтобы было видно.

В первой части:

1) **«необоснованные утверждения относительно его [т.е. состояния медитации] терапевтической ценности. Но»**

машина фиксирует для специалиста:

2) **«...расход энергии снижается, отчеты субъектов непротиворечивы в описании ощущения расслабления и благодати.»**

Специалист-психолог в самом начале говорит: «утверждения относительно его (т.е. состояния медитации) терапевтической ценности необоснованны». Но согласитесь, если вы научаетесь контролировать расход энергии, знаете такой метод, это уже для человека очень высокий уровень самоконтроля и терапевтического эффекта. Машина специалисту

— представителю техноцивилизации говорит: «учи этому», а он машине, своему исследовательскому инструменту, отвечает: «необоснованно».

Умение контролировать расход энергии — это увеличивать свою работоспособность, это продлевать свою молодость — куда еще серьезнее для психологии, куда еще серьезнее для современного человека? Машина говорит «человек, опирайся на себя», а специалист человеку говорит «иди в аптеку».

Молчать не буду, скажу: вы представьте себе крестьянина с мотыгой — тяп себя по ноге. Ему мотыга говорит: береги ногу, а нога говорит — необоснованно. Получается, мотыга с ногой разговаривают, а голова где?

Умение контролировать расход энергии — это увеличивать свою работоспособность, это продлевать свою молодость. Чтобы такие мысли пришли, надо быть специалистом по медитации, а не специалистом по психологии. Но такие мысли, как ни странно, не приходят даже специалисту по медитации, не приходят человеку, с которого снимаются ЭЭГ. У двух специалистов на руках неопровержимое доказательство — ЭЭГ — и ни один из них не может сделать вывода о том, что им говорит машина.

Таким образом, получается, на Западе на объект «медитация» начинает охотиться немедитативный орден западных психологов и орден специалистов в медитации, мало смыслящих в рациональных доказательствах.

Итого — две взаимоисключающие противоречивые мысли в одном определении, из источника мирового уровня. Что значит такое оксфордское определение для русского менталитета — это «и нашим, и вашим». То есть в толковом словаре по психологии оксфордского масштаба нет толкового ответа на вопрос, что такое «медитация».

Читая это определение, надо понимать, что это словарь по психологии, не по религии, не по математике и т.д. Оксфордский толковый словарь — это высший пилотаж, а в нем из определения медитации видно, что в ордене психологов западного мира нет специалистов по медитации.

Как вы думаете, какие перлы тогда должны выдавать специалисты не оксфордского масштаба?

Один из фундаментальных перлов — измененное состояние сознания. Оцените: туда входит всё, все состояния, — и сознания, и бессознания.

Мы цивилизация обсуждения смысла слов, ничего не смыслящая в восточной медитации, — потому и определения дают не те, кто умеет, знает медитацию изнутри, а те, кто не умеет. И, как видите, те, кто умеет медитировать, на левополушарном логическом языке не умеют говорить, доводы машины, логика машины для них неубедительна, у них иррациональный язык не-техноцивилизации.

Невозможно правополушарному специалисту по медитации объяснить с человеком из левополушарной техноцивилизации. Оба используют одни и те же слова, но видят за ними совершенно разные смыслы. Чтобы мысль более точно дошла до читателя: вы видите сон, в нем образ — автомобиль с силовым агрегатом на 500 л.с., запомнили, потом начинаете размышлять, что бы это значило. На ум ничего не приходит. Берете сонник. А вот тут самое интересное: сонник берете не европейский, а восточный, который не редактировался лет 700...

Умение быстро обучать я показал еще в начале 90-х, есть документальные материалы, можно посмотреть. Какой из этого вывод: меня что левополушарные, что правополушарные не смущают.

Потому что в поле медитативного мастера, точнее, в поле транс-мастера, все происходит быстро. Кто что понял? — никто, ни левополушарные, ни правополушарные, не успели.

А также я от говорящих специалистов слышал тогда, что им близок, допустим, буддизм, какая-то из систем йоги и т.д.

Прошло 20 лет, я снова слышу от говорящих специалистов те же самые слова. И что тогда, что сейчас, у них даже близко нет оксфордского уровня. Господа специалисты по измененным состояниям сознания, а также те, кому близок буддизм, йога и т.д., — вы пока что всем левым полушарием с одним правополушарным словом разобраться толком не можете, как вы сможете с целым буддизмом и йогой разобраться?

С этой проблемой я вожусь долго, и разъяснения я даю молодым, которые еще не погрязли в ментально-словесном «ни о чем». У вас пока еще есть шанс не стать следующим поколением продолжателей традиции «нашим и вашим». У вас пока еще есть шанс выйти из умноватого «*мне близко то-то и то-то, а специалист я в измененных состояниях сознания*» — т.е. конкретно ни в чем.

Любое восточное до, путь, вне восточной медитации невозможен. Из статьи 1991 года, «О нас и о борьбе»: «к нам пришло каратэ, к нам пришло дзю, к нам пришло айки, к нам не пришло до. До без дзена не бывает.»

В Китае дзен называется чань, в Индии — дхьяна, а у нас обозначается странным словом «медитация», которое неспособно выполнять свою техническую функцию по отношению к восточным методам, потому что в нашей «медитации» отсутствует остановка ума.

Как следствие, на понятийном и на техническом уровне отсутствует остановка иллюзий, и далее окончательная остановка всех иллюзий, всех образов, любого типа мышления и т.д.; полное исчезновение «я» или абсолютное растворение «я» — в мировой ли душе, в космическом ли сознании, в Пустоте и т.д., — вот цель и смысл медитативного пути. Возврат из такого запределья, — это полное, абсолютное преображение, ушел один, пришел другой. Уходил человек, **а вот откуда он вернулся, тот и пришел.**

Через размышления к исчезновению «я» или растворению «я» не приходят. В восточном случае ты, в принципе, умер, исчез, в нашем случае — я мыслю, значит, жив. Если вы говорите, что вам близок некий восточный медитативный путь, значит, вы, говоря прямым языком, должны знать путь умирания, а не путь расслабления.

Ключевая поза аутогенной медитации (западный метод тренинга) — поза расслабления, поза ослабленного человека. Вы попытайтесь в восточной медитативной позе прямосидения по-европейски расслабиться — никакие внушения не помогут. Восточная поза прямосидения — это не поза расслабления, это поза погружения. Об этом ниже.

Очень важно в словах разбираться, двигаясь в таких темах. Я говорю о покое — вы говорите о расслаблении. В вашем сознании, в психике, в самой ментальности через слово «расслабление» уже внедрена энергия ослабления. Я говорю о покое. В материальном мире предельный покой — это или покойник, или отрешенный от жизни.

Я невероятно люблю жизнь, и эту любовь во мне пробуждает не расслабление, а покой.

Вопрос: можно ли когда-нибудь через тысячи-тысячи лет достигнуть благодати через расслабление?

И следующий вопрос: **возможно ли благодать отлепить от покоя?**

На уровне слов, на уровне мышления, такой мой подход в мышлении (расслабление — покой) психологически нормален как для медитативного Востока, так и для прагматичного Запада.

В моих словах *покой-благодать* нет научного смысла, нет медицинского смысла, но в этом есть религиозный привкус, где дух человеческий выше материального тела: покой невозможно отлепить от благодати, благодать невозможно отлепить от покоя.

Говоря простым языком, **покой есть метод достижения благодати.** Уточняю: *транс-погружение* в покой есть метод достижения благодати.

Т.е. изначально в покое есть привкус благодати. Это как в стакане воды кристаллик соли — вы его не видите, вы его не ощущаете на вкус, но он там есть. Пока пьешь воду

(метод) постигаешь благодать — ровно настолько, насколько сумел выпить эту воду из стакана.

Когда говорят «мне близко то-то и то-то», надо уметь видеть и то близкое, которое находится рядом, а не там, за горой. Покой — это не ауторасслабление, в них две разные психологические установки, это в пространстве знания, в пространстве информации два абсолютно разных видения мира. Расслабление — это то, что на поверхности океана. А покой — это все, включая и то, что на поверхности океана. Расслабление не даст возможности погрузиться в океан, погрузиться в себя, постигнуть себя, соединиться с собой, не даст возможности объединить ум и тело в одно единое целое.

Благодать не бывает только наверху, в уме, благодать не бывает только в сердце, благодать не бывает только в животе (в теле). Все три вместе — это океан. И к такому тотальному объединению может привести только погружение в покой — как глоток за глотком выпивают воду из стакана.

Медитация по-нашему это размышление — это не остановка мышления, не остановка иллюзий. Потому две системы, Востока и Запада, взаимоисключающие. А если мыслить так, как я предлагаю, — ПОКОЙ — то это сближение, взаимопроникновение, взаимообогащение и в результате взаимопонимание на уровне толкового словаря. На уровне толкового словаря это один язык, понятный и для Востока, и для Запада.

Немного психологии. Восток — это остановить ум, порождаемые им объекты и т.д., в конечном итоге эти идеи человеческую мысль должны будут привести к тому, что мир есть проявленная материальная иллюзия. Что и произошло на Востоке.

Для нашего психотипа, рассуждающего, размышляющего, перебирающего слова, медитация (размышление) — это не остановка ума, это умом и чувствами привязываться к объектам, перебирать объекты, описывать объекты, это другая психология мышления. Как следствие, получается, материальный мир для нас — это не иллюзия. Таким образом, **медитация по-западному — это в конечном итоге постоянно нарастающая тяга к объектам.**

Одни уходят от объектов (Восток), другие тянутся к объектам (Запад). Запад все больше и больше уходит от Востока на Запад, а Восток все дальше и дальше уходит от Запада на Восток.

**Влюбленность в объекты — это связанность объектами, и, как следствие, постоянный внутренний конфликт между духовным и материальным.**

Медитация по-восточному — как оградить свое «я» от влияния на него объектов материального мира, чтобы освободить свое «я» от конфликта. Цель — освобождение, которое наступит после того, как вы освободитесь от влияния на вас объекта.

Для тех, кто не понял: кто не хочет хорошую машину? Тот, у кого никакой машины нет, может сказать «я освобожденный от такого воздействия», а тот, кто имеет автомобиль, скажет: «я освободился от желания, претворив его».

Расслабление никогда не освободит от объекта, а вот покой дает возможность парить над объектом, находиться внутри объекта и *быть свободным от объекта*. Потому покой и есть путь благодати. Покой накормит благодатью, сделает сытым.

Продолжу тему медитации.

В аптеках лекарства становятся более продвинутыми, более эффективными, но их все равно становится все больше и больше. С психологами у нас такая же ситуация, и их меньше не становится, и они тоже становятся все более продвинутыми. Неутешительно вся эта продвинутость выглядит.

Можно, конечно, возразить и сказать, что людей тоже становится все больше и больше, и они тоже становятся все более продвинутыми. Но по природному здоровью мы деградируем, по медицинскому, как минимум, не прогрессируем, и пока разбираемся со

словами с взаимоисключающими смыслами, мы и ментально тоже не прогрессируем. Неутешительно все это выглядит.

Коротко и прямо: **управляемый, контролируемый, нарастающий покой в действии — это увеличение выносливости, как физической, так и умственной.** Кто не хотел бы, чтобы его конкурентоспособность увеличивалась без аптеки, без внушений и промывания мозгов? Очевидно также, что это не здоровье через медицину, очевидно, что это природное здоровье.

С увеличением покоя увеличиваются личные возможности, в психике человека происходят изменения, и пятидесятилетний человек не будет вести себя так, как принято себя сегодня вести, потому что в нем бурлит организм восемнадцатилетнего революционера, желающего постоянно менять мир.

Стабильность нужна стареющему организму, стареющему организму нужно спокойствие, а не покой. А молодой человек — как бизнесмен, ему нужна постоянно растущая динамика развития. Для такой психики изменение, динамичное развития мира — это норма, а неразвивающаяся стабильность с удобствами — аномальна.

Нужен ли сегодня такой динамичный человек? Давайте поставим вопрос по-другому — а кто не хочет быть таким человеком? Метод прост — наращивание покоя, концентрация покоя, дефрагментация покоя и переход на новое качество наращивания покоя, концентрации покоя и т.д. Волна за волной, по нарастающей.

Вы смысл поймите: покой набирается извне, концентрируется внутри, распространяется вовне изнутри и снова возвращается волной. И в один прекрасный день может случиться так, что вы смотрите на мир и видите, что мир погружен в покой, что и вулканы, и солнечные всплески — все находится в покое.

Европейский рационализм, системность, результативность, прагматизм будут осваиваться Востоком, просто потому что это выгодно, и у правополушарных людей освоение левого полушария будет идти на порядки быстрее, чем левополушарные европейцы будут осваивать правое полушарие. Можно, конечно, мне возразить в духе «у меня другое мнение», но восточное до (пусть) все равно к нам не пришло, а европейская техника уже на Востоке. Обмен пока неравноценный.

Людей становится все больше и больше, и конкурентность будет возрастать — точно так же, как у видов в природе. Освоение пространства ума и тела — это конкурентная необходимость. Техника освоения, объединения ума и тела от меня — она как для левополушарных, так и для правополушарных естественна. Это не европейская практика, но это и не восточная практика, это практика-покой, преддверие в психо. Она универсальна, потому что покой свойствен и восточным людям, и западным.

Восточный психотип покой может рассматривать как **освоение безобъектного пространства или пропитку ума и тела таким пространством**, а западный психотип покой может рассматривать как **благодать, в которой пребывает, пропитывается ум и тело.**

Эти позиции очень близки, Запад двигается на Восток, Восток — на Запад.

Эволюция человеческого вида или транс-эволюционная медитативная практика как понятие доступны для рационального мышления, для системного мышления, и практика — доказательно-результативная (смотрите тесты). Практика левополушарным даст возможность на порядки быстрее развивать пространство правого полушария, и для этого не потребуются, как на Востоке, тысячи и тысячи лет генетической селекции.

Таким образом, на Западе появляется практика освоения правого полушария, или увеличения пространства возможностей собственного ума и тела.

Правое полушарие собственного мозга — это не объект подчинения. Вопрос: какая часть мозга это вы и кто вы без какой-то части мозга?

Неприступная цитадель — психо внутри человека —  
от эгостного «я» целостность защищает,  
стражи в цитадель врата не открывают, не пропускают,  
двор уже тысячи лет как собрался, ждет,  
а престол все пустует.

Когда не можешь войти в цитадель, тогда приходится говорить «мне близок или буддизм, или йога, или даосизм». За таким высказыванием видеть надо: близко потому, что войти не можешь; смог бы войти, не будучи ни буддистом, ни йогом, ни даосом, тогда смог бы сказать — я есть и буддист, и йог, и даос.

Двери в цитадель открывает покой, а кто вы по рождению — не имеет значения. Ответьте себе, кого ждут там, внутри вас, на троне. По-восточному я должен промолчать, а по-европейски я должен за руку до трона довести —

врата в цитадель открывает покой,  
тогда стража узнаёт своего царя,  
приветствует и пропускает его,  
и двор в тишине и покое встречает царя,  
потому что на трон восходит царь —  
*благодать.*

Не можете столкнуться с медитацией — да и ни к чему это делать, столкнитесь с покоем.

Если получится нужный покой, двери откроются в любую медитативную систему, которая когда-либо существовала на Земле. Как минимум, от покоя эффект терапевтический, и расход энергии гарантированно будет снижаться — прямая выгода.

Покой — это бесценный продукт, как для западных, так и для восточных профессионалов. Увеличивать выносливость, продлевать активную жизнь, это то, чего не могли купить повелители мира.

Для любой профессиональной деятельности в социуме единство покоя и действия — это конкурентная мечта, разгоняешь себя не наркотиком, не таблетками, а покоем, разгоняешь себя в **покое в действии**, непринципиально — это действие мысли или тела.

Это возможно с увеличением погружения в концентрацию. Но тот тип концентрации, к которому приучен сегодняшний человек, — а он наследник концентрации скотоводов и землепашцев — этот тип концентрации изнуряющий, изматывающий, высасывающий жизнь из человека. Вот так получилось. Техноцивилизация с ее скоростями и с такой концентрацией внимания — очень несерьезно все это.

Концентрация ребенка, подростка и взрослого человека отличаются, но начальная концентрация у ребенка не лучше, чем у обезьяны. Концентрация в покое — это как бы возврат назад, в очень отдаленное прошлое, и быстрое продвижение вперед, захватывая, как эстафету, концентрацию типа обезьяны, ребенка, подростка, взрослого человека, набирая скорость, чтобы сделать еще один шаг вперед.

Это увеличение целостной концентрации внимания (ум-тело) — без потери энергии. Это выйти на качественно другой уровень **единства эволюционного ума и тела**. Т.е. чтобы сделать один шаг вперед, надо несколько шагов сделать назад. Или, чтобы подняться на другой уровень, надо погрузиться на несколько уровней вглубь себя. Любое эмоциональное отвлечение мгновенно уведет в сторону. Покой нужен для разгона и для того, чтобы не отклоняться. Чем выше скорость, тем масштабнее должен быть раскрыт внутренний космос.

Вроде как все просто, для понимания нет сложности, но чтобы нагнетать такой покой и такую энергетику, нужен другой тип дыхания

и мягкое, но волевое изменение параметров тела.

Напоминаю: на Востоке главная медитативная поза — прямосидение, на Западе главная аутомедитативная поза — скрюченная поза кучера. Чем отличается положение тела в ХОРА? — в ХОРА тело всегда в предельной опорности, в силе и покое одновременно. Это правильно организованная силовая концентрация внимания.

**Практика энергосберегающая, потому что все происходит**

**в инстинктивном покое,**

**в инстинктивной готовности,**

**в инстинктивной силовой опорности.**

Все вышеперечисленное не от ума, все вышеперечисленное от природы, от инстинкта. Минуя навык землепашца, минуя навык скотовода — к транс-погруженному охотнику.

Из перечисленного вытекает, что я как специалист могу обходить медлительность ума, сдерживающий фактор ума и т.д. Давайте рассмотрим, как реагирует тело на слово.

Вы все знаете, что такое расслабление — дайте телу расслабиться, сделайте это в самой удобной позе. Посидите так секунд десять, запомните, потом поменяйте положение тела на самое неудобное. Используйте слово «покой». Пусть пройдет несколько секунд, посмотрите: неудобство положения тела исчезло?

Как работает взаимосвязь слова, ума, чувств, тела я безо всяких ЭЭГ вам показал.

Итого: сколько угодно можно использовать энергию слова «расслабляюсь» — даже в удобном положении тела этого сложно достигнуть. А вот энергия слова «покой» даже в неудобном положении тела создает удобство.

Чтобы нагнетать покой, нужен другой тип дыхания и другие параметры тела. Я вам это показал через слово, написанное на бумаге. Какой вывод надо сделать: с вами говорит профессионал, знающий, как работать с телом, — с вами говорит профессионал, а не толковый словарь.

Как погружать в эволюционное единство ума и тела, как тренировать это — это несколько сложнее. Сложности начинают уменьшаться, если с ума снимаются культурно-традиционные программные барьеры, и вы начинаете понимать простые слова — расслабление, покой, транс, концентрация внимания, медитация, правильное положение тела, другой тип дыхания, который практически полностью забыл современный человек, и т.д.

Сегодняшней современной молодежи, которая легко двигается в виртуальном информационном мире, которая не желает терять времени, потому что то, что было вчера у них под рукой как компьютер, сегодня уже каменный век. Сегодняшняя молодежь — это люди, которые быстро отбрасывают вчерашний день и переходят в завтра. Появляется другая культура, другая традиция — не держаться за то, что уже хлам. В таких условиях надо уметь быть прибыльно-прагматичным.

Умение концентрировать покой — это капитал, который во времени будет только нарастать, это тот накопительный счет в банке, который работает на будущее, свойство этого капитала — нарастать и ускоряться.

Капитал-покой — это *идеальный* продукт для тех, кто хочет быть успешным.

На сегодняшний день оксфордское толкование медитации наилучшее, наичестнейшее из всего того, что я видел. И потому за эталон я взял это толкование.

Вы можете найти тысячи разъяснений, что такое медитация, и вы везде увидите обязательное указание на расслабление. Если вдруг таких слов нет, это не значит, что этого явления там нет — «покой» они не пишут, они всегда пишут «расслабление», потому что психологи расслабление могут объяснить, а покой они разъяснить не в состоянии.

Попытка разьяснения этого слова захватит религиозно-мистические пласты. Покой возникает после того, как человеческое «я» умерло, — или умерло тварное, т.е. умиротворилось. Такое свойственно покойнику, придется говорить о знании не от мира сего. Сказать, что нет попыток проникнуть *туда*, — это будет неправда. Попытки есть, но методом тыка, и пользы никакой.

В небольшом тексте, разьясняя одно слово «покой» в системе слов «расслабление», «медитация» и т.д., я показал бесконфликтную дорогу от левого полушария к правому. И секретно-засекреченное знание Востока стало понятнее. Думаю, мои разьяснения им, на Востоке, тоже облегчат жизнь, сделают их более прагматичными в их информационной избыточности, облегчат им понимание, что для чего нужно. Погружение в покой — универсальный метод для любой системы: для любой религии, мистики, йоги, любых медитативных практик, любого спорта и т.д.

В Оксфордском толковом словаре также употреблено религиозно-мистическое слово «благодать», высказанное испытуемыми. К сожалению, толкования этого слова в Оксфордском словаре я не нашел, но если пользоваться обычным бытовым языком, то слово «благодать» для обычного человека европейской традиции звучит как **тотальное благо самой высшей инстанции**.

Таким образом, благодать это такое благо, которое способно охватывать и заполнять собою все пространство человека — физическое, умственное, психическое и т.д.

Из моего собственного мистического опыта: благодать — это бесконечный океан любви, в котором пребывает все и вся. Это поэтично, красиво и малообьяснительно.

Хочу напомнить:

- 1) Кто из пророков занимался медитацией восточного толка?
- 2) Кто из пророков не впадал в транс?

То, что способно охватывать, заполнять собою все пространство человеческого «я», вне транса невозможно.

Медитация это путь снизу, транс — это путь сверху. Медитация это метод погружения, а транс — ты уже там, ты приходишь оттуда, ты приходишь из умиротворения.

Надеюсь, что вы пока еще не устали, приведу еще один пример толкования слова «медитация» — другого уровня, но не менее интересный.

*И. Кондаков. Психологический словарь, 2000 г.*

«Медитация

Словообразование. Происходит от лат. *meditatio* — размышление.

Категория. Измененное состояние сознания.

Специфика. Может вызываться различными причинами, как внешними (прием наркотиков, нарушение обмена веществ, гипоксия, гипогликемия), так и внутренними (сенсорная депривация, специальными упражнениями). При этом поступление сигналов через телесную организацию индивида блокируется или направленно сужается, и сознание освобождается от мыслей, образов и чувств, которые связаны с внешним миром. Происходит расширение сознания до «космического».

Литература. Rajneesh B.S. *Meditation: The Art of Ecstasy*. N.Y., 1976»

- 1) «Словообразование. Происходит от лат. *Meditatio* — размышление».

Из такого толкования следует, что *любой* человек находится в состоянии медитации.

- 2) И в самом конце разьяснения: «...сознание освобождается от мыслей, образов и чувств...».

Разъяснения начинаются по-европейски (размышляю), а заканчиваются по-восточному (освободился от размышления). И снова, как и в Оксфордском словаре, два взаимоисключающих разъяснения.

Продолжаю:

«**Категория. Измененное состояние сознания**».

В категорию измененного состояния сознания попадает все человечество. И подтверждается это продолжением разъяснения о медитации:

«**Специфика.** Может вызываться различными причинами, как внешними (прием наркотиков, нарушение обмена веществ, гипоксия, гипогликемия)...». Этот список можно продолжать — табакокурение, алкоголь, прием любых лекарств. Дальше домыслить, что находится между началом и концом текста толкового разъяснения, вы можете сами.

С виду это толкование звучит намного серьезнее, чем оксфордское, но оксфордское толкование как-то можно понять, и специалист со специалистом сможет договориться — при условии, что этот текст взяли и разрезали ровно пополам, и говорим или по-восточному, или говорим по-европейски. А вот чтобы это, второе, толкование мне разъяснить, мне нужно будет целую толстенную книгу написать, и все равно никто ничего толком не поймет. Эти определения иначе как ментальными коктейлями не назвать. Умно, выглядит толково. Попытайся что-то понять — минимум, превратишься в идиота, максимум — будет обрушение мозга.

Во втором толковании нет самого главного — четко выраженного словами: чтобы в изучении медитации быть эффективным, необходимо умение *правильно* расслабляться. Заменяю слово «расслабление» на «покой» — это и будет *правильным расслаблением* для восточной медитации. Тогда чем глубже будет погружение в покой, тем лучше, и делать это надо, как современный подводный атомный корабль — крупномасштабно, целиком, всем своим существом.

Вы попытайтесь меня услышать: если бы у нас люди могли учиться у восточных специалистов внутренним погружениям (по-другому не получается сказать), тогда в первую очередь этому обучались бы психологи-человековеды. Если бы они могли погружаться в себя, тогда не было бы такого расширенного толкования медитации — «измененное состояние сознания», в которое входят практически все виды заболеваний и искусственных воздействий.

Вопрос: если человековеды не умеют и не могут обучиться у восточных специалистов, а это их профессия, то как обычный человек, не профессионал, и к тому же левополушарный, может воспринять иррациональный, абсолютно ненаучный подход и при этом не вывихнуть мозги?

Двадцать лет назад, еще не открыв дверь, я ее закрыл — невозможно было слушать эти бесконечные умные мысли по поводу медитаций и разного рода внутренних путей. Я прикрыл динамическую тему и перешел к оздоровительной.

Есть смысл над всем этим подумать молодому поколению, потому что взрослые, за редким исключением, эту логику уже неспособны слышать. Двадцать лет назад мои объяснения на русском языке, поддержанные моим умением, их не устраивали. То, что я делаю, мне объясняли восточными терминами, и при этом сами не умели.

Молодому поколению не надо делать ту же ошибку — левым полушарием пытаться понять, что хочет сказать даже не европейское правое полушарие, а восточное. Все попытки восточных мастеров своим левым полушарием объяснить свое правое полушарие пока привели только к одному: ступени йоги состоят из прямосидения, дыхания, управления чувствами, концентрации внимания, медитации и окончательного постижения. В разных системах окончательное постижение разное, от космического сознания до пустоты (отсутствия какого-либо сознания). Чем-то это напоминает ситуацию с «измененными состояниями сознания». На этом фоне мысль *следующий видовой эволюционный шаг человек сделает сознательно* выглядит как ясная, недвусмысленная цель.

У меня много общего с Востоком и не меньше с Западом. Судите сами:

1. Тип дыхания таков, что он включает в себя все тело, все мышцы,
2. нагрузки с сердца переносятся на все тело,
3. и все тело становится как одно сердце,
4. потому что все упражнения инстинктивно делаются в идеальной опорности.
5. В идеальной опорности скрыта предельная готовность к любому действию — как в уме, так и в теле.
6. Транс захватывает всего человека целиком, тотально, не оставляя ни одной клетки невовлеченной.
7. Все, что в этом мире рождено, как религия, как мистика, пришло из мира Транса — знание не от мира сего.
8. Чтобы современному человеку выдержать информационные нагрузки постоянно набирающей скорости жизни, чтобы ему быть устойчивым против стрессов, депрессий и т.д. — всему этому он может противостоять только через осмысление, окультуривание и тренинг трансa.
9. Т.е. светлый транс должен стать **социальным** для человека — воспитание трансa должно стать социальной нормой.

Чтобы прочитать девять пунктов, не хватит только западного подхода или только восточного.

Продолжу. Мы начали охотиться на объект «медитация». Медитация невозможна без погружения в покой, а расслабление — это тупик. Можно до скончания веков расслабляться, и вы будете все время скользить по внешней части тела. На Западе что западная аутомедитация, что восточная медитация — обе построены на расслаблениях.

Вы попытайтесь покоем пройтись снаружи тела, по мышцам — не сработает. **Расслабление находится снаружи и привязано к игре слов, образов, внушений и т.д. Покой — не мышечного порядка, он находится внутри вас, и объект этот не мышечного порядка** схватить невозможно, ни чувствами, ни умом. Туда приводят за руку. На сегодняшний день я знаю только одного специалиста, который может это делать, который знает все взаимосвязи погружения в покой, снизу доверху и сверху вниз, — это я сам.

Напоминаю: благодать неотделима от покоя. А мне задают вопросы: как сердце, как легкие?.. В христианской традиции, к которой вы принадлежите, это место на теле обозначено словом Дух. Вы задайтесь вопросом: в состоянии ли Дух расслабиться? Это хорошее упражнение для ума. Помедитируйте (поразмышляйте) над этим.

Свойство Духа — покой.

Даже если у него в руках меч.

Его свойство в любых действиях — пребывать в покое.

У Духа обязательство перед Отцом и Сыном —

**быть всегда чистым и незапятнанным.**

Это условие, чтобы можно было ум и тело — Отца и Сына — непроявленное, невидимое и явленное — объединить в одно целое.

Просту говоря: **дыхание должно быть чистым** — вне эмоций, вне ментальных, астральных и прочих возбуждений.

*(Отступление.)*

В наших традициях перед уходом в иной мир человек стремится умиротвориться, быть абсолютно чистым — снять с души груз, получить прощение, отпущение грехов, и **с светлым ликом с последним выдохом освободиться, уйти.**

Эмоциональный паспорт — это ваше лицо. Это то, что снаружи. Покой находится внутри и узнается собой, без свидетелей. Лицо — это психология.

Покой — это убежденность, непоколебимость, в религиях это вера. Лицо и покой, мир снаружи и мир изнутри в одно целое объединяет дыхание.)

Дух — бдящий, неутомимый, бессмертный, ни за вдох, ни за выдох его не поймать. Очень похоже на трансцендентального охотника, сравнимо. Благодать невозможно оторвать от покоя, как покой невозможно оторвать от благодати. Они как два крыла на одном теле. **Когда крылья раскрываются, душа освобождается и трансцендентально парит.**

Продолжу. Слово «медитация», по словарю, происходит от латинского «размышление». Латинское размышление рождено в обществе, которого уже нет, слово осталось, а носителей этого слова давно нет. Это слово наследовала другая цивилизация (не та, которая породила это слово), другая культура, другая традиция. Слово есть, а энергетика слова размыта, и вообще слово «медитация» употреблено не по назначению.

Чтобы мысль была понята, напоминаю: ранее я говорил о трех западных линиях поисков погружения в себя, кончились ничем. Восточное психическое явление, так и не понятое нами, не помещается в слово «медитация», как выход — попытались раздуть его «измененными состояниями сознания» (разного рода заболеваниями, наркопогружениями и вообще чем угодно).

Произошло понятийное обрушение: это слово в итоге ничего конкретно не обозначает, оно наполнено всем, чем можно, и в результате восточное глубинное психическое явление стало... И вместо бриллианта величиной с кулак у вас гора медных монет.

Вторая строка из объяснения медитации толковым словарем: «измененное состояние сознания», это язык психологов. Мы все дальше и дальше от духовной ценности, заложенной в бриллиант величиною с кулак.

Во времена европейской античной медитации-размышления психологов не было, были жрецы, философы... Психологи при всем желании не в состоянии заменить их, они не наследники этой культуры и этой традиции. Вот потому и ищем на Востоке.

Я еще мальчишкой был, когда меня мой папа учил античной медитации, это очень несложно, это процесс размышления с одновременным хождением по кругу. Спокойное, в чем-то торжественное хождение по кругу, с хорошо поставленной, царственной осанкой. Такое хождение было необходимым, чтобы разматывая логические цепочки, ум человека не пошатнулся.

Погружение в размышление — это на грани, о чем говорю, любой математик поймет. Круг гармонизирует. Выйдя из круга в процессе медитативного размышления, можно оказаться где угодно, потерять дорогу не только к дому, но и к себе. Останавливаются и выходят из круга, когда от одного пункта логической цепочки вы доходите до другого пункта, мысль должна быть завершена. Любой думающий человек знает: когда он не может решить задачу, когда его отвлекают, мешают и т.д... Хождение по кругу это знак — не трогайте его, по кругу ходит тело, а сам человек где-то очень далеко; трогать нельзя, опасно для разума человека в таком погружении.

Что я этим хочу сказать. Слово осталось, а явление исчезло. Получается, что я единственный человек, который знает, как совершать медитацию-размышление в античном смысле (хождение по кругу вокруг центра).

Древнелатинское *размышление* в современном языке психологов от неумения медитировать, ни в восточном, ни в античном смысле, превратилось в различные варианты заболеваний, а также и искусственных воздействий на себя, внушений и т.д. (см. продолжение объяснения). От медитативного размышления древних скатились до наркотиков, нарушений обмена веществ и т.д., и закончили «космическим сознанием» в кавычках.

Мне, конечно, можно возразить, сказав «это же словарь для психологов». Я тоже могу возразить: это же не словарь для людей с разрушенными логическими связями! Кроме того, неужели вам не хочется, разговаривая между собой, понимать, что же вы хотите сказать друг другу — понимать, а не предполагать.

Не могу не сказать: представьте, что вы другому человеку говорите, что вы занимаетесь медитацией. Напротив вас сидит человек, который понятия не имеет, что это такое, залезает в свой ноутбук, смотрит в словарь... Какой он должен сделать вывод: медитацией-размышлением занимались древние, а современный человек, занимаясь медитацией, вводит себя в «*измененное состояние сознания*», что «может вызываться различными причинами... (прием наркотиков, нарушение обмена веществ, гипоксия, гипогликемия)...».

Что должен думать человек после этого о вас? Если бы это был я... я бы тихонечко прикрыл ноутбук... и очень вежливо сказал: «Спасибо, я спешу, вот тут у меня дела организовались», и без резких движений, очень мягко, вышел бы за дверь, и тут же сходу сделал бы ноги.

Вот какие мы, левополушарные! — что перед нами медитативный Восток? — мы всему можем давать объяснения, и на объяснения еще давать объяснения, и еще раз, и так многократно. Создается иллюзия масштабного знания.

Представьте себе, что кто-то это делает в кругу, с собой, — нет ответа, информационный разнос. Ему самому уже оттуда не выйти, он потерялся, должен быть кто-то более сильный, более опытный, который войдет не в свой медитативный круг, в нужный момент возьмет за руку и аккуратно выведет из круга, возвратит. Что такое потеряться, на бытовом уровне знает любой человек: о чем-то задумался, а когда пришел в себя, очнулся, оказался бог знает где. Но бывает и серьезнее — вдруг очнулся и не знает, кто он такой. Этот человек не жертва инопланетян, он задумался.

Пока мы даем объяснения тому, что сами не умеем. Мы больше тысячи лет не в медитативном кругу, наш разум давно ушел, и нужно его как-то мягко и аккуратно снова вернуть в круг здравого смысла.

Логичнее, если бы определение давал тот, кто все-таки умеет, — тогда он должен знать, о чем говорит. Но тут проблема: тот, кто умеет, говорит на иррациональном восточном языке, и все логические объяснения дает на таком же иррациональном языке.

После попытки эти объяснения понять рациональный мозг восстановлению уже не подлежит.

Двадцать лет назад так называемую медитативно-динамическую тему я закрыл.

Спустя двадцать лет все так же повторяю: медитация это не дхьяна, не чань, не дзен. Спустя двадцать лет разьясняю: **а вот транс — это папа и мама и дхьяне, и чань, и дзену.** Медитация как техническое понятие в процессе обучения трансу имеет право быть.

Транс — всеохватывающий, а медитация — кроме размышления это еще и тело, которое движется по кругу. Т.е. медитация как техническое понятие (термин) и для тела, и для ума, и для их объединения имеет право быть.

Более профессионально: **медитация — это постоянство пребывания в концентрации внимания, пребывания в неистощимой готовности в действии и бездействии (ума и тела).** Мое объяснение — это неоторванная от источника нормальная трансформация во времени античной медитации в современность, с ее нуждами, Я говорю о следующем видовом эволюционном шаге. Для тела это другой круг, и для мысли это другой круг, этот круг действительно охватывает гигантские пространства, как внутри себя, так и вовне. А вот такой качественный переход может сделать только транс, тотальная трансформация.

Это достаточно простое рациональное и доступное толкование, которое дает возможность обучаться погружениям в собственное пространство «я».

Такое погружение невозможно без **нагнетания покоя**, без чего невозможно единство эволюционного ума и эволюционного тела.

В процессе передачи навыков от человека к человеку создан своего рода маугли, кодированный, запрограммированный человеком, — и мимически, и напряжениями тела, и дыханием, и сердцебиением, и походкой, и человеческим малоконцентрированным вниманием. Погружение в покой освобождает от программы «маугли» — от кодированного тела «маугли» и кодированного ума «маугли» — открывается пространство для развития, эволюционирования, и для тела, и для ума, и т.д.

Все современные методики, даже те, которые терапевтически результативны, в направлении эволюционно-видового развития человека несостоятельны, да и целей таких они не могут поставить, не на чем. Но так как у нас любят поговорить, об эволюции в том числе, отвечаю сразу: видовой переход посерьезнее, чем все медитации вместе взятые.

Если бы я не знал эволюционно-видового пути, я не смог бы и дать разъяснения на объяснения толковых словарей, и на то, где мы находимся в такой непростой и важной для человека области знания.

Сознательная видовая эволюция — это моя вера в знания, это не знание отдельно и не вера отдельно, это вместе. Человек способен на такой переход, это мои убеждения.

Вы верите в своих детей —  
и я с такой же силой, без сомнений верю в человека.

Еще одно слово, в действительно профессиональном изложении.

ТРАНС:

1. В переводе с латинского **означает переход**, первоначально понятие транса относилось к состоянию перехода **от жизни к смерти**.

2. Состояние, в котором сознание является хрупким или отсутствует, произвольные действия — слабые или их нет вообще и нормальные телесные функции ослаблены, возможно, до такой степени, что индивид кажется находящимся в глубоком сне. В этом значении имеются некоторые остатки раннего значения. (С.Ю. Головин. *Словарь практического психолога*.)

Дополнение. ТРАНС от латинского trans — сквозь, через, за.

Давайте вместе будем размышлять: возможно ли, чтобы из медитации-размышления появились религии, если все религии происходят не от мира сего и не от ума человеческого, опираются на невидимый мир, на мир, куда уходят люди после смерти? Все религии мира готовят человека в течение его жизни к уходу из жизни, т.е. все религии мира в течение жизни готовят человека к трансу, к переселению в известное для них место.

Среди людей принято говорить: вот у нас пусть сверху, а у этих — путь снизу. Путь сверху, т.е. путь, указанный из другого мира, — получается, это транс. А вот медитация как техника для перехода в иной мир — это, получается, путь снизу.

Вопрос: куда снизу могут привести те, кто не пришел из транса, — т.е. те, кто не знает переход от жизни к смерти? Таким образом, получается, что ни «сверху», ни «снизу» не знают перехода от жизни к смерти. Даже мировые религии — титаны! — не пришли к одному пониманию в этом вопросе. Получается, что этот вопрос, этот путь от людей сокрыт.

Я не говорю о клинической смерти, я говорю о реальной смерти. Этот путь самый важный, самый главный для всех человеческих цивилизаций, которые когда-либо существовали на земле. Чтобы знать этот путь, надо многократно возвращаться из смерти, чтобы просто запомнить все стадии переходов, поэтапность, шаг за шагом. К примеру — что раньше умирает в человеке, левая рука или правая рука, или какая рука раньше возвращается и т.д. Это то, что снаружи, глазу видно. А сами переходы внутри —

невидимы, чтобы невидимое суметь зафиксировать, нужна другая подготовка сознания, другая концентрация внимания и много что еще.

Эти переходы включают такой объем знания, которого хватает на все религии мира, на все мистические пути мира, на все йоги, созданные когда-либо в этом мире.

Клинический возврат к жизни такого запоминания не дает и знания тоже не дает. И ЭЭГ такого знания тоже не дает.

Мы только начали рассматривать транс, и уже понятнее, что транс неизмеримо серьезнее медитации.

Медитация это как бы малый ребенок,  
 который научается ходить,  
 а транс — это папа и мама для такого ребенка,  
 которые его породили и учат, как и где нужно ходить.

Восточная практика — это все-таки метод перехода в неведомые обычному человеку высшие пределы. Кого вы сегодня знаете из этих высших пределов? — то есть того, кто пришел к нам сверху, и обрадовал нас своим пришествием, сказав «я знаю путь, вот у меня путь сверху». Что такое настоящий путь сверху, думаю, молодым людям я смог разъяснить.

В древнем религиозном мистическом понимании транс — переход не просто к смерти, а переход к вечной жизни. Допустим, в буддизме вечность — это Пустота, где нет ничего, включая собственное «я». В материализме космос бесконечен в пространстве и времени — это тоже вечность. Нечто общее во всем этом проглядывает.

Этапы смерти как переход к вечной жизни должен знать тот, кто обучает восточной медитации. Если он этого не знает и сам лично не имеет такого опыта, тогда он обучает своим представлениям о вечности. Что из таких представлений получается, см. выше, о расслаблении, внушении иллюзий.

Если нет транс-пути сверху вниз, никакая техническая медитация не сможет провести снизу в высшие пределы. Те, кто обучается технике медитации на Востоке, не ограничивают себя одной жизнью — речь-то идет о вечности! И у нас, и у них верят, что душа бессмертна. Психология здесь такая: если ты вечен, куда тебе спешить? — сядь, успокойся и методично, не ожидая результатов, отрешенно двигайся, спокойно, надежно, от пункта к пункту.

Непоколебимое спокойствие на таком пути, на пути преодоления иллюзий, необходимо. Зато наши сегодняшние искатели пути на Востоке решают эти вопросы за одну турпоездку. Так о них и говорят: приехал весь такой просветленный. На вопрос, а в чем это выражается, ответ — а у него глаза такие светлые! К нам из туристической поездки вернулся очередной будда, а они там, на Востоке, получается, не очень умные — не заметили, что с Запада к ним на Восток приезжал не турист, а будда, не узнали.

Я говорю о следующем эволюционном шаге, который невозможен без таких понятий, как транс — переход, сквозь, через, за. Говоря о следующем эволюционном шаге, я должен знать, в чем заключается древний смысл трансa, не как толковый словарь, а по факту. По факту я знаю, что это такое. По факту я показываю те связи, которые даже древние не показывали.

Из трансa я пришел с знанием, что следующий эволюционный шаг человек сделает сознательно, — это не метод ухода в верхний мир, путь для единиц, и только эти единицы знают, что это случайная неслучайность, и я это тоже знаю. Вообще-то следующему эволюционному шагу меня *в этом* мире (здесь, на Земле) не учили, потому что нет такого учения в этом мире. **Транс в эволюции — это переход от одного вида к другому, и в этом мире только человек такой переход может сделать сознательно, удел всех остальных существ в этом мире — бессознательная эволюция. Я верю в человека, и точно знаю, что на Земле на такое больше никто не способен.**

Для меня транс и эволюция неразделимы.  
 Погружение в покой не даст человеку сбиться с толку.  
 Погруженность в покой гарантирует безболезненный вход и выход из круга.  
 Если чистым, незапятнанным входишь,  
 тогда чистым, незапятнанным выйдешь.

Без покоя даже неутомимый ангел крыльев не расправит,  
 вне покоя даже ангел перестанет быть чистым.  
 Ангел должен быть энергонеисчерпаемым.  
 Ему эволюционировать не нужно: он бессмертен.

Человек не дошел до такого уровня, но поднять свою выносливость через погружение в покой и перейти на другой уровень он в состоянии.

Следуя толковому словарю Оксфорда, от покоя, как минимум, будет терапевтический эффект, расход энергии снизится — прямая выгода. Увеличивать выносливость, продлевать активную жизнь — это то, чего не могли купить повелители мира.

Покой должен быть бесценным продуктом, как для западных, так и для восточных профессионалов. Я говорю о покое в действии, такое действие — для ангела это все равно как расправить крылья и быть энергетически неисчерпаемым.

Я говорю о покое в действии, где энергоемкость не уменьшается, а увеличивается — вы в социуме заняты какой-то профессиональной деятельностью, вы расходуете энергию, и в процессе расходования ваша энергоемкость увеличивается. Вот это путь снизу, медитативный путь снизу.

Если мысль не до конца понятна: человек, уважающий себя, следит за собой, занимается физическими упражнениями. Он хочет быть в форме, невзирая на возраст. Вопрос: такой человек расходует энергию или создает условия для ее сбора? Он от упражнений, естественно, устает — так он уменьшает свою жизнь или продлевает ее?

Это хороший и очень непростой вопрос. Поразмышляйте над этим. И сопоставьте с другим тренингом: участники ХОРА-ТРЕКА почему-то не устают (ниже приведу отзыв).

Для любой профессиональной деятельности в социуме единство покоя и действия — это сверхконкурентная мечта. Будет ли такой человек спать? Конечно. Будет ли такой человек отдыхать? Конечно. Я говорю о тренинге в процессе расходования энергии — в процессе расходования собственной энергии вы одновременно тренируетесь увеличивать запас. И это все без отрыва от социальной деятельности. При этом не надо ничего себе внушать, представлять, садиться в какую-то специальную позу и т.д.

Высокая работоспособность возможна с увеличением концентрации внимания, с неистощимостью внимания. Сегодняшний тип концентрации, к которому приучен человек, — быстро иссякающий. Посмотрите на бегуна на старте, на штангиста — чуть-чуть передержите, и все. Немного невроза, и уже никакой.

С той концентрацией внимания, которая есть, человек неспособен выдерживать уже сегодняшние стрессирующие нагрузки, а невероятный поток информации все увеличивается и увеличивается, и то, чему ты обучился буквально вчера, сегодня уже устарело. Мир стал скоростным. Нужен психически другой человек.

Что вы должны понять. Человек к сегодняшней свободе пришел через революции. Сегодняшним механизмам необходим умный, грамотный управитель-инженер, а в древности этим самым механизмом был сам человек, и его как механизм приучили к механическому типу концентрации.

Современные люди — наследники механического типа концентрации.

Это концентрация слуги, исполнителя — отнеси, принеси, копай, носи, ура-вперед, ура-назад и т.д. В такой концентрации нет свободы, она бескрылая, в такой концентрации нет творческой мысли, есть просто механический биоисполнитель.

Человечество шаг за шагом в такой концентрации внимания поднялось до своего предела, и сегодня на него обрушились стресс и депрессия, изматывающие и изнуряющие.

Перечислю в обратном порядке: **концентрация внимания землепашца отличается от концентрации внимания скотовода, и они обе отличаются от концентрации внимания древнего охотника.**

В природе свободный зверь, а не домашняя скотина, на инстинктивном уровне контролирует расход энергии, каждый его промах — это изнурение, ослабление, в итоге гибель. Древний охотник был таким же. У него, как на автопилоте, контроль расхода энергии был постоянным.

Постоянный инстинктивный контроль расхода энергии в себе для зверя и такого охотника вынужденный — от этого зависит его жизнь. Домашняя скотина безвольна, ее кормят с руки, она не охотится, она просит, выпрашивает: покормите, подайте и т.д. У древнего охотника концентрация внимания была, как у дикого зверя, современный человек уже не охотник, у него концентрация уже не как у дикого зверя, у него концентрация внимания подконтрольного просителя.

Просьба меня правильно понимать: человеческий социум, как оскотинением, прошелся по концентрации внимания. Такова плата за цивилизацию. Человек не знает, как расходовать свою собственную энергию, как ее контролировать, как ею управлять. Но в глубине человеческого психо концентрация свободного охотника ждет своего пробуждения.

Представим, что вы сознательно можете контролировать расход энергии. Ни одно природное животное такое сознательно делать не может, и человек пока такое сознательно тоже делать не может. Представим, что человек в состоянии это делать — что тогда можно о таком человеке сказать? Ну, как минимум, что это необычный человек. Или человек, который вышел на другой уровень, — вспомнил, пробудил и сознательно включил «автопилот». **Сознательное единство покоя и действия неистоимо.**

Следующий эволюционный видовой шаг человек сделает сознательно.

Метод — транс-эволюционная медитация.

Следующий эволюционный видовой шаг — это не вера, где ничего не надо доказывать,

это мои убеждения, основанные на опыте и поддержанные доказательствами.

Убеждения должны быть убедительны,

свою убедительность, думаю, я вполне показал.

А доказательность — см. тесты крайних противоположностей (тест погружения в покой).

Что есть покой, я вполне разъяснил. Можно сказать, что я мастер транс-покоя — я могу это транслировать, я могу этому обучать.

Я учу, как сделать следующий шаг, а не как уйти. Чтобы сделать следующий шаг, для этого нужен невероятный энергоресурс. Нужно, как на автопилоте, уметь контролировать расход энергии — как бы краем глаза, т.е. сознательно — как древний охотник, всегда начеку.

Посмотрите, что пишет после трека о своих ощущения журналист (Екатерина, 28 лет, Астана): «В танце ХОРА-ТРЕК мы стали как единое целое, мы двигались за лидером по треку светлого транса и никакого дискомфорта. Абсолютно. Хочется еще. Чувствуешь, как тело и мысли твои освобождаются от тяжести, темноты и мрака. Как твои руки, ноги, голова становятся легкими и плавными, чувствуешь необычайный приток энергии, счастья и силы. Не передать словами.

И вдруг загорается свет, мы закончили транс-эволюционный медитативный ХОРА-ТРЕК. В голове вопрос — как? Так быстро закончили? Ведь мы только начали, только

стали парить и обрели свободу... Оказалось, танцевали 50 минут! И не заметили. Эти 50 минут пролетели за 5! Мы ни разу не остановились, движения были достаточно ритмичными и быстрыми. Работали активно все мышцы спины и шеи, руки, кисти, пальцы, ноги. Усталости никакой, и это после того, как лично я не занималась спортом лет 12. Абсолютно исключительное состояние легкости, улыбок и счастья. Только драйв и позитив.»

Молодым людям на треке никто ничего не внушает, не убалтывает, не уговаривает, не рассуждает о ки, о чи, о ци и т.д. Не давайте псевдопрофессионалам и сложившейся ментальности украсть у вас время. Пока вы молоды, в вас энергии энтузиазма — океан. Используйте его с толком.

Если вы поняли, что на треке тренируете выносливость — то, что по жизни всегда необходимо, — не дайте украсть у себя время, и сами энергию энтузиазма, свойственную молодости, впустую не растратьте.

Любой человек, который в жизни добился успеха, подтвердит, что *успешность без выносливости* не бывает. Успешный человек не работает 24 часа в сутки, он работает все 25. Не дайте уже сложившейся ментальности внушения украсть у себя успешность.

Лучше быть у воды, чем рассуждать о воде,  
лучше пить воду, чем внушать себе, будто пьешь воду.

*Мастер ХОРА, ноябрь-декабрь 2011*

### ***О личной программе***

- 1) Спокойное, подконтрольное освоение единства транс-покоя и транс-действия.
- 2) Постепенное, подконтрольное погружение в глубины транс-покоя и транс-действия.
- 3) Подконтрольная пропитка транс-сознанием, эволюционное единство ума и тела.
- 4) Каждый из этих пунктов — это транс-энергия.

### ***О треке***

ХОРА-ТРЕК — это светлый транс-метод, метод, как без ущерба для здоровья накапливать необычную сверхвыносливость и для сердца, и для психики,

### ***О практике ХОРА, начиная с Первой ступени***

- 1) Тип дыхания таков, что он включает в себя все тело, все мышцы,
- 2) нагрузки с сердца переносятся на все тело,
- 3) и все тело становится как одно сердце,
- 4) потому что все упражнения **инстинктивно** делаются в идеальной опорности.
- 5) В идеальной опорности скрыта предельная готовность к любому действию — как в уме, так и в теле.