

**Володимир Антонов**

# **Екопсихологія**

**Гармонія спілкування з природою.**

**Психічна саморегуляція.**

**Духовне серце.**

**Духовне вдосконалення.**

**Людина і Бог. Доля.**

**Сенс життя.**

**Виховання дітей.**

**Мистецтво. Чакри. Кундаліні.**

**Екопсихологи пізнають і**

**вивчають Бога**

**Переклад з російської  
Тетяни Нетудихати**

**2010**

ISBN 978-1-897510-76-6  
New Atlanteans  
657 Chemaushgon Road RR#2  
Bancroft, Ontario  
K0L 1C0, Canada

Printed by Lulu  
<http://stores.lulu.com/spiritualheart>

У написаній зрозумілою, доступною для всіх мовою книзі вченого-біолога Володимира Антонова йдеться про найголовніше: про те, що таке Бог, про місце людини в еволюції Вселенської Свідомості, про принципи побудови та корекції долі, про те, як набути здоров'я і благополуччя, про найефективніші методи психічної саморегуляції, про духовне вдосконалення та пізнання Бога.

До тексту книги увійшли, окрім іншого, матеріали декількох лекцій, прочитаних автором, тому деякі найбільш важливі теми іноді повторюватимуться, будучи виражені різними словами. Сподіваємося, що даний факт не сприкрить читача, але, навпаки, дозволить глибше сприйняти матеріал.

Книга розрахована на якнайширше коло читачів.

# Зміст

ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ В БАГАТОВИМІРНОМУ ПРОСТОРИ.....	7
ЕКОЛОГІЯ І ЕКОПСИХОЛОГІЯ .....	7
ЩО ТАКЕ ЛЮДИНА .....	9
БАГАТОВИМІРНІСТЬ ПРОСТОРУ .....	10
БОГ .....	16
БОГ — І МИ .....	21
СЕНС ЖИТТЯ ЛЮДИНИ .....	23
ДОЛЯ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ.....	25
ЛЮБОВ, МУДРІСТЬ І СИЛА .....	34
ЩО ТАКЕ ЛЮБОВ .....	40
ЛЮБОВ ДО ЛЮДЕЙ .....	42
ЛЮБОВ ДО ПРИРОДИ .....	44
БОГ Є ЛЮБОВ .....	52
«КОЖЕН ВИХІД ЗІ СТАНУ ЛЮБОВІ...».....	55
ЕГОЦЕНТРИЗМ — І БОГОЦЕНТРИЗМ .....	58
ЛЮБОВ ДО БОГА.....	61
СЕКСУАЛЬНИЙ АСПЕКТ ЛЮБОВІ .....	64
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ .....	72
ПОРАДИ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ .....	73
ОДЯГ .....	89
НІЧНИЙ СОН.....	90
МЕДИЦИНА, ЗДОРОВ'Я Й ДОЛЯ.....	92
ПРАЦЯ В МАТЕРІАЛЬНОМУ СВІТІ.....	105
ДУХОВНЕ СЛУЖИННЯ.....	107
ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ПОМИЛКОВІ Й ІСТИННІ .....	110
УЧЕННЯ БОГА — І СЕКТАНТСТВО .....	114
СПОКОНВІЧНИЙ ЗАКОН – САНАТАНА ДХАРМА.....	117

КОМЕНТАР ДО СХЕМИ ПАТАНДЖАЛІ .....	120
Яма та ніяма .....	121
Асана .....	126
Пранаяма .....	127
Пратьяхара .....	128
Дхарана .....	130
Дхіана .....	132
Самадхі .....	134
ЧАКРИ ТА МЕРИДІАНИ .....	136
МЕДИТАТИВНІ ТРЕНУВАННЯ .....	141
МІСЦЯ СИЛИ .....	143
ФОРМУЛА БАБАДЖІ.....	146
Істина.....	148
Простота .....	150
Любов .....	151
Карма-йога (служіння) .....	161
Знищення свого нижчого «я» заради злиття з «Я» Бога...	164
ЗАВЕРШЕННЯ ШЛЯХУ .....	169
ПРАКТИКА ПРЯМОГО ШЛЯХУ .....	170
ПОПЕРЕДНІ МЕТОДИ .....	171
ПОЧАТКОВІ МЕТОДИ.....	175
Етична самокорекція .....	175
Враження — як «їжа» для душі.....	176
Початковий контроль своїх емоцій.....	176
Про співчуття.....	177
Зібраність, енергійність .....	178
Хатха-йога .....	179
Робота з образними уявленнями («візуалізація») .....	181
ОСНОВНІ МЕТОДИ .....	184
«Хрест Будди» .....	187

Розминка .....	188
Релаксаційні асани .....	190
Пранаями .....	191
Психофізичні вправи.....	192
«Шавасана» .....	194
«Латихан». Хрещення Святим Духом .....	196
Очищення чакр. Розкриття духовного серця .....	197
Виходи з тіла.....	201
Розвиток чакр. Дань-тяни .....	202
Робота з меридіанами. Сушумна, читрині, жень-мо, «мікрокосмічна орбіта», серединний меридіан.....	205
«Кокон» .....	211
«Міхурі сприйняття» .....	212
Розвиток сили у витонченості (правильна «кристалізація» свідомості) .....	214
«Моржування» .....	216
Медитативний біг .....	220
Вищі методи.....	239
Пранава. «Народження» і «дорослішання» у Святому Духові .....	240
Іще про самоцілення .....	242
«Тотальна реципрокальність» (Ніродхі).....	243
Вогняне хрещення .....	244
«Корінь».....	245
«Підняття» кундаліні.....	246
Входження в Обитель Творця.....	248
НАШ СМИСЛ ЖИТТЯ.....	250
ПРО «ДРЕВО ПІЗНАННЯ ДОБРА І ЗЛА» .....	261
СХОДИНИ ДУХОВНОГО ШЛЯХУ .....	264

ЯК ПОЛЮБИТИ БОГА?.....	271
ПРАКТИКА СУЧАСНОГО ІСИХАЗМУ .....	277
«СОНЦЕ БОГА», АБО ЯК СТАТИ ОКЕАНОМ ЧИСТОЇ ЛЮБОВІ.....	305
ЯК РОЗУМІТИ СЛОВО <i>БОГ</i> .....	309
РЕЛІГІЯ — І РЕЛІГІЙНІ РУХИ ТА ШКОЛИ.....	315
«ВУЗЬКИЙ ШЛЯХ» ДО ВИЩОЇ МЕТИ.....	321
АТМАН І КУНДАЛІНІ.....	327
СЛУЖІННЯ БОГОВІ.....	334
МИСТЕЦТВО І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК .....	343
ГОЛОВНІ ПРИНЦИПИ ВИКЛАДАННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ.....	356
МИСТЕЦТВО БУТИ ЩАСЛИВИМИ .....	359
САТТВА ТУМАНІВ .....	369
САТТВА ВЕСНИ.....	383
КЛЮЧІ ДО ТАЄМНИЦЬ ЖИТТЯ. НАБУТТЯ БЕЗСМЕРТЯ .	385
ЗАГАЛЬНЕ ЗАКІНЧЕННЯ.....	395
Про історію релігії.....	395
2. Що потрібно розуміти під словом <i>Бог</i> .....	397
3. Що таке людина.....	403
4. Основи методології духовного вдосконалення.....	405
5. Структура людського організму і будова Абсолюту.....	413
6. Якою має бути практика релігійних об'єднань .....	415
ЛІТЕРАТУРА.....	418

# Екологія людини в багатовимірному просторі

## *Екологія і екопсихологія*

Екологія — це наука про взаємозв'язки організму з навколишнім середовищем.

Конкретні напрямки цієї науки можуть називатися, наприклад, так: «Екологія річкового бобра», «Екологія осетрових риб» тощо. При цьому об'єкт дослідження може бути розглянутий з позицій середовища його перебування, місць й умов розмноження, взаємодії з іншими особинами свого біологічного виду, а також з конкурентами, ворогами (хижаками, паразитами) або просто з сусідами.

Об'єктом екологічних досліджень є, у тому числі, й людина. При цьому людину зазвичай вивчають, насамперед, у її виробничих умовах (море, вугільні шахти, космічні польоти й т.ін.).

Особливий напрямок екології людини — це охорона середовища її перебування. У багатьох країнах існують спеціальні екологічні служби, а також суспільні Рухи «зелених». «Зелені» спрямовують свої зусилля, насамперед, на боротьбу із забрудненням водойм, повітряного середовища, ґрунту, за збереження лісів і тваринного світу. «Зелені» борються проти ядерних випробувань, за знищення ядерної, хімічної

й біологічної зброї, за заборону протипіхотних мін, що калічать і мирних жителів, і тварин, за заборону пасткового промислу хутрових звірів, при якому тварини зазнають надзвичайних страждань...

Також й «прикладні» екологічні дослідження життєдіяльності людини в різних виробничих умовах — також важливі. Але на сторінках цієї книги ми постараємося розібратися в тім, що це — далеко не все, що могла б вивчати екологія людини.

Адже людина — не тільки тіло, але — насамперед, — свідомість. І живе людина у взаємодії не тільки з повітрям, водою, землею, іншими людьми, тваринами, рослинами, мікробами, вірусами... Але ще — і з невітленими індивідуальними свідомостями (духами людей і тварин). І також — що найважливіше з усього — з Богом.

Саме це і складає предмет вивчення екопсихології — як дуже важливого розділу екології.

Ми реально живемо в багатовимірному середовищі існування. І матеріальний світ, що ми сприймаємо за допомогою наших органів почуттів, — це тільки невелика частина оточуючого нас середовища. Інші ж шари (еони, локі) багатовимірного простору звичайно нами не сприймаються зовсім. Хоча вони наповнені життям, що бачить нас і впливає на нас.

Для повноти екологічного сприйняття, яке дозволило б якраз оптимально прожити своє життя на Землі, кожному з нас необхідно ввести у свій світогляд Того, хто є Найзначнішим у Всесвіті, — Бога.

Але для цього потрібно, насамперед, мати знання про Бога, про Еволюцію Вселенської Свідомості, про своє місце та свою роль у цьому процесі.

До того ж, потрібно буде переконатися, що ЕТИКА є тим розділом філософського знання, який дозволяє людині перебувати в ЕКОЛОГІЧНІЙ ГАРМОНІЇ з Богом і з усім довкіллям.

## *Що таке людина*

Основою знань про людину є те, що людина — не тіло, людина — свідомість, тобто здатна до усвідомлення себе, що володіє пам'яттю й розумом жива енергія. Тіло ж — усього лише тимчасове житло людини-свідомості. Причому таких тіл кожна людина — протягом своєї особистої еволюції — поміняє багато.

У це не вірять матеріалісти й представники примітивних релігійних сект. З іншого боку, про це нам увесь час повторює Бог — через Тота-Атланта (Гермеса Трисмегіста), Лао-Цзи, Крішну, Піфагора, Гаутаму Будду, Ісуса Христа, Бабаджі з Хайдакхана, Сат'я Саї, інших Божественних Учителів і багатьох пророків [1-4,10,12,14,18-19,24,27,34-35,42-51,60].

У це можна вірити або не вірити. Маленька й слабка свідомість, що «злиплася» із брудним і хворим тілом, не може перейти від віри або безвір'я — до знання. Але можна пізнати все це через власний досвід, якщо піти по духовному Шляху, тобто почати розвивати себе як свідомість.

Сенс життя людини, та й не тільки людини, але й всіх втілених живих істот, складається саме в цьому — у якісному й кількісному розвитку себе як свідомості.

**Заради чого? Заради Злиття з Богом і збагачення — за допомогою цього — Його собою.**

**Все матеріальне, що існує у всесвіті, включаючи нашу планету й усе, що є на ній, призначене саме для цієї мети: забезпечити розвиток на матеріальних носіях індивідуальних свідомостей.**

**Еволюція кожної душі починається так. На зростаючих мінералах — на їхніх кристалічних ґратах — відбуваються початкові процеси формування згусточків енергій, які до цього перебували в дифузійному, розсіяному стані (протопуруша). Згусточки, що утворилися таким чином, потім втілюються в рослини, потім у тваринні й потім у людські тіла. При цьому відбувається поступове зростання кожної втілюваної душі.**

**Елементи емоційних реакцій і найпростіших рухових рефлексів відзначаються вже в рослин. У високорозвинених в еволюційному відношенні тварин ми бачимо багатство емоційних переживань й іноді навіть розвинутий розум. А на людській стадії еволюції від нас потрібно, крім іншого, розуміння розглянутих принципів розвитку свідомості й саме активна участь у цьому процесі. На жаль, більшість людей цього не робить — через філософсько-релігійне неучтво, що панує на Землі масово.**

## ***Багатовимірність простору***

**Простір всесвіту реально багатовимірний. Подібно до того, як сонячне світло співіснує із чистою водою в тому самому просторі, вільно проходячи крізь**

воду й при цьому мало взаємодіючи з нею, подібно до того, як радіохвилі різних діапазонів вільно існують у глибині простору поза й усередині наших тіл, — подібно цьому скрізь у багатовимірній глибині усередині й поза будь-якими твердими, рідкими або газоподібними об'єктами перебувають інші світи — обителі духів і Бога.

Шкала багатовимірності — це особлива шкала станів енергій, що розрізняються як принципові діапазони. Вектор уваги при вивченні цієї шкали повинен бути спрямований не нагору, униз або в якусь іще сторону, а *вглиб*. Пласти багатовимірного простору (по-грецьки вони називаються еонами, на санскриті — локами) відрізняються один від одного за ступенем їхньої *витонченості-грубості*.

Пласт найбільш витончених енергій — це Бог в аспекті Творця. Він виглядає як нескінченне по довжині найчистіше *Світло*, подібне світлу ніжного й теплого ранкового сонечка. У Ньому немає ніяких форм. Потрапивши в Нього, всі форми відразу ж розчиняються.

На різних земних мовах люди називають Його по-різному: Бог-Отець, Ісгова, Аллах, Ішвара, Первина Свідомість, Дао й т.ін. Він є Бог й єврейських пророків, і Ісуса Христа, і Мухаммада (російською мовою його іноді неправильно називають Магометом), і правовірних Китаю, Індії й інших країн, де існують правильні уявлення про Нього.

І лише людське неуцтво, інтелектуальний примітивізм наводять на думку про те, що, коли «імена» різні, то різні й Боги...

Саме з Обителі Творця, із цього першого, споконвічного еона, здійснюється керівництво «будівництвом» кожного нового «острова» багатовимірного Творіння. «Будівельним матеріалом» для створення твердої речовини служить, насамперед, «протоматерія» (протопракріті, бхутакаша).

Цей шар бачиться зсередини — при проникненні в нього — як нескінченний всесвітній простір, наповнений *Нижнім Спокоєм* і позбавлений яскравого свічення. Він — як стан теплої й тихої ніжної південної ночі з безліччю зірок.

Украй важливим є те, що Творець й еони акаші перебувають щодо всього Творіння ніби по ту сторону «дзеркала», в «Задзеркаллі». Так, як у звичайного нашого дзеркала є світла й темна сторони — так і там, у багатовимірній глибині всесвітнього Океану.

Саме про це явище здогадуються фізики, намагаючись заглянути у своїх теоретичних розрахунках в «Задзеркалля» з світу матерії; вони називають енергію еонів акаші... «антиенергією», «антиречовиною»...

... Для того, щоб створити в безкрайньому Океані всесвіту черговий матеріальний «острівець», Творець спочатку утворює у ньому локальну зону підвищеного тяжіння (притягання). Це явище в астрономії відомо за назвою «чорних дір». Туди стягується з навколишнього всесвітнього простору різне космічне «сміття» — мертві планети, метеорити й космічний пил, а також елементарні частки із шару протопракріті. Надтиск і надрозігрів, що виникають у цьому згустку, провокують реакції ядерного синтезу; так утворюються всі елементи таблиці Менделєєва, формуються молекули, у тому числі, органічні. В останні почи-

нають втілюватися згусточки протопуруші. Так починається паралельна еволюція органічних тіл і душ, що втілюються в них. Біологами досить добре вивчена еволюція органічних тіл, треба лише врахувати керівну роль Бога у цьому процесі.

Наше — людське — завдання тут полягає в тому, щоб, розвинувши себе — як душу, свідомість — у достатній мірі, пройти шлях від Творіння до Творця, витончуючи себе як свідомість — для того, щоб влитися в Нього, збагативши Його собою.

Такий був «задум» Бога, коли Він утворював нашу Землю. Такий сенс наших життів.

Нам важливо зрозуміти, що ми — не самосуцї, ми не маємо права і яких-небудь підстав претендувати на власний егоцентризм, на відчуття власної особливої «значущості». Тому що самосуцїй — лише Творець. І все це Творіння разом з нами Він затіяв зовсім не заради нас, а заради Себе, заради Своєї власної Еволюції.

Звідси — і якість наших доль: якщо ми розвиваємося правильно — у наших життях все йде добре, якщо неправильно — Він указує нам на це через наші біль та невдачі.

... По закінченні величезного, за нашими земними мірками, часу, на нашій планеті з'явилися мільярди людських тіл і ще більше різновікових і різноякісних людських душ. З них — ті, які досягли Досконалості, вливаються в Бога й більше не втілюються (крім як у якості Месій, Аватарів). Інші втілюються знову й знову — поки не закінчиться час існування даного матеріального «острівця». При його руйнуванні матерія й ті душі, які не наблизилися до Творця, руйну-

ються до стану акаші, утворюючи будівельний матеріал для майбутніх «острівців» і життя на них.

... На протилежному від Творця кінці шкали *витонченості-грубості* перебуває диявольський еон — світ грубих чорних енергій, моторошний за емоційним станом й «липкий», як нафта. Як туди потрапити — про це поговоримо окремо.

Але існує й обитель для праведників — рай. Кожна людина, розвтілившись, потрапляє в той еон, якого заслужила за життя в тілі на Землі. Але нам належить прагнути до еонів вищих.

Нам, вихованим у середовищі атеїзму й домінуючого релігійного неуттва, важко, але необхідно засвоїти, що Бог-Отець живе не високо на небі, не на інших планетах, не на якійсь горі й т.п. Він — скрізь у всьому всесвіті — у *глибині* — усередині наших тіл і поза ними.

І «сходи» до Нього ведуть не нагору, а *вглиб*. Сходишками ж їхніми є щаблі витончення себе як свідомості. І починаються ті сходишки ...в наших духовних серцях.

... Все сказане реально досліджене автором цієї книги, а зовсім не списано ним звідкись або не переказується із чийось слів. І пройти цей Шлях повинен постаратися кожний. При цьому важливо знати, що рухатися по ньому треба «зі сходишки на сходишку», а не перескакуючи через «сходові марші».

Отже, Обитель Творця існує *скрізь, під* кожною молекулою матерії. Відстань до неї, як говорив Ісус, не товща за аркуш тонкого паперу [35]...

Бог-Отець — не на небі, Він — *скрізь*: усередині й навколо наших тіл, *під* кожною їхньою частинкою.

Обитель Його надзвичайно близька! Але... — спробуй, увійди до неї!

Увійти можна лише за Його благословенням. А благословення на це може одержати лише той, хто розвинув себе належною мірою за параметрами Любові, Мудрості й Сили.

\* \* \*

Шлях до Обителі Творця — це Шлях поетапного витончення себе як свідомості. Спочатку треба, словами Апостола Павла, «відвернутися від зла й приліпитися до добра» [10,18], тобто вийти з п'яних компаній, із середовища грубих і жорстоких людей, знайти красу в природі, у щирому мистецтві, друзями нехай стануть супутники по духовному Шляху. Наступним етапом зміцнення у витонченості буде початкова реалізація потенціалу духовного серця. Потім — очищення чакр і найважливіших меридіанів, включаючи читрині (Брахманаді). Тепер, виходячи з тіла крізь читрині, ми будемо потрапляти одразу до Святого Духу, а медитація *Пранава* дасть перші злиття з Ним... Так, ступаючи зі сходинки на сходинку багатовимірного Всесвіту, іноді роблячи зупинки, щоб відпочити й освоїтися, ми добираємося до Вищої Обителі Отця, що тепер стає й нашою Оселею.

От — істинний Шлях до Бога. А не злісні мітинги із закликами до розправ з «невірними», не анафемами (прокляття) на адресу окремих «інакомислячих» або сусідніх сект, або навіть цілих народів! То — шлях дияволізації, шлях у пекло.

## *Бог*

Отже, ми розглянули питання про те, де шукати Бога: Його треба шукати зовсім не на небі, не вгорі, а в *глибині* багатовимірного простору. І починати пошук Його треба не в космічних далечінях, а у власних грудях — у духовному серці, що починає свій ріст із чакри анахати (середнього дань-тяна).

Ще ми говорили, що під словом Бог (з великої букви) розуміється, насамперед, Первинна Всесвітня Свідомість, суцільна в найглибшому, споконвічному, найтоншому шарі багатовимірного простору. Ця Первинна Свідомість єдина для всього всесвіту і, відповідно, для всіх його живих істот, включаючи всіх людей нашої планети. І з того, що слово Бог звучить по-різному на різних земних мовах, не випливає, що і Боги в населення різних країн різні. Адже і слова «Сонце», «Земля» — теж розрізняються у вимові в різних народів, але звідси не випливає, що в людей кожної країни своє Сонце і що кожна країна знаходиться на окремій планеті.

І все-таки ми поки що розглянули не всі аспекти визначення слова *Бог*. Наприклад, читач цілком може запитати: «А що мається на увазі в ученні веданти під формулою “Бог є *Все*”?», «Що таке християнська Трійця?», «Що таке Брахман?», «Чи існують планетарні Боги-Деміурги?», «Як розуміти твердження про те, що кожний — Ісус, Бабаджі, Сатъя Саї — теж Бог?», «Як сполучити тезу веданти про те, що саме Брахман є Абсолютом, тобто *Усім*, із твердженням Крішни про те, що над Брахманом існує ще більш

високий рівень Божественної Свідомості — Ішвара, Бог-Отець?»... Внесемо ясність в усе це.

Перше, що треба відразу прийняти, це виключення зі свого світогляду казкових язичеських богів, про які фантазували люди по всій Землі до того, як до них прийшли знання про Єдиного Бога. Таких казок було достатньо й у древній Греції, і в древньому Римі, і в Індії, і в арабів, і на Русі. Залишимо ті персонажі для дослідження фольклористам. І продовжимо серйозну наукову розмову, спираючись на відомості, що повідомляються нам безпосередньо Богом, а також на досвід практичного вивчення Істини.

Отже, що таке Абсолют? Це слово означає *абсолютно Все, що існує у всесвіті*. А що існує в багатовимірному всесвіті? Насамперед — Сам Творець. Матеріальна складова Творіння і свідомості всіх рівнів розвитку, крім Творця, складають лише малу частину Абсолюту. Більш того, Творець «просочує» Собою Своє Творіння. Воно, що складається з енергетичних проявів у пластах-еонах, подібно багатовимірному багат шаровому пирогу, у якому перший, основний, шар незрівнянно домінує над іншими. І цей «пиріг» є саме *Єдиним Цілим*.

«Є тільки *Все, Єдине Цільне Багатовимірне Все*» — це не тільки одна з найважливіших вищих медитацій, але і безсумнівна істина, що обрисовує Абсолют в макромасштабі.

Але ми, люди, — чи є ми невід'ємними частинами Абсолюту?

Відповідь така: і так, і ні.

Ми, з одного боку, у якомусь відношенні подібні клітинам крові у всесвітньому Тілі Абсолюту — мі-

зерно малі порівняно з Ним, не здатні існувати окремо від Нього, цілком від Нього залежні, хоча і маємо можливість обмеженого самотійного пересування в межах Тіла.

Але, якщо перейти на інший рівень розгляду: з позицій не Макроорганізму, а «клітин» Його Тіла, — то ми, як душі, безсумнівно, споконвічно відокремлені. Більш того, ми маємо значний ступінь свободи волі, дарованої нам Ним.

У тому-то й справа, що ми, які виникли, як душі, у стані окремоті, — повинні в підсумку свого розвитку прийти до неокремоті, «не-дуальності» з Ним у Його «базовому» шарі-еоні.

І твердження деяких мислителів про нашу нібито споконвічну тотожність Йому і навіть про відсутність у нас свободи волі — це усього лише гарні медитативні установки, що закликають нас до Злиття з Ним.

Але в реальності свобода волі є саме тим механізмом, що забезпечує природне «сортування» нас за етичним критерієм: чи дотримуємося ми наданих Ним для нас правил життя, чи прагнемо ми до Злиття з Ним у Любові? У залежності від таких наших рішень і будуються наші долі.

Наша філософсько-релігійна поінформованість й інтенсивність наших зусиль по перетворенню себе відповідно до Волі Бога визначають, зокрема, наші переміщення з еона в еон. Це залежить не від тих чи інших вчинків, а від нашого емоційного статусу: у грубих чи в тонких емоційних станах ми звикли жити.

Так, привчивши себе до «важких», грубих станів злості, ненависті, ми забезпечуємо собі «обитель» у диявольському еоні серед подібних собі.

Якщо ж ми жили в тонких і ніжних станах любові — то природним чином потрапляємо в гармонію і чистоту райської обителі.

Або ж, якщо ми прожили «сіре» життя — і без особливо «важких» станів, і без вираженої витонченості свідомості — то і виявляємося після смерті тіла в «сірих» пластах Світобудови.

Але метою нашою повинні бути зовсім навіть не рай, а Обитель Бога-Отця. Про це Він сам постійно говорить нам [10,18]).

Проте, щоб поселитися в ній, однієї лише витонченості свідомості недостатньо: потрібна ще й Мудрість. А вона набувається шляхом підвищення загальної ерудиції, інтелектуальної праці, активного служіння людям у всьому доброму і шляхом наполегливої спрямованості в пізнанні Бога.

... Святий Дух — це сукупність посланих з Обителі Творця Божественних Індивідуальностей. Його функція полягає в тому, щоб керувати розвитком усіх душ поки що нижчого рівня. Саме Святий Дух є Організатором наших доль. Це Він здійснює безпосередньо Сам або ж з допомогою численних духів, які володіють тими чи іншими якостями — в тім числі, як «райськими», так і «пекельними».

Коли ми відчуваємо послані «звідкись» хвилі блаженства у відповідь на наші правильні думки чи вчинки — це виявляє Себе Святий Дух. У таких випадках люди говорять про те, що Він дарує нам Свою благодать. Спеціальні медитативні прийоми дозволяють швидко досягти легкого і частого блаженного контакту зі Святим Духом.

Для того, щоб внести ясність у термін «Брахман», треба сказати кілька слів про древню індійську філософську систему, яку називають «ведантою». Це важливо для нас тому, що Аватар нашого часу Сат'я Саї, звертаючись до вихованих у філософській традиції веданти індусів, говорить найчастіше саме в термінах цієї філософської школи.

Філософія веданти сформувалася в Індії ще до Крішни, на базі язичницького учення чотирьох Вед. У ті часи індуси ще не знали про існування Ішвари — Бога-Отця. Саме тому у філософії веданти Брахман розглядався як Вище Божество і навіть як Абсолют.

Розповів жителям Індії про Бога-Отця саме Крішна. Пізніше те ж саме для народу Ізраїлю і всього сучасного християнського і мусульманського світів Бог оголосив через єврейських «старозавітних» пророків, Ісуса Христа і Мухаммада. Але, як в Індії, так і в християнському світі маси людей не змогли зберегти перевищуючі їхню здатність до сприйняття знання про Бога-Отця, і Він виявився ними майже забутий, будучи витиснутий древніми казковими персонажами в Індії чи обожненими людською уявою людьми в найбільш масових християнських сектах-церквах (детальніше — див. [6]).

... З перерахованих на початку цієї глави питань ми не розглянули тільки одне: що таке «Трійця»?

Є Бог-Отець — Вища Первинна Всесвітня Свідомість, суцільна в найтоншому еоні багатомірного простору, що знаходиться в «Задзеркаллі» відносно всього багатомірного конгломерату Творіння. Він є Вищою Метою для всіх людей.

Його головним Проявом, Представником, що активно діє, Організатором та Куратором життя на будь-якій населеній планеті є Святий Дух.

А ще Бог-Отець іноді проявляє Себе, втілюючись у людські тіла. Цими втілюваними Частками Творця стають люди, які раніше досягли з Ним Злиття. Їх називають на різних мовах Месіями, Христами, Аватарами.

Тобто, «Трійця», — це Творець, Святий Дух і Христос, а в термінах Бхагавад-Гіти — Ішвара, Брахман і Аватар.

Але термін «Син», як роз'ясняє Сам Ісус [35], — стосовно цього контексту, зовсім не вдалий. Оскільки будь-яка людина повинна навчитися відчувати Бога своїм Отцем-Матір'ю, а себе — сином чи дочкою.

## *Бог — і ми*

Бог — це зовсім не літаючий невидимий чоловічок, як Його представляють у примітивних релігійних сектах. Бог — це Всесвітній Океан Свідомості. Які Його розміри? Ми можемо уявити собі «світловий рік»? Це — астрономічна одиниця виміру космічного простору, відстань, яку проходить промінь світла за один земний рік. Астрономи знайшли об'єкти у всесвіті, віддалені від Землі на мільярди світлових років. Але Бог — ще більше. Тому що всесвіт нескінченний. Він — **НЕСКІНЧЕННО ВЕЛИКИЙ!**

І якою великою не здається для нас наша планета, коли ми, стомлені, йдемо чи їдемо по її поверхні чи ж летимо навколо неї, — але ця планета насправді

надзвичайно маленька порівняно з величиною Океану Свідомості Бога.

Земля — це лише один з безлічі мільярдів острівців матерії, створених Ним у товщі Себе-Океану. На Землі, як і на багатьох інших планетах всесвіту, сформувалися умови, придатні для життя й еволюції органічних тіл. У тілах рослин, тварин і людей — і відбувається розвиток Всесвітньої Свідомості. Ми — кожний з нас, людей, — частка, згусточок енергії свідомості, що пройшов у своєму індивідуальному минулому розвиток у рослинних, тваринних і потім людських тілах, а зараз зобов'язаний на нинішній, людській, стадії робити активні зусилля по самовдосконаленню.

Ми повинні постаратися зробити себе такими, щоб а) стати гідними і б) змогти пірнути в Обитель Творця і злитися з Ним. Тоді ми знайдемо кінцевий Спокій у Найвищому Блаженстві Вічного Злиття з Ним, Буття Ним.

Цю мету постійно знову і знову нагадує нам Він, утілюючи частки Себе в людські тіла. Але люди здебільшого виявляються нездатними осмислити й утримати в пам'яті цю Істину, вони увесь час норовлять забути, спотворити, зіпсувати Учення Бога, що посилається для нас. Так формуються різні релігійні секти. [6]

... Існування кожного матеріального «острівця» планети в нескінченному Океані Бога має свою визначену тривалість. Потім для нього настає «кінець світу». Ті свідомості (душі), що не встигають досягти Злиття з Ним чи хоча б уприутул наблизитися до Нього, — знищуються, руйнуються. Ті, що ж досягли Злиття, збага-

чують Його собою, цілком виконавши свій сенс життя, реалізувавши свою любов до Нього в Злитті з Ним.

## *Сенс життя людини*

Питання про сенс свого життя обов'язково постає перед кожною людиною, коли вона переходить, подорослішавши, від інстинктивно-рефлекторної стадії свого розвитку — до власне людської, де у визначенні способу життя і поведінці починає домінувати інтелект.

Над цим питанням мучилося багато філософів. Але далеко не для всіх з них виявилася доступною істинна філософія Бога; створені ж сектами перекручені концепції не могли їх задовольнити. У результаті дійшло до того, що питання про сенс життя багатьма було «визнане» узагалі «псевдопитанням» — питанням, що не має відповіді. За цією атеїстичною концепцією виходило, що людина принципово не відрізняється від тварин і об'єктивний сенс її існування на Землі... — усього лише в залишенні потомства, у продовженні «роду людського», у створенні матеріальних цінностей для нащадків. А коли так — то ніякі духовні зусилля не потрібні, не потрібна й етика взаємин з іншими живими істотами... «Що наше життя? — гра... Добро і зло — одні мрії... Праця, чесність — казки для жінок...»<sup>1</sup>. І самогубство, «коли прийшов час» — єдиний вірний крок для людини, гідної поваги...

---

<sup>1</sup> Слова з опери П.Чайковського за твором О.С.Пушкіна «Пікова дама».

Але Істина полягає в тому, що сенс життя існує. Він — у розвитку свідомості: розвитку якісному і кількісному.

Якісний розвиток включає інтелектуальне й етичне вдосконалення, а також витончення свідомості. Кількісний — пряме зростання кількості енергії витонченої свідомості.

Останнє відбиває, зокрема, так звану «особисту силу» людини — психоенергетичну міць конкретної індивідуальної свідомості, що залежить від кількості накопиченої енергії свідомості чи, інакше кажучи, від розмірів душі.

Бог відповідно до цього підрозділяє людські душі на «дрібні» й «великі» [9]. І ті, й інші можуть бути носіями комплексів як негативних, так і позитивних якостей. Так, «дрібні» душі, що розвинули в собі негативні властивості, Він іменує бісівськими; якщо ж вони ще й накопичили «особисту силу», то це — диявольські душі, дияволи. Ми можемо зустрічати їх втіленими чи невтіненими. Їхня доля при невтіненому стані — пекло, а надалі — «пекельні» втілення, під час яких вони будуть у стражданнях зживати свою погану карму (створену ними самими для себе долю). У такий спосіб Бог буде пропонувати їм пізнати на власному досвіді, що таке біль, якого вони заподіявали іншим. Так Він робить для того, щоб допомогти їм стати кращими, щоб їм стало легше задуматися про адекватність свого життєвого шляху, про сенс життя людини, про Бога і Шлях до Нього...

А люди, які розвивають себе у вірному напрямку, — ті з усе наростаючою швидкістю спрямовуються в Обійми улюбленого ними Творця, їхні життя усе

більше наповнюються істинним Божественним щастям, радістю пізнання Божественної Любові.

Якими ж Бог бажає бачити нас конкретно?

## *Доля та її корекція*

Живучи в своїх фізичних тілах, ми дуже часто думаємо, що можемо залишитися «зовсім самі», що можемо мати таємниці, про які «ніколи й ніхто не дізнається». Насправді все це — наші наївні ілюзії. Так думаємо тільки тому, що із своїх тіл бачимо лише тіла таких само втілених людей, від яких, справді, щось можна сховати, утаїти.

Але в реальному житті ми повністю оголені перед Богом і безліччю духів. Вони не лише постійно спостерігають за нашою поведінкою, чують нашу мову, відчувають наші емоції. Але для них абсолютно відкриті навіть всі наші думки.

І не буває таких ситуацій, щоб ми лишалися ніким не побачені. Коли ми, «усамітнившись», займаємось сексом у тому чи іншому варіанті — на нас також дивляться. Чи то ми в пустелі, чи у лісі, чи на маленькому безлюдному острові в океані, вдень і вночі, у спеку і в холод — ми абсолютно відкриті для Бога і багатьох невілених істот. Навіть якщо ми сидимо, зачинившись, у туалеті, ми — абсолютно на виду у них з усіх сторін, і знизу і навіть зсередини. Ні одяг, ні якісь інші перепони або оболонки для них — не перепона.

У зв'язку з цим буде досить корисна така медитація: «Я — на Долоні у Бога». Якщо ми постійно відчуватимемо себе перед Його Поглядом — це допомо-

же нам швидше очиститися від багато чого зайвого в собі.

... А вони (Бог і духи), хоча і є невидимими для нас, можуть виявляти на нас той чи інший вплив.

Разом з тим, вони за просто впливають на наші емоції, особливо, якщо ми не вміємо ними управляти самостійно.

Наприклад, нас легко примусити раптом закохатися у когось, когось несподівано розлюбити.

Або, гуляючи, нам «захотілося» зупинитися, піти ліворуч або праворуч, або піти швидше, а там...

Або нам можуть «підкинути» ту чи іншу думку. І ми її приймаємо за свою власну.

Або, діючи на мозкові центри, нас примушують посковзнутися, впасти, розбитися. Або, стріляючи, промахнутися.

І злочинець напав на мене і зробив мені те-то і те-то — не лише тому, що він — жорстокий і озлоблений примітив, що прагне до пекла, — але і тому, що його у цій ситуації звів зі мною Бог.

При цьому, чим примітивніший у людини інтелект — тим нею легше керувати: вона не має своїх міцних етичних переконань, не чинить спротиву такому управлінню.

Тваринами керувати ще легше. Тому, якщо когось покусала собака, — на те була не лише її воля.

Бог і духи керують людьми і тваринами. Але вони впливають і на неживі предмети. Так, і куля може бути, якщо потрібно, відхилена, і бомба, снаряд, граната можуть не зірватися, і вогонь може погаснути. І навпаки, вогонь, вода і що-завгодно можуть раптом з'явитися у найбільш несподіваному місці і в най-

більш несподіваний час. Свідоцтва тому — і явища полтергейсту, і ті дива, які творять Месії, причому не лише поблизу Своїх тіл, але і на будь-якій відстані від них. Нині це демонструють нам, зокрема, Саття Саї [10,14,42,58,64] і Девід Коперфілд [9].

Зрозумівши, що Бог є скрізь і що Він всемогутній, нам потрібно усвідомити, що ніякі зовнішні сили не можуть завдати нам шкоди, якщо на те немає Божої Волі. (Всіма духами він також керує). А якщо щось неприємне з нами трапилося — то причину варто шукати в собі: у своїй долі. У своїх помилках у близькому чи далекому минулому.

... Ми вже розповідали про те, що Бог створив все Своє Творіння зовсім не заради нас, людей. А заради Самого Себе! Ми, люди, — зовсім не самосутнісні. І не відділені об'єктивно від Бога. Навпаки, ми — у Ньому, а наша окремість від Нього — то лише наша безглузда ілюзія, яка і призводить нас до наших нещасть.

Ми повністю підвладні Йому. Він випасає нас, як своє стадо, посилає нас раз по раз зростати і дорослішати на «пасовиськах» Землі. Тепер, у взаємодії з подібними собі і з предметами матеріального світу, ми набуваємо і зміцнюємо ті чи ті наші якості — гарні чи погані.

Нам належить навчитися бачити, чути і слухатися нашого Пастира і любити Його. І одні цього навчаються з радістю, а інші намагаються заховатися від Нього, вдають, що Його зовсім немає, зате є — я! — ось такий здоровий, сильний і прекрасний!

Смирених, добрих, люблячих, розумних — Він виховує ласкою і швидко наближає до Себе, впускає в Себе.

Решта ж продовжують втілюватися і втілюватися у нові тіла. А між втіленнями вони тривалий час живуть серед душ собі подібних — у тих станах свідомості, до яких звикли за життя на Землі.

Бог продовжує піклуватися про нас — аж до «кінця світу» — нагадуючи постійно про Себе через Своїх Месій і пророків, через святі книги. Він також показує нам, як то бути злими, брехливими, підлими, любителами чужого добра — показує, наводячи на нас людей-злочинців, лютих тварин... У такий спосіб він хоче пояснити нам, як то переживати біль, страх, чужий гнів, що означає бути обкраденими... — щоб навчитися не робити цього іншим.

Люди називають це «законом карми» — законом причинно-наслідкових відношень в наших долях. За цим принципом Він буде нас «бити» доти, поки не станемо такими, якими нас хоче бачити Він: ніжними, турботливими, альтруїстичними, абсолютно чесними, без погорди і зверхності, не здатними на гнів, на насилля. На насилля — крім як заради захисту інших людей, добра від чийогось злого насилля.

Він є Любов. Аби влитися в Нього або хоча б наблизитися до Нього, ми повинні також ставати Любов'ю.

Що ж таке — любов? Адже як мало людей розуміють, що означає це слово!

Любов — це, насамперед, емоційні стани. Найголовніше і дорогоцінне з них — витончена ніжність на тлі СПОКОЮ. Також — турботливість, доброзичливість, повага, пошана, вдячність тощо.

Емоції — це не думки, не міміка, не реакції поведінки, не електричні процеси у головному мозку. Емо-

ції взагалі виникають зовсім не у голові, як вважають фізіологи-матеріалісти. Вони зароджуються в грудях, шиї, животі — в спеціалізованих емоціогенних органах — чакрах та меридіанах.

Перераховані вище різновиди любові продукуються в чакрі анахаті, розташованій у грудній клітці. Насправді їх знають тільки ті люди, у яких ця чакра розвинена і справно функціонує. Для решти людей такі слова, як ніжність, доброзичливість тощо — всього лише слова, за якими для них не стоїть жодного конкретного змісту. І якщо людина живе без «сердечної» любові — отже, вона живе «далеко» від Бога і шансів на духовний успіх, на пізнання Бога і Його Любові, навіть на рай — у неї поки що немає.

**ЛЮБОВ** та **СПОКІЙ** — є тими двома станами, живучи в яких, ми маємо шанси на швидке духовне вдосконалення, на зближення з Богом.

Гнів у багатьох його різновидах (ненависть, лютя, роздратування, осуд, ревнощі, невдоволеність та ін.) і страх — це ті стани, які ведуть нас у протилежний від Бога бік, ведуть нас до пекла.

Ці дві пари станів — протилежні, такі, що одне одного взаємозаперечують.

Навчитися гнівові і страху — просто. Це вміють майже всі люди. Та чи хочемо ми самі туди? Як же нам протистояти злу, що тягне нас у пекло? Ненавистю до тих, які «все це влаштували»? Це — найпростіше і найдурніше рішення! Якраз воно і забезпечить і погану карму на це і наступне земне життя, і пекло між ними.

Ті умови, в які ми потрапили, — це та ж карма кожного з нас, яку ми заслужили минулими бездуховними життями. Чи хочемо ми ще гіршого на майбутнє?...

До гарної долі, до раю, до Бога — нас можуть вести лишень ЛЮБОВ та СПОКІЙ, з'єднані воєдино, незалежно від зовнішніх обставин.

Як же нам навчитися ЛЮБОВІ та СПОКОЮ? Першим способом, який здавен запропонував Бог, є гармонійна сексуальна любов, позбавлена пристрасті, похоті (егоїстичного бажання), ревнощів, — любов, побудована на взаємній повазі, на даруванні себе іншому, на діях заради іншого, заради спільної гармонії, а не заради себе.

Другий спосіб — гармонійне, щасливе виховання дітей.

Третій — гармонія спілкування з природою.

Четвертий — духовне мистецтво. А саме — те, яке сприяє розвиткові в нас, перш за все, ЛЮБОВІ й СПОКОЮ.

П'ятий — відвідування духовних зібрань, де організовані, в тім числі, гармонійні колективні медитації, що розвивають Любов.

Окрім того, існують езотеричні способи роботи над собою, де на першому місці має стояти розвиток головного органу емоційної любові — духовного серця. А далі застосовуються способи витонченої свідомості, пізнання Святого Духу, а згодом і Бога-Отця.

Ми — як свідомості, душі — випрацювали в собі впродовж всієї своєї особистої еволюції деякі індивідуальні ознаки, які називають «рисами характеру». Це можуть бути як благі, так і порочні риси.

Пороки, наприклад, можуть бути такі: гнівливість, агресивність, насильство, жовчність, погорда, пожадливість, егоїзм, занудність, брехливість, грубість, безтактність. В людині можуть проявлятися й такі дріб-

ніші, але неприємні для оточуючих негативні риси, як звичка гризти нігті, «дрижати колінами», сидючи біля столу, також «шмигання носом», вимовляючи грубі слова та й просто забагато або голосно говорити.

Пороками можна називати відсутність позитивних якостей, наприклад, відсутність внутрішнього спокою, здатності до щирої і ніжної любові, вірності й відсутності віри в буття Бога й спрямованості до духовної Досконалості, щирої готовності добром допомагати людям.

Як боротися з пороками? За різних ситуацій рекомендації можуть бути різними. Так, інколи досить лишень дізнатися про те, що такі-ось мої дії є порочні — і звичка до них одразу ж зникає. Наприклад, автор цієї книги негайно припинив курити, вживати алкоголь і споживати тіла забитих тварин — одразу, як тільки дізнався, що є Бог, є сенс життя, що споживати трупи тварин — це для нас не необхідність, а жорстока забаванка нашої ненажерливості.

Тобто, є пороки від невігластва — і вони зникають легко, зразу ж після появи світла знань.

Проте бувають і такі порочні риси характеру — як звичка брехати, перебувати в роздратовано-гнівному стані, занудність, жадність егоїзм, боягузтво і т.п. — які зразу, миттєво не можуть бути усунені. Для того, щоб їх подолати, необхідна інтелектуальна праця з метою їхнього осмислення, вироблення нових, правильних стереотипів мислення, емоційного реагування й поведінки. Значну допомогу тут можуть надати читання духовної літератури, деякі психоенергетичні способи роботи, наприклад, налагоджування системи своїх чакр, серйозна робота щодо каяття.

Розглянемо тепер, що означає каяття: в чому його смисл і який його механізм.

У вироджених релігійних напрямках каяття також може бути, однак воно там втратило ефективність. Причина цього полягає в тому, що втрачені вірні уявлення про взаємостосунки людини і Бога. Бог там постає немов якийсь страшний суддя, котрий — для чогось — сортує людей за ознаками наявності або відсутності «неспокутаних» гріхів і згодом спрямовує їх на цій підставі вічно проживати у пеклі чи в раю. Рятівне від пекла «каяття», як стверджують там, полягає в тому, щоб справно доповідати «пастиреві» своєї секти про вчинені гріхи; тоді той «відпустить гріхи» й порятує таким чином від пекла. Тобто, грішити можна. Бо ж усі грішать. Якщо не грішитимеш — можеш загордитися від своєї праведності, а це ось і буде страшним гріхом. Тому — грішити дозволяється, не можна лише не ходити на рятівну сповідь.

Розумній людині зрозуміло, що така «формула каяття» є не чим іншим, як засобом залякування «пастви» і примусу ходити в храми, щоб сплачувати «добровільні пожертви» на утримання тих же «пастирів».

У контексті цієї книги нас цікавитиме запитання: що дозволяло теоретично оформити таку непосутню схему каяття? Річ у тім, що в концепціях таких «християнських» сект втрачені знання, що Бог-Отець **ЧЕКАЄ НАС У СЕБЕ** — досконалих, Богоподібних — якими нам належить бути.

Отже, сенс каяття — зовсім не в тому, щоб «доторкнувшись» до кого-небудь, у такий спосіб уникнути пекла. А в тому, щоб геть позбутися пороків як якостей душі, аби стати, як Бог, чистою Любов'ю. І потім,

набувши Мудрості й Сили, злитися назавжди з Ним, ставши Часткою Його.

Інакше кажучи, ми маємо готувати себе — як гідний подарунок Йому, як дар нашої любові Йому, як Святе Підношення. А це Підношення має бути Боже-ственно чистим!

Тепер стає зрозумілим те, що, скільки б ми не прикладалися і не вибачалися за свої гріхи, продовжуючи жити в емоційній грубості і завдаючи шкоди іншим істотам, це — не порятує від пекла, не наблизить ні до раю, ні до Творця!

... Головним механізмом каяття є розкаювання у вчинених провинах. Будь-яке наше корисливе, або через необережність, чи внаслідок нашого нерозважливого характеру завдання шкоди будь-якій живій істоті — ось головна група наших гріхів. При цьому можемо завдавати шкоди як справами й словами, так і навіть просто негативними емоціями. Більш того, щоразу, коли ми виходимо із стану любові, то не тільки віддаляємо себе від Бога, але й засмічуємо енергіями своїх негативних емоцій навколишній простір всередині Абсолюту. І Бог вказує нам, що і такі наші стани є гріхами і ведуть до накопичення негативної карми.

Свої гріхи ми можемо уявити намистинками, на низаними на нитки тих чи інших наших поганих якостей — пороків. Прагнучи їх позбутися, необхідно постаратися згадати всі ті ситуації в лінії кожного пороку, відчувати на собі біль, завданий нами іншій істоті і після каяття пережити в уяві кожну ту ситуацію тепер уже правильно. Саме у такий спосіб ми зможемо зруйнувати свої невірні стереотипи і заготувати взірці правильних рішень.

... «Істина (правильне розуміння того, що є Бог, людина, Еволюція) — Простота — Любов — Карма-його (служіння Богові, що проявляється у служінні людям у всьому доброму) — Знищення свого нижчого «я» заради злиття з Вищим «Я» Бога» — таку схему духовної роботи запропонував нам Аватар Бабаджі. Змінюючи себе так, як того хоче від нас Бог, ми змінюємо свої долі, наповнюючи їх все благодворнішими можливостями для духовного зростання, будуючи своє життя все щасливішим, наближаючи себе до Кінцевої Мети своєї особистої еволюції — Блаженства Злиття з Богом-Отцем.

## *Любов, Мудрість і Сила*

Колись Бог роз'яснив мені, що головними Його рисами є Любов, Мудрість і Сила. Тому, прагнучи до Злиття з Ним, люди повинні розвивати себе за цими трьома основними параметрами [9]. Багато років потому ті ж слова прийшли до нас від Бога через «Книгу Ісуса» [35].

Оволодіння кожною із зазначених властивостей Бога здійснюється як в одухотвореному правильною спрямованістю «звичайному» житті, так за допомогою спеціальних психоенергетичних прийомів.

Усьому цьому ж навчав і навчає нас Ісус [18].

Детальну конкретизацію тих же принципів для сучасної людини дає нам наш Сучасник — Месія Саї [10,14,18,42-51,58,61 та ін.].

Найцінніші поради стосовно приведення себе до еталону етичної досконалості ми можемо знайти та-

кож у повчаннях інших духовних Учителів, що досягли Бога — таких, як Хуан Матус, Раджніш і інші [10,14,18].

... Отже, етичний аспект розвитку повинен починатися нами з вивчення того, якими в цьому відношенні нас хоче бачити Бог, з відстеження в собі пороків, усунення їх через, у тому числі, каяття, з активного вирощування в собі позитивних якостей.

І для тих людей, які впевнено йдуть цим шляхом, будучи духовно натхненними спрямованістю до практичного пізнання Бога і з щирою Любов'ю до Нього, — для тих вирішальним етапом в етичній самокорекції (насамперед, у керуванні своїми емоціями) будуть тренування в психічній саморегуляції, що починаються з освоєння переміщення концентрації свідомості по чакрах. Адже саме чакри є органами, у яких виникають ті чи інші емоції й інші психічні стани людини.

Так, наприклад, чакра анахата є органом, що створює емоцію «сердечної» любові. Тому, якщо ми прочистили і розвинули в собі цю енергоструктуру спеціальними вправами, то простий вхід свідомістю в неї уже переводить нас зі станів втоми, роздратування, тривоги — у світлий і чистий стан любові та спокою.

Ті, хто практикує такі прийоми, відзначають, що і ставлення до них оточуючих людей змінюється: адже ми тепер створюємо собою для навколишніх сприятливе енергополе, вони в ньому почувають себе краще, спілкуватися з нами їм стає приємно — звідси і зміна стосунків.

Якщо ж нам потрібно налаштуватися на ділову енергійність — тут знадобиться справна чакра маніпура чи ж весь комплекс трьох нижніх чакр (хара).

А розумова діяльність не може відбуватися успішно при забрудненні і нерозвиненості головних чакр...

Стан чакр напряму впливає на функціонування органів, розташованих у тих же сегментах тіла. І багато хронічних захворювань легко виліковуються лише за допомогою енергетичного очищення відповідної чакри.

... Аспект Мудрості в людини проходить у своєму розвитку дві фази.

Перша — накопичення знань і удосконалення самого апарату мислення. Уміння відстежувати помилкові концепції і творча здатність інтелекту (тобто знаходження нових рішень, винахідливість у малих та великих справах) свідчать про його розвиненість. Навчання в навчальних закладах, читання книг, що розвивають інтелект, ігри, інтелектуальна праця в науці, виробництві, педагогіці і т.п. — усе це сприяє позитивній еволюції людських душ.

Без розвиненого інтелекту займатися серйозною релігійною практикою вкрай небезпечно. Такі люди легко стають жертвами помилкових і згубних концепцій на зразок того, що заради духовного прогресу треба пити якнайбільше сечі чи що «Звільнення» досягається через повне відкидання всіх етичних норм і «спонтанність» реакцій поведінки. Ці люди не здатні відрізнити любов — від похоті, ніжність — від солодкуватості, витонченість — від грубості, Бога — від диявола. Думаючи, наприклад, що чують глас Божий, вони підкоряють себе водійству бісів та дияволів, знаходять насолоду нібито своєю «особистою силою», з'єднавшись з диявольською грубістю.

Психоенергетична робота — не для слабких розумом! Завдання цих людей поки що — удосконалювання себе за допомогою служіння, зміцнення віри, накопичення знань, етичної самокорекції.

Друга фаза в розвитку аспекту Мудрості пов'язана з реальним освоєнням собою як свідомістю багатовимірною простору і з пізнанням невітленої свідомості, що його населяє, включаючи Свідомість Творця.

Цей процес веде до поступової заміни споконвічного людського егоцентризму — Богоцентризмом.

А вершина Мудрості втіленої людини досягається нею через здатність дивитися на явища матеріального світу Богоцентричним поглядом, поглядом з Бога, а не зі свого маленького «я», прив'язаного до тіла, як майже в усіх людей.

«Направ свій розум на Мене!», — так навчає нас Бог через Бхагавад-Гіту [10,18], тобто постарайся спочатку розумом розібратися в тім, що таке Бог і яке моє особисте місце в Творінні в зв'язку з Його Буттям. І якщо це вдається зробити, то тоді — за допомогою спеціальних духовних практик — може прийти здатність занурювати в Нього себе як свідомість, наближаючись до повного й остаточного Злиття з Ним.

Здатність керувати спрямованістю свого розуму, а потім і свідомості, замість того, щоб реагувати суто рефлекторно на подразники ззовні й усередині тіла, — не може бути освоєна без, знову ж, спеціальних психоенергетичних тренувань. Мова йде про роботу зі своїми індріями.

*Індрії* — санскритський термін. Ним позначають «щупальця» свідомості.

«Звичайна» втілена мирська людина живе у своєму тілі, аж ніяк не будучи його хазяїном. Швидше, вона — його раб. Вона прилаштована до нього подібно тому, як ніби міцно й надовго прикувати водія до сидіння і механізмів керування автомобілем. Ці «автомобілі» у всіх різні: у когось новенькі і поки ще справні, у когось — старі і старезні. Людина звичайно «сидить» свідомістю в тій чи іншій своїй чакрі, часто в брудній, несправній, а якщо і переміщується всередині тіла — то не по своїй волі, а тому, що ті чи інші потреби тіла командують нею: десь занедужало, десь «засмоктало», десь приємно... І з цього свого «автомобіля» вона визирає назовні лише через органи почуттів: зір, слух, нюх і т.ін. При цьому вона ніби протягує через органи почуттів «щупальця» свідомості.

Простежимо, наприклад, за собою. От, я слухаю радіо. Мої індрії від вух простягнулися до приймача. Але раптом — поруч задзвонив телефон. Миттєво я перекидаю індрії на нього, знявши їх з радіоприймача. Тепер вони — на телефонному апараті; радіо я більше не сприймаю.

За допомогою розуму ми також посилаємо свої індрії на предмети чи на людей, коли думаємо про них. Чуттєві люди відчувають і навіть бачать яснобаченням чужі індрії, спрямовані на них чи на когось ще. Залежно від емоційного стану того, хто посилає індрії, їхній вплив може бути добродійним, нейтральним, неприємним чи навіть хвороботворним. Останнє явище в народі прозвали «пристріт»: доторкнулася своїми індріями недобра енергетично сильна людина, при цьому вона «влила» в іншу енергію своїх поганих емоцій, тому — погано, він може від цього занедужати.

**Зробимо звідси кожний для себе наступний висновок: мій емоційний стан, особливо якщо в мене вже є «особиста сила», — не тільки моя особиста справа. Ні: ми можемо приносити значну шкоду своїми дурними емоціями іншим людям, навіть не бажаючи того. І навпаки, ми можемо допомагати іншим, у тому числі, зціляючи їх, якщо посилаємо на них свою любов.**

**... У міру того, як людина розвиває себе як свідомість у потрібному напрямку, — вона поступово позбавляється пут, що прив'язували її до тіла. Спочатку вона навчається вільно і довільно переміщатися усередині нього по чакрах і основних меридіанах, здобуває здатність очищати тіло від енергетичних забруднень, це різко поліпшує її здоров'я. А потім стають доступними виходи за межі тіла, активне нарощування величини свідомості, розвиток «особистої сили», що забезпечує можливість, у тому числі, переходити з еона в еон, активно досліджувати багатовимірну природу всесвіту.**

**Розвинену свідомість, що вийшла за межі тіла з чакри анахати, можна порівняти з амебою, що тепер уже безпосередньо, вільно, а не через органи почуттів тіла, протягає свої індрії до тих чи інших об'єктів і притягується до них. В міру витончення себе як свідомості ми знаходимо здатність проникати таким способом в усе більш тонкі еони — аж до Обителі Первинної Свідомості, Бога-Отця.**

**... «Особиста сила» людини — то не сила тіла, а сила свідомості. Вона може стати як диявольською, так і Божественною — залежно від того, в яку сторону людина сама йде у своєму розвитку. А це визна-**

чається, насамперед, тим, до яких емоційних станів вона себе привчила.

Правильний розвиток «особистої сили» також не може бути досягнутий без того, щоб підтримувати в здоровому й активному стані своє тіло. Тому фізична праця, спортивні навантаження, загартовування і правильне харчування тут дуже важливі, у тому числі, з дитинства. Тіло повинне стати сильним і здоровим, щоб справді здобути високі духовні досягнення.

Енергетичною структурою, необхідною для інтенсивного зростання індивідуальної свідомості, є комплекс трьох нижніх чакр — хара (нижній дань-тян). Але буде грубою помилкою починати духовну роботу з розвитку саме його: набуття «особистої сили» без розвиненої функції любові та глибокої етичної відповідності може провокувати на культивування в собі етичних пороків. Тоді психоенергетичні тренування принесуть не користь, а величезну шкоду.

Тому в психоенергетичній роботі треба завжди, особливо на початку Шляху, віддавати пріоритет розвиткові духовного серця. Уміння дивитися на світ з анахати й здатність зберігати цей стан навіть в екстремальних станах є критерієм, що дає підстави почати викладати такому учневі прийоми нарощування сили свідомості.

## *Що таке Любов*

Любов — багатоаспектна. Вона виявляється і як турботливість, і як ніжність, і як відданість, і як самопожертва, і як активне служіння Богові, реалізоване

в служінні людям й назване карма-йогою (роботою не заради себе, а заради Бога), і т.ін.

«Фундаментом» для підтримання в собі стану любові є постійне перебування концентрацією свідомості в анахаті, перетворення — за допомогою цього — себе (як свідомості) в постійну емоцію любові, випромінювану на всіх людей, на все живе.

Одним з головних проявів любові є ніжність, у тому числі, сексуально забарвлена. При цьому не можна не відзначити, що етично правильне сексуальне життя прямо сприяє розвитку в людях любові.

Бог є Любов. Прагнучи до Злиття з Ним, ми теж повинні перетворитися в Любов — у свідомості, які перебувають у стані постійної Богоподібної Любові. Саме тоді ми стаємо тими учнями Бога, яких Він, навчивши подальшим премудростям, приймає в Себе. Це і є головна умова руху Прямим Шляхом до Нього.

А ті люди, що ворогують проти любові, ті — вороги Бога.

Розвинувши духовне серце спочатку усередині свого тіла, адепт Прямого Шляху потім навчається розширювати його за межі тіла — спочатку на кілька метрів, потім заповнюючи ним усю Землю, потім — ще ширше. Саме це і буде оптимальним варіантом розтожнювання себе з тілом, правильного зростання індивідуальної свідомості, знаходження навичок існування і дії поза тілом ще за його життя.

Людина, яка розвинула себе до такого ступеню, втрачає прив'язаність до свого тіла, перестає боятися його смерті: адже вона переконується, що володіння тілом для неї тепер значення не має, а смерть тіла лише позбавить від зайвих земних турбот.

Такий подвижник опиняється в безпосередній близькості від того моменту, коли Творець відкриє йому Себе і впустить у Свою Обитель.

## *Любов до людей*

Любов може й повинна проявлятися як в емоціях, так і в справах.

Про емоційну любов ми вже говорили й будемо говорити нижче. Зараз лише повторимо, спеціально підкреслюючи це, що розвиток у собі емоційної любові є найголовнішим методом духовного вдосконалювання. Саме за його допомогою ми перетворюємо себе (як свідомість) спочатку в Богоподібну Любов, а потім й у Божественну, об'єднуючись, зливаючись з Богом.

Цю любов не слід плутати з хіттю — сексуальною егоїстичною пристрастю.

Істинна любов також зовсім не схожа на солодкуватість — пародію на любов, яка виникає при спробах саме зовнішньої демонстрації любові за відсутності цієї емоції в духовному серці.

Ознакою щирої любові є також відсутність у ній навіть елементів насильства, примусу. Інакше вона стає вже не любов'ю, а насилуванням.

Любов — тонка, ніжна, не містить домішок егоїзму, егоцентризму, вона ґрунтується на турботі про іншого, про інших, а не про себе.

Вона повинна дозрівати за підтримки щирого знання про Бога й про сенс життя людини.

Обростаючи знаннями й досвідом, така любов стає мудрою.

У допомозі іншим, що включає й боротьбу заради їхнього блага, а також за допомогою спеціальних медитативних прийомів — вона стає сильною.

Любов, Мудрість і Сила — от три якості Бога. Той, хто довів їх у собі до Божественного рівня, — легко впливається у Свідомість Отця, завершуючи свою особисту людську еволюцію. Далі починається буття вже як активної Частини Бога-Отця.

Але цей Шлях до Божественності не можна пройти, лише роздумуючи про нього. Це — довга й важка робота з переробки себе. Вона якоюсь мірою подібна роботі атлетів, які впродовж років завзятих і важких тренувань ведуть до досконалості своєї тіла. Але робота зі свідомістю — ще набагато складніша. Причому тут, як і у спорті, людина, як правило, не може досягнути більших результатів без допомоги вчителя. На духовному Шляху таким учителем може стати або втілена людина-Гуру — та, що вже пройшла весь або майже весь Шлях і вже особисто знає Мету Шляху. Або ж Гуру може стати Сам Бог, як це було в моєму житті [9,15].

Універсальним методом розвитку себе на Шляху до Досконалості, що нам постійно пропонує Бог, є карма-йога — удосконалювання себе через служіння Богам, що здійснюється під час допомоги людям у їхній еволюції. Конкретно це може бути й несення духовних знань, і навчання елементарній грамоті, і робота в науці, у педагогіці, медицині, мистецтві, і в будівництві житла, виробництві одягу, їжі, у торгівлі, промисловості, в охороні спокою людей від зазіхань злочинної людської мерзенності — покидьків Еволюції. Важливо, щоб будь-який такий вид діяльності відбу-

вався не заради себе, тобто корисливо, а заради допомоги людям у їхньому просуванні до Досконалості, разом з тим, заради забезпечення їхнього життя на Землі, у цій Школі Бога.

Принцип карма-йоги зовсім не має на увазі обов'язково безкоштовної праці — це було б абсурдом. Але ті, кому зроблена у вигляді дарунку допомога, зобов'язані думати про відповідні дарунки. Людей, які не відповідають на отримані дарунки — дарунками, Бог іменує злодіями [див. Бхагавад-Гіту в [10,18].

Ще важливо відзначити: види діяльності, що шкодять людям, не є карма-йогою й жодним чином не можуть бути праведними. Це — наприклад, виробництво й розповсюдження спиртних напоїв, тютюну, інших психоделіків (названих не зовсім адекватно «наркотиками»), участь в агресивних війнах, будь-яка проповідь ненависті, агресивності, будь-яке провокування людей на страх, вбивство тварин заради харчування їхніми тілами або використання здертої з їхніх тіл шкіри, даремне знищення рослин і т.ін. Тобто, карма-йога, як служіння Богові, має на увазі допомогу тільки в доброму, в добрі.

## *Любов до природи*

Спілкування з живою природою необхідне. Саме усамітнення в лісі або в інших природних ландшафтах є одним з важливих способів «представлення» себе Богові для того, щоб Він міг успішніше насчити. «У лісі шукайте Моїх вказівок!...» [34: Листи Саду Морії. Клич]. Тому що саме там ми можемо «роз-

тектися» свідомістю по гармонії навколишнього середовища, замість того, щоб, будучи в місті, «сидіти» у своїх головних чакрах, «харчуватися» інформацією лише про земні людські пристрасті й бруднитися від енергій людських негативних емоцій.

Хоча й великі культурні центри міст теж потрібні: там є бібліотеки, є багаті можливості для інтелектуального розвитку, там легше знайти собі однодумців та супутників на духовному Шляху.

Корисно також підставляти своє тіло сонячному світлу, особливо вранці, коли воно особливо ніжне. Це світло існує не тільки на матеріальному плані, воно пронизує й інші — найтонші — виміри усередині наших багатовимірних організмів, пожвавлюючи, наповнюючи їх своєю чистою силою.

Жителям північних широт, де довга зима, добре мати «штучні сонечка» — «кварцові» лампи, і взимку періодично засмагати вдома. Це також — прекрасний засіб від різних хвороб. Наприклад, застудні захворювання дуже легко знімаються ультрафіолетовим опроміненням, якщо його провести з появою найперших симптомів хвороби. А кашель легко усунути, якщо зробити за допомогою «кварцової» лампи легкі опіки на грудях і спині — там, куди ставлять гірчичники.

Літо й осінь — це пора збору й заготівлі грибів та ягід, які дуже важливі для чистого харчування.

А в будь-яку пору року можна проводити медитативну роботу на особливих *місцях сили* — енергетично важливих для людини зонах. Вони — дуже різні й можуть застосовуватися як для зцілення себе, так і для розвитку тієї або іншої енергоструктури організму, і для розмовного контакту з Богом, і для витон-

чення свідомості, і для нарощування психоенергетичної сили, і для розчинення свого «я» у Богові й злиття з Ним.

... Найбільше гармонії й блаженства дарує нам природа раннього весняного ранку, коли ще до світанку починають співати, токувати птахи, весь простір насичується енергією їхньої любові. Співзвучність з їхнім станом наближає нас до Бога, є реальною сходинкою до витончення свідомості.

Хто ж любить спати довго, затвердивши собі це «право» терміном «сова», у того набагато менше шансів до духовного просування.

... Вечірні весняні зорі — також несуть багатство найвитонченіших вражень. У цей час спів птахів ніби накладається на загальне тло великої насиченої ТИШІ, ГАРМОНІЇ. Енергія свідомості в такі часи сама «витікає» з тіла й розливається по насиченому блаженством лісу, заповнює його, зливається з ним. Так свідомість стає усе більше рухливою, текучою, зміцнюючись у гармонії й чистоті.

... Але й у будь-яку іншу пору року ранок і вечір, проведені в лісі або на воді, нагадують про весняні зорі. Вони значимі для тих, хто навчився у всій повноті відчувати весну.

... Природа — це, у тому числі, безліч живих істот: тварин, рослин, які, зазвичай, набагато витонченіші своїми душами й несуть у собі незрівнянно більш глибокий спокій порівняно з більшістю людей. І звичайній сучасній людині треба пройти великий шлях доведення себе до їхнього рівня Спокою й Любові, щоб лише потім мати право претендувати на хоч якусь власну духовність.

Крім того, саме й тільки умови відкритих природних ландшафтів, а не «коробка» міських кімнат й «коридорів» вулиць, дозволяють надалі розширювати, розкривати витончену свідомість, вирощуючи її, у буквальному значенні, за величиною.

... Нагадаю, що емоції — це стани свідомості. Свідомості ж — це і є ми. Саме перебуваючи в тих або інших емоціях, ми перебуваємо далі від Творця або ближче до Нього.

Бог в аспекті Творця — це межа витонченості енергії свідомості. Чи знаємо ми тепер, куди нам рухатися в розвитку своєї емоційної сфери?

... Мало, хто з нас бував на весняному тетериному току, коли досвітній туман наповнюється голосною натхненною піснею й «чуфиканням» цих великих, гарних, пристрасних птахів. А більшість тих, хто бували на тетериних токах, обривали ці прекрасні пісні любові пострілами з рушниці, болем, кров'ю, смертю... І самі насолоджувалися хтивістю садистів-убивць.

Виховані в традиціях «права» на вбивство тварин, не маючи абсолютного внутрішнього «табу» на будь-яке заподіяння з власної примхи страждань іншим живим істотам, атеїсти, як і члени масових сект у нашій країні, запросто переходять і до масових вбивств людей.

... А весняними вечорами, вже після заходу сонця, коли над лісом спадають сутінки, над просіками й узліссями й по краях зарослих чагарником водойм м'яко летять самці вальдшнепів. Їхня пісня, що складається з гарних, хвилюючих душу симпатичних ніжних «похрюкувань» й «цвірінькань», несе нам хвилі емоцій любові цих милих птахів. У кущах, над якими

літають самці, сидять самочки — і вибирають того, хто співає краще всіх... От — цей! Вона злітає, показуючи йому себе... Він — у своїй пташиній любовній пристрасі — за нею... І потім вони проводять ніч у кущах разом. А потім розлітаються, «встигнувши набриднути» за ніч одне одному, — і наступного світанку вже шукають собі нових пригод, нових друзів...

Тасмнича краса пісні великого кроншнепа з болота, «небесне бекання» бекаса, що токує у височіні вібруючим пір'ям хвоста, пісні зорянок і дроздів, квакання у калюжах жаб впродовж всієї ночі, риби, що нерестяться, плещуться в очереті, запах багаття, купання в лісовому озері з першими променями сонця — і потім — клубки пари від мокрих і блаженних голіх тіл, радість душ, що «розриваються» від переповненості радістю любові до Бога й всього живого — це та емоційна основа, яку хоче бачити в нас Бог для того, щоб ми могли успішніше і швидше розвивати себе в напрямку до Нього!

\* \* \*

... Рослини — це також живі істоти. Усередині їхніх тіл, як і всередині наших, теж живуть душі. Звичайно — це душі на типово «рослинній», тобто «зародковій» стадії розвитку. Хоча я знаю трохи дерев-людей. Причому це — досить розвинені, великі й сильні людські душі. Але ті люди під час минулих своїх життів у людських тілах не знайшли необхідного Спокою — і Бог, щоб допомогти їм стати кращими, втілив їх у дерева: щоб заспокоїлися, вгамувалися за кілька сотень років «рослинного» життя...

З такими людьми-деревами можна легко спілкуватися емоціями й навіть думками. Вони сильно «прив'язуються» до людей, які здатні їх розуміти, тужать, якщо їх не відвідувати. А коли приходиш до них — зустрічають з радістю, іноді змішаною з болем...

... Що ж таке Спокій? Нічого-не-роблення? Лінійний стиль життя? Сонлива млявість? Ні! Спокій — це відсутність емоційного збудження й суєтності думок. На його тлі можна довго й швидко працювати фізично, розумово, медитативно. Він — партнер енергійності. Він дозволяє, у тому числі, не розтрачувати даремно енергію. Також на його тлі будь-яка робота відбувається більш ефективно. А найголовніше — він дозволяє зберігати зв'язок з Богом, орієнтуватися на Нього, уникати — завдяки цьому — багатьох помилок. На його тлі можливе поступове «вростання» свідомістю в Бога. Тобто, він сприяє позитивній еволюції людини. Тоді як метушня веде до ствердження відособленості від Бога, до вирощування свого нижчого «я». Вона — гальмо прогресу.

... Але й всі звичайні рослини теж здатні сприймати емоції людей. Це було, наприклад, доведено вченими багатьох країн, які спостерігали зміну електричних характеристик рослин — у відповідь на людські емоції (детальніше — див. [9]).

Колись, уже за багато років пізніше після переходу на «беззабійне» харчування, мені довелося працювати в лісництві на санітарних вирубуваннях лісу. Спочатку я ставився до цього, як до, взагалі ж, корисної справи й навіть із задоволенням вирубував «зайві» рослини — щоб дати більше простору для життя іншим. Але з якогось часу, коли я набув більшої чутли-

вості, для мене став нестерпним біль цих істот, що розрубуються моєю сокирою, — і я терміново звільнився з цієї роботи.

Так, ми не можемо жити, не харчуючись рослинами. Їхні тіла неминуче використовуються нами під час будівництва й на дрова. І при цьому нема смислу чекати, коли дерево зістариться, упаде й почне гнити, тому спилують саме «зрілі» дерева.

Але не можна вбивати рослини даремно, не можна просто заради забави втикати в дерево сокиру або ніж, не можна без крайньої потреби зрізати живі гілки, не можна «машинально» зривати й кидати листки, травинки, квітки. Не можна також зневажливо ставитися до їжі: адже вона приготовлена із загиблих заради нас живих істот. Викидання їжі — навіть при харчуванні рослинами — це також гріх саме даремного вбивства.

І вже зовсім безглуздими виглядають із етичних позицій «ритуальні» вбивства мільйонів ялинок і маленьких сосен до Різдва Христового й на Новий рік, зривання або зрізання квітів, щоб поставити їх у вазу, а потім милуватися тим, як вони вмирають...

Важливо, щоб Ви, читачу, зараз не почали намагатися запам'ятати: це — можна, це — не можна... Тут важливо не «зазубрити» якісь «правила», а зрозуміти етичний принцип жалю до чужого болю й поваги до чужого життя.

І хто цього не зрозуміє або не прийме — нехай потім не ображається за власний біль: через наш біль Бог навчає нас розуміти, що таке — саме явище болю: наскільки неприємне це відчуття! За допомогою цього Він навчає нас жаліти інших і не завдавати їм навмисного болю.

І ще більш, ніж до рослин, принцип співчуття повинен стосуватися до тварин: адже вони сприймають біль незрівнянно гостріше, ніж рослинні організми.

Необхідності повного дотримання принципу співчуття, зокрема в харчуванні, навчав і навчає нас Бог [10,14,18]. Бог є Любов. Якщо ми хочемо наблизитися до Бога — ми повинні прийняти у всій повноті принцип ЛЮБОВІ. Але що це може бути за ЛЮБОВ без СПІВЧУТТЯ? Лише пародія на неї?

Зрозуміємо ж, друзі, що, скільки б нас не вчили «пастирі» різних релігійних сект, але ніяких принципових зрушень у нашому духовному розвитку ми не зможемо зробити без повного прийняття принципу СПІВЧУТТЯ й остаточного переходу на «беззабійне» харчування (тобто, такого, що виключає тіла тварин: ссавців, птахів, риб й ін.) — з етичних, а не егоїстичних (тобто заради, наприклад, власного здоров'я) мотивів!

... Уроки етики щодо рослин існують не тільки в сфері харчування. Так, кілки для намету можна зробити не з живих рослин, а із ще міцних сухих палиць. І багаття можна розвести на старому вогнищі, на лісовій доріжці й т.ін. — а не прямо на живих рослинах.

А ще багаття не можна розводити на сухому торфі: можуть вигоріти кілометри лісу, загинуть у вогні тисячі рослин і безліч тварин. У суху погоду не можна їх робити й під високою ялиною: зажевріє багаторічний шар опалої хвої — вигорить коріння ялини й інші навколишні рослини. Украй обережними треба бути навесні, коли легко загорається торішня трава: у вогні тоді гине велика кількість живих рослин, комахи, гнізда птахів з яйцями або пташенятами, насіння рослин, згорає даремно органічна речовина тієї

старої трави, що повинна збагачувати собою ґрунт, послуживши як добриво. І вже зовсім дикою аморальністю виглядають навмисні, заради забави, пускання «весняних палиць», від яких вигорають, у тому числі, і стоги сіна, і житлові будинки та інші будівлі...

... У деяких храмах люди співають, намагаючись навіяти Богові, що Він — «довготерпеливий і багатомилост ивий»... Але чи не краще залишити це порожнє заняття й самим почати жити відповідно до Божого Принципу Любові, що немислимий без Співчуття до всіх людей і кожної живої тварини, включаючи мурах, хробаків, рослини?...

## *Бог є Любов*

Цю найвищу формулу, ключ до пізнання Бога, подарував нам Ісус Христос.

Але в чому причина того, що так мало людей, які вважають себе християнами, змогли використати цю Істину для свого духовного просування? Чому ця формула не надихнула на оволодіння Вченням Ісуса Христа й маси матеріалістів?

Причину потрібно бачити, насамперед, у тому, що Вчення почало викривлюватися людьми вже з моменту оформлення Нового Завіту, тобто вже через усього кілька століть після завершення Втілення на Землі його Автора [6].

Так, з Учення Ісуса була вилучена та частина, де Він розповідав про людину як про одиницю свідомості, що еволюціонує, метою розвитку якої є досягнення Богоподібності й Злиття з Богом-Отцем. Зник з Йо-

го проповідей й опис Бога-Отця. Зате були включені роздратовані вимоги Павла про те, як треба й не слід одягатися, які носити зачіски. З'явився позбавлений любові й здорового глузду Апокаліпсис, переповнений погрозами морів крові й чаш гною. (І це — не тільки особиста точка зору автора цієї книги; таке ж ставлення має й Ісус [35]).

Ці перекручення Вчення Ісуса Христа призвели до того, що масовий рух, іменований «християнством», уже майже із самого свого початку перестав бути релігією любові — любові, заради утвердження якої Бог послав на проповідь Ісуса Христа. Згадаємо інквізицію, війни між православними й католиками, «хрестові походи», а на Русі — масові знищення «старообрядців», «єврейські погроми»...

Видатні уми Росії — Олександр Пушкін, Лев Толстой, Федір Достоєвський, Володимир Висоцький і безліч інших — хоч і визнавали буття Бога, але християнство в такому вигляді не приймали.

І перед людьми «простими» також поставали запитання, на які церкви не могли дати зрозумілих відповідей: ну як же можна говорити, що Бог є Любов, якщо Він такого наобіцяв в Апокаліпсисі, якщо й зараз ми бачимо навкруги — війни, насильство, жорстокість, хвороби, страждання? Ні, якщо Він всемогутній, але відбувається таке, якщо навкруги — тільки зло, якщо я не бачу ніде ніякої любові, як не проси її від Нього, — то в цій вірі щось не так і такий Бог мені не потрібний!

Нам зараз важливо зрозуміти, що та бездонна прірва, що виникла між масами «християн» — і Богом, що відокремила людей від Нього й протистави-

ла Його людям, що змусила віруючих клянчити в Нього для себе милостей — замість того, щоб змінювати себе відповідно до Його Волі й зливатися з Ним у Любові, — ця прірва була створена не Ним, а людьми, які зіпсували Його Вчення.

... Насправді ж Бог перебуває не в невідомій далечині на небі, а, як говорить Ісус, відстань від кожного з нас до Обителі Отця — не більше товщини аркуша тонкого паперу [35]...

Але щоб пройти цю настільки малу відстань до Його Обіймів Любові, нам треба стати, як і Він, чистою Любов'ю. А не гнівом або страхом, не корисливим бажанням.

Емоції — це стани свідомості. Зрозуміти це принципово важливо.

Ми — свідомості, енергія свідомостей. А не тіла, не розуми.

І Бог є теж Свідомість, тільки нескінченно більша, ніж свідомості наші.

І ми, щоб виконати головне, що Він від нас хоче, повинні всього лише навчитися завжди перебувати в стані емоції витонченої й чистої любові й ніколи не виходити із цього стану.

Бог є Любов. Він співчуває нам. Він прагне нам допомогти, направляючи нас увесь час на Шлях до Себе, у Свою Обитель, до нашого кінцевого щастя...

Але ж ми — не йдемо до Нього. Замість цього ми «гриземось» за блага цього світу, виснажуємо себе ненавистю до інших людей за те, що вони одягаються, стрижуться й так далі не так, як я, за те, що вони роблять не такі, як я, «молитовні» рухи тілом, за те, що в них інший колір шкіри або інша національність...

... А Бог хоче від нас, щоб ми затвердили себе в стані емоції любові. І тоді — заходь!

### *«Кожен вихід зі стану любові...»*

Кожен вихід зі стану любові веде до накопичування негативної карми», — так сказав мені одного разу Бог багато років тому. Цю фразу можна поставити другим пунктом слідом за «Бог є Любов».

Про що тут мова? Що це — знову погроза? Він мене покарає? Пошле на мене важку хворобу? Або прирече страждати в наступному втіленні? Ні, така постановка питання не вірна.

Бог ніколи нікого не карає. Але Він навчас. А долі свої ми робимо самі. Наприклад, ми самі відкладаємо щастя зустрічі з Ним. І будемо продовжувати страждати за свою відокремленість від Нього, якщо в нас немає любові. І різні лиха ми теж самі притягуємо до себе. Та зовсім не Бог нас карає.

Наведу яскраві приклади з власного життя.

Якось я побачив чергове незаконне видання моєї книги про Девіда Копперфільда: не тільки без мого дозволу й фінансових розрахунків, але цього разу навіть із перекручуванням змісту — з якоюсь безглуздою схемою в середині тексту, причому від мого імені...<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Всього я знав про декілька таких видань: у тім числі, з дивовижно спотвореним портретом Девіда на обкладинці, друге — з відсутніми основними главами книги, присвяченими якраз Девідові (були збережені лише передмова та післямова, виходило, що я неначе афішував себе, використовуючи Його ім'я...).

І це в мені «переповнило чашу терпіння»: я вийшов зі стану любові, налаштувався на «з'ясування стосунків» зі злочинним видавцем...

І в той же вечір у мене почалося запалення стравоходу: спазми, навіть слину не проковтнути...

А вранці розглянув: великий чорний дух схопив мене рукою за горло, приліпився, не відпускає, намагається душити. Я — в Обитель Отця, повертаюся в стан любові — і відразу згадую: «Кожен вихід зі стану любові...» ... І дух зник, запалення минуло майже відразу.

Механізм тут такий. Коли ми в тонких станах — ми недосяжні для грубих духів: вони не здатні проникати в тонкі еони. Якщо ж ми стаємо грубими емоційно — то відразу наближаємося до їхнього стану й стаємо зручними мішенями для їхніх агресивних атак.

А років тридцять тому зі мною трапилося ще набагато «крутіше». Тоді мої співробітники в Москві раптом почали хуліганити за моєю спиною [9]. Це для мене виглядало як зрада ними справи Бога. Бог Сам тоді розпорядився про негайне закриття створеного в Москві духовного центру.

І цим потрібно було б ситуацію й завершити. Я ж — упав у затяжний стан гніву на них. І відразу притягнув до себе диявольські сили: піддався без якого-небудь зовнішнього приводу нападу банди, після чого дуже довго помирав у жорстокому болю, двічі побував у клінічній смерті й залишився фактичним інвалідом на кілька років.

Лише «пропалювання» зруйнованих кісток хребта енергією кундаліні, коли я цьому навчився, дало майже повне зцілення.

... Так і кожний з нас притягує до себе щастя або страждання сам: ми входимо в стан Божественної Любові — і зближаємося з Богом, ми входимо в диявольські стани — і на наші тіла «налипають» біси й дияволи, ми тоді хворіємо, страждаємо.

Так ми самі караємо себе за невиконання Волі Бога.

А цю Волю гранично чітко виразив Ісус: любіте Бога, любіте одне одного, незважаючи ні на що! [10, 18].

Зовсім помилкова думка про те, що Бог нібито зобов'язаний забезпечувати нас різними земними благами. Ні, Він ніколи не обіцяв робити це для всіх людей... Він — зовсім не слуга нам. Він — Господь, Господар. Ми ж — абсолютно незначні в порівнянні з Його Всесвітньою Величчю.

Він любить нас і намагається нам допомогти. Але зовсім не в знаходженні земних благ, не в реалізації наших егоїстичних хотінь.

Його Любов проявляється в тому, що Він направляє нас до нашого кінцевого щастя Єднання з Ним.

Він — Господар, Абсолютний Владика. Потрібно вивчити, прийняти і виконувати Його Волю, Його Закон. Тоді ми будемо жити в гармонії з Ним. Цей Закон такий: Шлях до Злиття з Богом — це безкомпромісна Любов, а хто виходить із неї — той виходить із під покрову Бога й стає здобиччю для мешканців пекла.

Дослухаємося ж: адже це в наших інтересах — іти до Бога, прийнявши Його Закон!

Адже зовсім не заради нас, а заради Самого Себе Він створив і все Творіння, і кожного з нас. У цьо-

му — Його Еволюція, Його Життя. І Він має намір жорстко вершити Свою Волю: хочеш іти до Мене — живи в любові й будь щасливий, не хочеш — страждай у своїй окремоті від Мене!

## *Егоцентризм — і Богоцентризм*

Зрозуміло, що Богоцентричний світогляд не може сформуватися в кожному з нас відразу, наприклад, негайно після прочитання цієї книги. Адже для цього треба не просто продумати концепцію, але реально відчутти Бога — тільки тоді можна буде вчитися дивитися на земні ситуації й власне положення в них — ніби Його очима, з Його позиції. Але поставити для себе завдання освоєння Богоцентризму треба прямо зараз. І належить почати готувати себе до цього, борючись зі своїм егоцентризмом.

Відмова від власних благ, задоволень — заради блага інших людей, паралельно з усуненням своєї зарозумілості — це і є початок боротьби зі своїм егоцентризмом.

Альтернативою егоцентризму є щире, тобто розумне й позбавлене насильства, брутальності — ПІКЛУВАННЯ про інших.

При цьому інтереси інших ставляться вище своїх особистих.

Прийняття на себе відповідальності за благополуччя інших — у родині або будь-якому іншому колективі — от можливість для розвитку в собі потрібних якостей. При цьому відчуття «я» у лідера пови-

нно зникнути й замінитися відчуттям «ми», де мого особистого інтересу не залишається зовсім.

Дуже яскраво егоцентризм або його відсутність можуть проявлятися в сфері сексуальних стосунків.

Чи виходжу я при сексуальній взаємодії зі своїх особистих інтересів, чи ж з інтересів партнера? — от принципове питання кожного до себе для самоаналізу й самоконтролю.

Будь-яке насильство, будь-яке примушування у сексі — от прояв огидних якостей душі!

Ще один із проявів егоцентризму — коли чоловік не піклується про запобігання небажаної вагітності своєї подруги.

Вважаю, що кожен чоловік мусить взяти собі за неухильне правило — ніколи не здійснювати еякуляцію в статевій органі жінки без її на те явно вираженої згоди.

Ще приклад — коли чоловік після дефлорації продовжує статевий акт заради власного задоволення, ігноруючи біль «коханої».

Таких прикладів можна підібрати ще багато.

І огидність поведження багатьох жінок не уступає такому у багатьох чоловіків.

Або візьмемо сферу харчування. Адже переважна більшість людей навіть не замислюється, харчуючись виробами із трупів тварин, що ті відчували біль, страждали, вмираючи, заради всього лише задоволення наших жорстоких смакових звичок, заради нашого задоволення!

Харчування «забійною» (тобто м'ясною й рибною) їжею не є необхідністю: всі потрібні людині елементи їжі ми одержуємо з рослин, молочних продук-

тів та яєць. «Забійне» ж харчування тільки засмічує наші організми солями сечової кислоти (викликаючи різноманітні прояви подагри) і грубими енергіями, що залишилися в трупах від страху й болю смерті.

Харчування трупами тварин несумісне з духовними успіхами, у тому числі тому, що не відповідає етичній зрілості людей, що так харчуються. Про це Бог говорив людям постійно [10,14,18]. Але ми бачимо, яка безліч релігійних «пастирів» сама вимагає від адептів харчування тілами тварин — інакше, мовляв, чого доброго, загордитесь! Вони повинні зупинитися, зрозумівши, що діють проти Бога, проти Еволюції, калічачи душі людей, які довірилися їм.

Бог же хоче від нас любові.

\* \* \*

Найважливішу роль у знищенні в нас наших егоцентричних нижчих «я» можуть зіграти спеціальні медитативні прийоми. Мова йде про поетапне освоєння медитації «тотальна реципрокальність». Її суть полягає в тім, що свідомість активно переходить у стан «не-я», розподілившись за межами тіла, поза ним, при цьому вектори уваги спрямовані убік тіла.

Так відбувається чергове ламання власного егоцентризму й здійснюється принциповий крок до Злиття з Богом і бачення земних ситуацій з Його позиції, Його очима.

Саме цей медитативний прийом дозволяє наприкінці Шляху досягти повного Злиття з Ним у Його Обителі.

## *Любов до Бога*

**Духовний Шлях для тих, хто йде сильно й вірно — це Шлях зростаючого блаженства, радості, щастя!**

**Але чому так мало людей іде по ньому? І чому така велика їхня кількість цілком задовольняється псевдорелігійними діями на зразок того, що фарбує яйця, напивається по святах «зело міцно» і ритуально вбиває тварин та рослини?**

**Та чи тільки брак розуму штовхає їх на ці сурогати, які найчастіше є фактично злочинами перед лицем Бога? Чи справа ще й у відсутності любові до Бога?**

**Адже Любов до Бога має на увазі не участь в обрядах «про всякий випадок»: раптом Він насправді є й покарає. Любов до Бога — це любовний потяг до Нього: до пізнання Його й Злиття з Ним. Вона подібна сексуальній пристрасті: закохані в Нього тужать від розлуки з Ним і насичуються блаженством у моменти побачень — успішно виконуваних медитацій.**

**Та щоб так полюбити Бога, потрібно дійсно вже вміти любити й закохуватися. Для людини, яка не вміє любити, Бог недосяжний. Про це говорив Ісус: навчіться спочатку любити одне одного — тоді зможете направити свою вже розвинену любов на Бога-Отця.**

**Але не обов'язково витрачати втілення на те, щоб довго й важко вчитися мистецтву земної любові. Можна значно прискорити своє навчання, застосовуючи спеціальні прийоми розвитку органу любові — духовного серця. І також необхідно розуміти, що ж таке є Бог: адже не можуть серйозних людей на-**

**дихнути на любов казкові персонажі, що підносяться «пастирями» вирождених релігійних напрямків!**

**... Бог-Отець пізнаваний людиною тільки в чернецтві. Але чернецтво — це не носіння уніформи того або іншого кольору — чорної, білої, жовтогарячої... І не гордовите величання себе новим — частіше іноземним — ім'ям. Все те — дитячі ігри «у релігію» дорослих людей.**

**Істинне чернецтво — це й не життя обов'язково в монастирі. І не відмова від піклування про родину, від соціального служіння. І не категоричний целібат. І не «умертвіння плоті» відкиданням елементарної гігієни, веригами й хворобами.**

**Істинне чернецтво — це стан зв'язаності індріями не з об'єктами світу матерії, а з Богом. Це — результат закоханості в Бога душі, розвиненої медитативними тренуваннями.**

**Чернець — як це слово розуміє Бог — є людина, яка живе в стані постійної зібраності (алертності), вона відчуває себе в стані «тотальної війни» зі своїми пороками й недоліками. Цей духовний воїн воює також за благополуччя своїх супутників на духовному Шляху.**

**Важливими атрибутами монаха-воїна є володіння келією: кімнатою або будинком, де він спить і проводить наодинці з Богом значну частину свого часу, а також можливість усамітнюватися для медитативної роботи на лоні природи.**

**А ще надто важливо мати можливість мити все тіло з милом щодня. Чистота тіла сприяє здоров'ю, свіжості відчуттів і витонченості емоцій.**

**Також добре мати «кварцову» лампу, особливо якщо живеш у північних широтах, — аби загоряти весь**

рік. Промені сонця — не тільки «живі», але навіть штучно створені, змодельовані людиною — несуть нам здоров'я, сприяють благополуччю наших тіл і душ.

А ще в житті монаха-воїна обов'язково повинні бути основні духовні книги, також друзі-супутники на Шляху й, що найголовніше, — Бог як Вчитель, який відчувається постійно, Порадник, ласкавий, турботливий, але суворий до наших відхилень від Шляху до Нього Вселенський Отець-Мати.

Критерієм успіху духовного монаха-воїна є зникнення егоцентризму (що проявляється в уразливості, у прагненні одержати щось «собі») і в поступовому наростанні відчуття Богоцентризму.

Останнє припускає не інтелектуальне знання того, що є, мовляв, Бог, а реальне відчуття того, що Він є скрізь, у всьому, є *Всім*. Відчуття «себе» при цьому зникає: особисте нижче «я» — за рахунок *зрощення* індріями з Богом — поступово розчиняється в Ньому. Це принципово змінює екологічний статус людини, чи не так?

... Подвижникам, жагуче закоханим у Творця й не мислячим іншого сенсу своїх життів, крім як Злиття в Любові з Ним і допомоги в цьому іншим, Він дозволяє перенестися у Свою Обитель, у Себе. Розмістивши себе як духовне серце там, можна вперше реально обійняти руками свідомості свого Головного Коханого.

А далі зміцнення Злиття з Ним дозволяє почати діяти уже з Його Обителі, відчуваючи себе Його Частиною.

Це і є повна духовна самореалізація, повне Звільнення, вища Нірвана, завершення своєї особистої

еволюції як людини, повне пізнання Бога й себе, Злиття з Ним в *Одне*.

## *Сексуальний аспект любові*

Кожний з нас і всі втілені люди з'явилися тут, у світі матерії, завдяки сексу. Чи не абсурдно його заперечувати?

Але секс — це не тільки засіб розмноження, але й — за правильного до нього ставлення — спосіб розвитку в потрібному напрямку емоційної сфери, метод набуття витонченості, ніжності, турботливості — найважливіших якостей на Шляху до Бога.<sup>3</sup>

А заборони на секс, осквернення його деякими релігійними сектами — характеризують ці секти як розбещені, поглинуті гуною тамас<sup>4</sup>.

Але, з іншого боку, і надмірне захоплення сексом, коли пошук нових сексуальних пригод стає головним сенсом життя — не захоплюється Богом.

Таким людям Бог указує на їхню неправоту, наприклад, посилаючи їм відповідні хвороби.

---

<sup>3</sup> У зв'язку з тим, що секс служить не лише для народження дітей, постає проблема контрацепції (запобігання небажаним вагітностям). Турбуватися про це мають саме обоє партнерів.

Один із зручних способів контрацепції — переривання статевого єднання чоловіком безпосередньо перед еякуляцією; еякуляція у такому випадку проходить поза статевими органами жінки.

<sup>4</sup> Гуни — властивості душ. Їх поділяють на три групи: саттва (чистота, гармонійність), тамас (грубість, невігластво, забрудненість душі) і раджас (проміжний ступінь, який характеризується, в тім числі, пристрастю, енергійністю).

В онтогенезі (розвитку в даному втіленні) будь-якої здорової людини секс відіграє з початку статевого дозрівання соціалізуючу роль (це було продемонстровано й в експериментах на тваринах; див. [9]). Статеві гормони, що виробляються, притягують людей одне до одного, змушують почати вивчати особливості інших людей, способи спілкування з ними.

В поведінці, пов'язаній з сексом, яскраво видно часом полярні якості людей. Так, одні ДАРУЮТЬ себе, свою любов іншому, піклуючись про нього. Люди ж протилежного полюсу вимагають задоволення для СЕБЕ, проявляють егоїзм, сполучений з насильством, із презирством, навіть із ненавистю до своїх сексуальних партнерів.

Так люди проявляють і розвивають у собі якості тієї або іншої гуни й спрямовуються в напрямку або до Бога — або ж у пекло.

Усіма нами значною мірою керує Бог. У тому числі, Він зводить нас із іншими людьми в сфері сексуальних стосунків. Він це робить, пропонуючи людям навчальні ситуації, у яких вони самі повинні приймати правильні або неправильні рішення. Так люди поліпшують або калічать свої долі.

І якщо хтось терпить збитки на сексуальному поприщі — він повинен шукати тут свої помилки з урахуванням спрямовуючої Волі Бога. Треба знайти ці помилки й зробити висновки на майбутнє.

Або іноді ми опиняємося в скрутному становищі внаслідок своїх помилок в минулих втіленнях. Це значить, що колись я зробив або зробила комусь те, що зараз довелося випробувати на собі. Просто проявився «закон карми» — Бог показав мені те, як було

**жертвам моїх минулих злочинів. Зробимо правильні висновки!**

**Як же поводитися в сексуальних стосунках, щоб рухатися до Бога, а не в протилежний бік?**

**Головне правило тут — не повинно бути ніякого примусу — ні великого, ні малого, навіть у думках. Кожний повинен абсолютно вільно нести назустріч іншому свою любов, бажання наповнити, наситити нею.**

**При цьому не можна не враховувати психологічні розходження між статями. А вони великі. Наприклад, чоловік відчуває бажання до сексуального контакту з конкретною жінкою у відповідь переважно на зорове сприйняття. Тоді як жінка — на тактильне: на ніжні дотики, на ласку.**

**Всі ми повинні завжди намагатися бути ніжними й ласкавими один з одним. Ніжні слова, щира посмішка любові, дотики руками й губами є формами вираження ніжності. (Цілувати, до речі, треба розслабленими й не мокрими губами, не розкриваючи їх. «Слиняві» ж поцілунки викликають лише несприйняття того, хто цілує.)**

**Статевий акт — це, у тому числі, інтенсивний енергообмін між партнерами. Особливо потужний викид енергій відбувається в стані оргазму; оргазм — це і є блаженство, що супроводжує цей викид енергії.**

**Дані енергії істотні для правильного функціонування організму, у тому числі для духовної роботи. Тому кожний повинен прагнути подарувати свою енергію коханому; це — досить коштовний подарунок, якщо, звичайно, енергія чиста й витончена.**

**... Проблема економії енергії організму заради медитативної роботи — дійсно актуальна. Так, ми**

повинні намагатися виключити зі свого життя все не необхідне, все, що заважає духовному зростанню. (Справи духовного служіння за принципами карма-йоги є необхідними). Типовий варіант даремної розтрати енергії — це секс із неадекватними партнерами. На такі сексуальні забави — так, дійсно, — енергія розтрачується дарма.

Але хто такі — неадекватні партнери? І хто є адекватні? Адекватні — це, насамперед, приблизно рівні по енергетичній чистоті й за рівнем духовного просу-нення, в тому числі, за витонченістю й величиною сві-домості. А ті, які поки що стоять на принципово ниж-чому щаблі свого еволюційного просування, та ще забруднені енергетично, ведуть не духовний спосіб життя, мають грубі етичні пороки, — ото неадекватні.

Сексуальні відносини з адекватними партнера-ми ведуть не до розтрати, а до обміну енергетичною чистотою, до активізації психічної енергії обох парт-нерів психічної енергії, до загального її росту. Вони також створюють більшу енергетичну стійкість обох — чоловіка та жінки.

Секс нам, людям, даний не тільки для народження дітей. Він покликаний ще й сприяти духовному зрос-тання тих, хто до такого зростання здатний. За допо-могою сексу ми вчимося любити емоційно іншу лю-дину й розвиваємо структури емоційної сфери, вчи-мося піклуватися про іншого, пізнаємо, нарешті, стан спокою, блаженства, розвиваємо ці стани в собі, готу-ючи в такий спосіб себе до Великого Спокою й Вели-кого Блаженства в Обителі Творця.

Секс може стати способом спільних медитатив-них тренувань. Наприклад: обидва партнери у стані

сексуального контакту дивляться один на одного зі своїх анахат, потім зливаються духовними серцями один з одним — і з Богом.

Відзначу ще, що в низькосортній літературі по нібито «духовному сексу» можна зустріти рекомендації взагалі уникати власних оргазмів. Це, мовляв, дасть вам накопичування енергії у своєму тілі, дасть гігантське духовне зростання... Але насправді спроби підвищення свого благополуччя за рахунок інших, на шкоду іншим — нічого спільного з духовністю не мають. Це — пропаганда форми енергетичного вампіризму, це — огидна форма егоїзму. І це ніяк не може бути визнаним Богом як любов і не має відношення до Шляху до Бога.

І останнє: хто може ставати чоловіком або дружиною духовного подвижника? І що таке для таких людей шлюб? І що таке для них перелюб?

Загальні правила тут такі:

Шлюб є досить стійке єднання людей, які йдуть разом духовним Шляхом, причому одним з компонентів їхнього спілкування є сексуальні стосунки.

І навпаки, «усяке (сексуальне) єднання несхожих один з одним людей є перелюбом» [10,18] — так навчав Ісус Христос Своїх найближчих учнів, і це записав у своєму Євангелії Апостол Філіп.

«Несхожі одне на одного» — це ті люди, які значно розрізняються між собою за рівнем духовного поступу. Вони розрізняються, у тому числі, за психоенергетичними показниками: чим більш очищена й витончена енергетика — тим ближче людина до своєї Мети, до Бога.

А під час сексуального спілкування відбувається інтенсивний енергообмін партнерів. Отже, шлюб з неадекватним за духовними показниками партнером гальмує просування того, хто іде попереду, і такий шлюб не бажаний Богові.

Перелюбом Бог також вважає надмірну захопленість сексом, що виражається в прагненні до пошуку все нових сексуальних розваг. Такі тенденції відволікають від Бога, ведуть убік від Шляху.

Ми бачимо, що обидва ці варіанти перелюбу можуть мати місце тільки для релігійних людей. До мирських же людей, що живуть лише своїми плотськими турботами, це не має стосунку, для них — і правила інші.

Бог Сам зводить і розводить у шлюбних відносинах людей, які йдуть до Нього; ніяким земним «пастирям» Він цю Свою функцію не передавав. Державна ж реєстрація шлюбів має значення лише заради розв'язання майнових питань і проблем, пов'язаних з вихованням дітей.

Необхідно також підкреслити неадекватність вимоги в цей час різними релігійними сектами (а іноді й світською мораллю) вступати в шлюб «наосліп», не пізнавши одне одного з сексологічного боку.

Коли йдеться про сексуальні розлади, неповноцінність, неспроможність — зазвичай одразу спадають на думку саме чоловічі проблеми: імпотенція, швидке настання еякуляції тощо. Жіноча ж неспроможність — менше виражена, про неї менше говорять, жінки нечасто звертаються за допомогою до лікарів відповідної спеціалізації.

Проте є жінки, котрі не отримують оргазму ні за жодних умов, тяжко страждають з цієї причини після кожного статевого акту на болі в копчику, головний біль і загальний стан «розбитості»; секс для них обертається моторошним станом.

Є жінки, статевим органам яких замість ерогенності властива — лише інтенсивна больова чутливість, навіть без наявності будь-яких процесів запалення.

Або в інших сексуальне єднання викликає лише нестерпне відчуття лоскоту...

Або у деяких жінок сексуальна біоенергія (удана) настільки груба, що жоден партнер не може здійснити з ними статевий акт не довше, ніж за декілька секунд.

Або є жінки, у яких ерогенністю володіє не клітор, не місце входу у піхву, не його передня стінка, а лише найглибша його частина, до якої може дістати не кожен чоловік.

В усіх таких випадках стосунки між подружжям не можуть бути наповнені глибокою гармонією, й такі шлюби не будуть стійкими, якими б пишними обрядами вони не «освячувалися».

Повноцінним й плідотворним у духовному відношенні може стати лише те подружжя, яке ґрунтується і на сексуальній, і на духовній гармонії.

Отож, шлюбні стосунки — це важливі уроки в Школі у Бога. Будьмо ж чутливі до Його Волі й покірні їй!

Звернемо увагу, що Крішна не тільки мав жінок і дітей, але й підкреслював Божественну природу «сексуальної сили» в усіх істотах [10,18].

**Благословляє подружні стосунки Сатъя Саї.**

**Цього ж навчав і навчає Бабаджі.**

**Красу ніжності в еротичі Свого «магічного» танцю подає нам Девід Копперфільд.**

**Ісус в останньому житті на Землі Своїм прикладом вказував учням важливість сексуально забарвленої ніжності в правильному розвитку свідомості [10,18]. Й тепер Він також пропонує розгляд обміну сексуальними енергіями між духовно спрямованими людьми — як справді святе причастя [35].**

**Однак спеціально підкреслю, що в таких словах у жодному разі не треба вбачати заклики до безладних сексуальних зв'язків і «тотальної сексуалізації». Неправильним буде також висновок, що секс сам по собі забезпечить нам духовне зростання. Ні. Лише бездоганні в етичному ракурсі сексуальні стосунки між духовно спорідненими людьми нададуть нам неоціненну допомогу.**

**Лише ті сексуальні взаємодії, які відбуваються на тлі емоційних тонкощів, насичені ніжністю і вдячністю партнерові, — лише вони можуть вести нас до Бога. Вони діаметрально відрізняються від егоїстичного задоволення похотей, які засуджуються Богом.**

**Додам іще одну ознаку духовності в сексуальних стосунках: кожний партнер діє, виходячи з інтересів іншого, співналаштовується з ним, живе, у тім числі, його відчуттями, прагне посилити його насолоду. Саме в результаті цього досягається повнота гармонії. При цьому кожний навчається проникненню собою (як свідомістю) в тіло коханої людини, тіла від цього очищаються і зцілюються, а свідомості зливаються в одну.**

Так ми можемо навчатися злиттю свідомостей в обіймах найвитонченішого кохання. І це готує нас до того, щоб потім так само зливатися з Головним Коханим — Богом.

На закінчення глави процитую фразу із Євангелія від Філіпа: «Пізнайте ж чисте подружнє життя — адже воно володіє великою силою!» [10,18].

## *Виховання дітей*

Бог втілює людину на Землю для того, щоб вона тут — у цій Школі під назвою «Земля» — навчилася у Бога-Вчителя Божественності. Таке навчання йде по трьох основних напрямках: Любов, Мудрість, Сила. Саме цьому ми вчимося тут під Його — спочатку невидимим, а потім і зримим — керівництвом.

У цій Школі є теоретичні й практичні заняття. Теоретичні — це вивчення Волі Бога за книгами й за допомогою інших способів. А одним із практичних предметів є виховання дітей.

Дитину треба спочатку навчити елементарному: говорити, радуватися, ходити й т.ін. Коли ж вона підростає — варто постаратися дати їй якнайбільше життєвих навичок, якнайбільше розширити кругозір. Її треба навчити і їздити на велосипеді, і бігати, і плавати, і ставити намет, і розводити багаття, і співати, і малювати, і грати в різні спортивні ігри. Нехай вона дивиться телевізор, знайомлячись у такий спосіб з людьми інших частин планети, нехай починає потишеньку пізнавати розмаїтість релігійних шукань лю-

дей... Все це дуже знадобиться їй надалі, дозволить легше освоювати проблеми дорослого життя.

Служити Еволюції Всесвітньої Свідомості, виховуючи дітей й одночасно розвиваючи таким чином й себе, можна не тільки з дітьми від своєї плоті, але з багатьма іншими. Ми всі — діти Єдиного Бога! Ми всі — одна родина! До дітей не від своєї плоті треба ставитися теж як до своїх дітей!

Живучи так, ми будемо вчитися розширювати свою любов, будемо вчитися ставитися до людей так, як ставиться Бог, будемо навчатися Божественної Любові.

## *Поради щодо харчування*

Колись Бог через пророка пояснив людям принципи харчування: «... От, Я дав вам усяку траву, яка розсіває насіння, яка є на всій землі, і всяке дерево, у якого плід деревний, що сіє насіння, — вам це буде в їжу». Ця заповідь була записана в єврейській Біблії (Буття, 1:29). Потім Він додав через іншого пророка: їжте все, «... тільки плоті з душою її, з кров'ю, не їжте» (Буття, 9:1-4). Про що говорилося в цій фразі? Саме про «беззабійне» харчування: їжте всі їстівні рослини, використовуйте молоко, яйця, але не вбивайте на їжу тих тварин, у тілах яких ви бачите кров.

Що ж придумали тоді хитрі й черевоугодні іудеї, які одержали цю заповідь? Вони стали випускати в землю кров тварин, яких убивали, і їсти їхнє м'ясо... — так, без крові. Вони зробили вигляд, що зрозуміли, нібито душа тварини — це і є її кров... Цей же спосіб

надурити Бога згодом стали застосовувати й червоно-удні «християни». А заперечення проти цього Ісуса Христа [10,18]... — вони просто не включили до Нового Завіту...

Але ж щире християнство — це Учення про Любов. Невже ж заподіювання страждань іншим істотам заради задоволення своїх почуттєвих пристрастей може бути сумісне зі званням християнина?

Щирі християни — це не ті, хто формально приймає хрещення, зовсім не збираючись дотримуватися Вчення Христа. І тим більше не ті, кого навіщось охрестили ще в дитинстві. І не ті — християни, хто носить на шиях хрести. Хрести носять хрестоносці, чи не так?

Істинні християни — це ті, котрі дотримуються Учення Бога, яке передане нам через Ісуса Христа й інших Месій. Його суть можна коротко висловити трьома фразами:

1. Бог є Любов.
2. Ми повинні влитися в Нього заради того, аби збагатити Його собою.
3. Для цього нам треба стати теж, як і Він, Любов'ю.

Ті, хто не дотримується цього Учення, називати себе християнами не мають права. Вони — лише збоченці, «християни» в лапках.

... Я народився й ріс у цьому житті в родині комуністів-атеїстів. Про гріх і співчуття тут не думали зовсім, як і майже в кожній «радянській» родині. Я теж харчувався з дитинства м'ясом і рибою: так було прийнято. Я навіть став рибалкою й мисливцем — і без усяких гризот совісті вбивав і мучив тварин, на-

віть не замислюючись, що хтось ще, окрім мене, може відчувати біль.

І тільки вже, будучи старшим науковим співробітником НДІ, я став уперше замислюватися про своє право вбивати тварин. Але відразу придумав собі виправдання: ми не можемо жити, не харчуючись м'ясом і рибою, тому я об'єктивно маю право добувати собі цю «їжу» самостійно, не чужими руками — якщо вмію й можу це робити.

Потім одного разу стався такий випадок. Я без рушниці підійшов до берега озера й налякав родину качок: маму й з десяток каченят, які ще не вміли літати. Вони всі поспішили від берега й дуже тісною дружною групкою, майже впритул один до одного, попливли до острівця — метрів з 50 від берега. А на острівці сидів, сховавшись, незнайомий мені мисливець. І коли родина качок підпливла до острівця, він двома пострілами побив їх усіх...

Тоді я вперше сприйняв смерть жертв цієї жорстокої забави — полювання — як драму. Моє сум'яття збільшувалося від того, що я став причиною їхньої смерті, ненавмисно їх налякавши. І відразу я побачив протиріччя: адже якби вбив їх я — то не переживав би! Адже — радів би удачі, великій мисливській здобичі!...

А згодом якось довелося їхати по Карелії в автобусі з робітниками лісгоспу. Після роботи вони випили горілки й зібралися на нічну риболовлю — бити рибу острогою у променях фари. Але, поки їхали, один з них раптом «розчулився» і став уголос міркувати: «Як же так: бити острогою живу рибу?! Адже живу ж! Острогою!...». Він багато разів емоційно повторював

ці фрази, звертаючись з цим запитанням і до себе, і до товаришів. Видно було, що він стояв на грані осявання, прозріння...

Однак товариші лише мовчки злегка посміхалися: ну чого не буває, якщо трішки «перебрав»...

Тоді він, не бачачи їхньої підтримки, раптом засоромився своєї «слабкості» і вигукнув: «Так! Ідемо бити живу рибу острогою!». І питання було зняте з порядку денного...

Якось одного разу я полював на качок на озері. Поранив одну. Прагнучи добити, я стріляв знову й знову, але качка, бачачи постріли, щораз устигала пірнути до того, як до неї долітав дріб. Тоді я застосував хитрість й, направляючи човен, вигнав її на мілину, де пірнути їй не вдавалося. І вона це зрозуміла. І здалася. Я стріляв у неї раз- по-раз, її щоразу накривало дробом, і щоразу свинець простромлював її маленьке тільце. Вона, поранена, з перебитими крильми, тільки кричала від жаху й болю, вже будучи не в змозі врятуватися. Її крики, напевно, як і крики всіх безвинно й жорстоко убитих, лунали так: «За що?! Адже я не зробила ні тобі, ні комусь іншому нічого поганого! Пожалій! За що ти завдаєш мені такого страшного болю?!». А я підпливав на човні все ближче, цілився і стріляв..., але вона ніяк не вмирала! І лише підпливши ще ближче, я відірвав їй черговим пострілом голову.

Ми потім їли її посічене дробом тіло, проте тоді якось я не відчув від цього смакового задоволення...

А останнє моє полювання було на лося. Загонічі тоді вигнали на лінію стрільців лосицю. Ті почали стріляти й поранили її. Вона кинулася убік лінії

загоничів, ті теж відкрили вогонь. Дві мої кулі перебили їй хребет. Потім інші мисливці стріляли ще. Єгер, пам'ятаю, від звуків багатьох пострілів увійшов в екстаз й у захваті кричав: «Оце так — музика!!!». Нарешті вона впала.

Коли я підійшов, вона вже не дихала. Але мисливці розповідали, як вона, впавши, ще повзла метрів п'ятдесят, залишивши на снігу дорогу, залиту кров'ю. Розповідали вони це, сміючись і радіючи удачі. Співчуття не було в жодній душі...

Та і я сам стріляв, думаючи про м'ясо, а не про біль цієї прекрасної тварини...

З тої пори я «зав'язав» і навіть продав рушницю.

... Потім, коли я зустрів авторитетну для мене людину, від якої вперше по-серйозному почув про те, що є Бог і що Йому не бажане наше харчування тілами тварин, — тоді для мене повна відмова від цього страшного пороку була вже цілком підготовлена...

Надалі я вивчив наукову літературу з фізіології харчування й переконався в тім, що в тілах тварин немає жодного потрібного людині компоненту їжі, якого б не було також й у рослинних продуктах плюс у молоці й виробих з нього, а також у яйцях. У тому числі, у молоці і яйцях є всі необхідні людині так звані «незамінні» амінокислоти — найважливіші складові компоненти білків. Харчування м'ясом і рибою виявилось зовсім не необхідністю, а найяскравішим проявом пороку ненажерливості, прагненням наситити свою смакову примху за рахунок болю й смерті інших!

І нехай ніхто не шукає собі виправдання в тому, що, мовляв, убиваю ж не я, вбивають «вони», а я тільки поїдаю. Ні: «вони» убивають для нас. Ми — співуча-

сники цих убивств безневинних істот, втілених зовсім не для того, щоб ми їх убивали, а заради проходження своїх власних чергових еволюційних етапів у даних їм Богом тілах. У тих тілах — такі ж душі, як ми самі, тільки молодші — як діти...

... Я дуже багато вбивав тварин.

Ще з дитинства я був привчений насаджувати на рибальські гачки живих черв'яків. Мені й у голову не приходило тоді відчутися себе на місці кожного з них... Потім на цих же гачках мучилися риби.

Риби не «засинають», як утішають жорстокі батьки своїх дітей, що жаліють умираючих рибок. Кожна риба, помираючи, відчуває жах, біль від ран і муки ядухи...

Потім я стріляв по живих мішенях: птахах і звірах.

Згодом став екологом-зоологом — і від моїх рук загинули тисячі тварин — уже не на їжу, а «для наукових досліджень»...

Пізніше, працюючи в медицині, я також різав й убивав пацюків, кроликів — цих ласкавих, ніжних тваринок...

Коли, нарешті, наступило прозріння, я раптом усвідомив увесь їхній біль... Каявся, просив їх, аби мене простили... Та, видно, не всі ті жахи досить вистраждав у своєму каятті...

І коли, кілька років пізніше, на мене, позбавленого можливості пручатися, раптом без будь-якого зовнішнього приводу напав із засідки примітив двометрового зросту й смертельно скалічив моє тіло, — тоді, помираючи в жорстокому болі, я теж міг би дивуватися: за що? — адже я нікому нічого поганого не зробив...

Й коли-небудь, можливо, вже в майбутніх земних життях, він і всі члени тієї банди, кілером якої він тоді був, теж будуть помирати в муках і стогнати: за що?!...

... Найчастіше, люди, які ніколи раніше не замислювалися над тим, що їдять, вислухавши проповідь про співчуття і погодившись з нею, раптом схамеліють: а що ж їсти, якщо не рибу та м'ясо?! Тому дуже коротко поговоримо про загальні принципи харчування.

Перше: як правило, у нашому раціоні бажано мати всі п'ять груп живильних елементів: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікроелементи. Навмисне збіднені дієти, включаючи «монодієти» (харчування лише якимось одним продуктом, наприклад, тільки рисом, тільки пророщеною пшеницею, тільки вівсом, тільки яблуками й т.п.) успішно застосовуються з лікувальними цілями, але вони не мають бути надто тривалими. Так, порадившись із фахівцем, можна «сісти» на таку дієту на 1,3,7 днів, на місяць-півтора — залежно від тяжкості захворювання й обраної тактики лікування.

Допомагає в лікувальних й очисних заходах і повне голодування (обов'язково зі збереженням прийому води!) тривалістю до трьох діб. Якщо ж є бажання поголодувати довше — то це можна робити тільки під контролем фахівця з лікувального голодування. Вихід з голодування має бути плавним. Перші прийоми їжі краще робити із соків і фруктів. На кілька днів варто повністю виключити кухонну сіль — інакше можливий набряк тканин тіла.

Білки, жири й вуглеводи містяться одночасно практично в кожному природному продукті: молоці,

будь-якому зерні, будь-якому овочеві й т.ін. — але в різних співвідношеннях. Згідно цього продукти харчування прийнято поділяти на «білкові», «вуглеводисті» й «жири».

До «білкових» продуктів належать молоко й молочно-кислі вироби, сир, яйця, горіхи, гриби, соя, горох, квасоля, боби. Білки бувають різними, що залежить від того або іншого набору складових їхніх амінокислот. Амінокислоти ж поділяються на «замінні» (тобто ті, які потрібні людському організмові, але виробляються також й усередині нього) і «незамінні» (які теж потрібні, але в організмі людини зазвичай не виробляються й тому мають поставлятися в нього з їжею).

Найбільшою цінністю у забезпеченні організму білком, таким чином, є ті продукти, які містять повні набори саме «незамінних» амінокислот. А це — молоко і яйця. Використання молока або яєць гарантує якість харчування з погляду його білкової повноцінності. Якщо ж немає ні молочних продуктів, ні яєць — треба намагатися урізноманітнити інші види їжі, особливо ті, які входять до групи «білкових».

Але при цьому має сенс урахувати, що бобові в великих кількостях викликають значне газоутворення в кишечнику. Те ж буває від ячменю й жита, а в дорослих людей — від молока (але не від сиру). Молоко в таких випадках краще пити ввечері, потроху й без сполучення із чимось ще. Кисляк, до речі, у таких випадках засвоюється краще.

Газоутворення виникає також від змішування в один прийом великої кількості білкової або жирної їжі — із солодким.

Яйця й жирну їжу не треба їсти на ніч: ці продукти надовго залишаються в шлунку, а травлення саме в шлунку (на відміну від травлення в кишечнику) під час нічного сну йде погано. Їжа тоді може затриматися в шлунку неперетравленою на всю ніч, у ній розмножуються мікроби, виникають запалення стінок шлунка, а потім і кишок.

Особливо торкнемося двох питань щодо харчування яйцями.

Перше — це постулат про те, що яйця їсти не можна з етичних міркувань: адже з них могли б вилупитися курчата! А з яєць, що продукують птахофабрики, курчата вилупитися ніяк не можуть. Справа в тому, що домашня курка — це такий унікальний біологічний вид (виведений людиною шляхом селекції), самиці якого несуться незаплідненими яйцями, тобто без допомоги півнів. Із цих яєць курчата вилупитися не можуть. (Півнів на птахофабриках зводять із курми тільки заради тих яєць, які потім відправляють в інкубатори для виробництва курчат).

Немає рації відмовлятися від уживання в їжу й запліднених яєць: адже в ненасидженому яйці ще немає зародка, немає й душі, що втілилася, такі яйця не відчувають ні страху, ні болю, якщо їх варити або смажити.

Яйця, які ми їмо, — це всього лише яйцеклітини. І якщо вже жаліти яйцеклітини — то треба набагато більше вболівати про яйцеклітини людини, що гинуть, а не курей! А кожна менструація в жінки — це знак утраченої можливості народитися людині! Чи впливає з цієї послідовності міркувань, що всім жін-

кам варто бути «хронічно» вагітними, аби не допускати даремної загибелі яйцеклітин? (Жартую!)

Друге заперечення з приводу споживання яєць іде від фізіологів: від яєць, мовляв, обов'язково виникає атеросклероз, тому що в них багато холестерину.

Мені самому колись довелося брати участь як лаборантові у дослідях над пацюками в лабораторії акад. Н.Н.Анічкова — у тих самих дослідях, які дозволили йому «зрадити анафемі» яйця. Я сам тоді, своїми лаборантськими руками, робив пацюкам атеросклероз. Але годували їх зовсім не яйцями. А чистим порошковим холестерином, змішаним з маслом. І дози цього хімічно чистого холестерину були дуже навіть значними: вони вимірювалися грамами на прийом, не пам'ятаю скільки разів на день. І це — на маленького пацючка! Так, у пацюків виникав атеросклероз. Але ж дози холестерину були завищені в мільйони разів — у порівнянні з декількома яйцями у день на людину!

А насправді холестерин є досить важливою для людини речовиною, тому що з нього утворюються всі — як чоловічі, так і жіночі — статеві гормони.

Холестерин, до речі, виробляється й у наших тілах. А високі його концентрації є не тільки в яйцях, але й у тілах тварин, особливо в печінці, мозкові й салі.

Ну, а щоб розпізнати причину атеросклерозу, бажано, насамперед, з'ясувати, чи хворіють ним люди, які харчуються «беззабійно»?

Жири бувають рослинного й тваринного походження. Серед останніх — як вершкове масло, так і жири, добуті з трупів тварин. Останнє важливо вра-

ховувати, читаючи перекладену літературу. Справа у тому, що в російській мові ми відносимо вершкове масло до тваринних жирів. Але англійською мовою воно виділяється в самостійну групу. Там є три слова, що позначають жири: *oil* — жири рослинні, *butter* — вершкове масло й *fat* — жири, що перебувають у тілах або видобуті з них. Тому у перекладах іноді виникають перекручування змісту. Наприклад, учені пишуть англійською мовою висновки досліджень, що споживання тваринних жирів, за статистикою, значно збільшує ризик захворювання на рак. Але ми мусимо розуміти, що до вершкового масла це стосунку не має.

Корисні як рослинні олії, так і вершкове масло. У тому числі, перші містять вітамін Е і розчиняють відкладення холестерину, якщо ті вже з'явилися. А вершкове масло багате на вітаміни А і Д.

Проте підігрівати й смажити їжу краще на вершковому маслі. Тому що під час нагрівання в присутності кисню олії окисляються, утворюючи шкідливі речовини, причому, чим рідшою є олія, тим вона окисляється швидше.

А ще існують у продажі маргарини — суміші різних жирів. Якщо виникає бажання їх вживати, прочитайте на упаковці перелік інгредієнтів.

До вуглеводистої їжі відносять усі овочі, фрукти, ягоди, крупи, зелень, варення, мед... При цьому, рослинні тіла й зерна багаті на клітковину, важливу для нормальної роботи кишечника, і вітаміни, особливо С і групи В, а цукор дає, у тому числі, енергію, що швидко утилізується організмом.

Загальновідомою зараз є інформація про те, що дуже потрібні організмові вітаміни групи В, які містяться в хлібі. Але важливо знати, що в хлібі з борошна вищих сортів їх майже не залишається, як і білків. Набагато корисніші сорти хліба «грубого млива» або з додаванням висівок.

Те ж — і про рис. Набагато корисніший рис нешліфований, тому що саме він містить багато вітамінів групи В, а також білок.

Щодо вітамінів ми вже говорили досить багато. Додам лише, що, якщо ми їмо молоко, яйця, вершкове масло й рослинну олію, хліб (з висівками), крупи, моркву, зелень і свіжі фрукти і ягоди, — то ми повністю забезпечуємо себе всіма вітамінами. Якщо ж є в цьому сумнів або існують спеціальні застереження — можна купити в аптеці полівітаміни чи якісь конкретні сполучення вітамінів за рекомендацією фахівця-лікаря.

Особливої уваги із усіх вітамінів заслуговує вітамін С. Він важливий для підтримки опірності організму, зокрема допомагає при застудних захворюваннях. Але він не терmostійкий. Тому заварювати трави, хвою або шипшину треба, не прокип'ячуючи їх. Дуже багато вітаміну С міститься також у часнику й кропиви.

Мікроелементами ми забезпечуємо себе в різноманітному харчуванні, що включає й молоко, і гриби, і багато чого іншого. Але найбагатшим продуктом, що містить гарантовано весь їхній повний набір, є морська капуста. Вона привозиться в наші краї або у вигляді консервів, або в сушеному вигляді (останню

можна купити в аптеках). Але можна і просто додавати в їжу морську воду або морську сіль.

... Життя любителя й знавця природи виявляється не тільки багатшим на красу, здоровішим, кориснішим з огляду на духовне зростання, але й набагато дешевшим. Знавець лісу обов'язково заготує на зиму й варення, й навіть саморобний мед із квітів, і насушить смачних трав для заварювання замість чаю. Але особливо, звичайно, знадобляться гриби. Особисто я харчуюся грибами весь рік. Це рятувало й раніше [9], і дозволяє видавати книги за свої гроші тепер.

Гриби, якщо їх уживати в смаженому або вареному вигляді, дуже смачні, але засвоюються погано, тому що оболонки їхніх клітин важко піддаються руйнуванню нашими травними ферментами. Не поліпшує ситуацію й попереднє їхнє сушіння. Але від тривалого впливу оцтової або молочної кислот — у маринуванні або квашенні (засолюванні) — оболонки кліток руйнуються, і гриби тоді засвоюються чудово.

Зберігати солоні гриби можна й безпосередньо в міській квартирі, треба лише систематично (приблизно раз на тиждень) знімати цвіль із поверхні рідини над гнітом. Тільки не намагайтеся заквашувати окремо опеньки: вони при шумуванні не утворюють молочну кислоту — і в підсумку виходить погано. Опеньки можна або додавати в посудину з іншими засоленими грибами, або ж консервувати з оцтом і сіллю.

\* \* \*

Головне в проблемі правильного харчування — дотримання основного етичного принципу *ненане-*

**сення шкоди.** Лише ті люди, які мають розвинене співчуття до чужого болю, зможуть досягнути успіхів на духовному Шляху. Тому що тільки тих, які втілили в собі принцип ЛЮБОВІ, Бог підпускає до Своєї Обителі.

Такому способові життя вчив ще в древньому Китаї Божественний Учитель Хуан-Ді. Цьому ж навчали Піфагор, Гаутама Будда, а потім Ісус Христос [14,18]. (Ісус кілька разів робив виняток тільки, коли спілкувався з рибалками і юрбами простолюдинів, годуючи їх тілами риб). Цьому ж у наш час навчав і навчає Бог через Бабаджі й Сатъя Саї [10,14,18,19,42-51,58,60,64].

Цій думці Бога начебто б суперечать Його ж слова в Корані. Але зрозуміємо, що в роки становлення ісламу серед майже безперервних військових боїв ситуація була зовсім не така, щоб насаджувати в середовищі скотарів, жителів пустель, новий для них спосіб харчування. Тоді в Бога, що керував через пророка Мухаммада, було інше завдання — установити в тому регіоні Землі монотеїстичну віру. І лише потім, коли іслам утвердився й устоявся, в мусульман з'явилася можливість міркувати і про етичний бік харчування.

Якщо ігнорувати етику харчування, то на цей випадок Богом передбачені механізми розвитку хвороб.

Так, у судинах, шкірі, хрящовій тканині поступово відкладаються солі сечової кислоти, які в найбільшій кількості постачають саме м'ясні й рибні страви. Ця хвороба називається подагрою. Її прояви — зниження пам'яті, головні болі, порушення сну й статевої функції, болі в м'язах і суглобах. А потреба зняти дис-

комфортний стан головного мозку веде до паління й алкоголізму.

Треба враховувати ще й енергетичний аспект такого харчування: адже трупними енергіями засмічуються чакри й меридіани, і це веде до порушення біоенергозабезпечення багатьох органів, сприяє виникненню раку. Цими ж енергіями вражаються травні органи, виникають гострі й хронічні запалення, виразки. Ті ж енергії ведуть до розвитку агресивних психічних тенденцій. Енергія свідомості таких людей стає грубішою, вони виявляються не спроможними до витонченості свідомості.

Відомі твердження про те, що, мовляв, тільки в м'ясі й рибі містяться повноцінні білки, як ми вже обговорювали, абсолютно неспроможні і є ознакою медичного неуцтва тих, хто так говорить. Адже повні набори необхідних людині амінокислот (складових частин білків) містяться в яйцях і молоці.

Найкращим підтвердженням правильності саме «беззабійного» харчування є різке поліпшення самопочуття, зникнення хвороб у тих, хто переходить на нього. При цьому працездатність (у всіх її проявах) зростає.

Відзначу ще, що люди, які, зі своєю обжерливістю, харчуються тілами вбитих тварин, повинні бути готові до того, щоб потім не ображатися за власний біль. Так нас Бог навчає Любові. Це є проявом «закону карми»: хто не зважав на чужий біль, повинен буде вчитися співчуттю через біль власний, через пізнання болю на собі.

Стосовно ж «чистих» продуктів харчування — рослин, молока й виробів з нього, яєць — етично вір-

ний підхід полягає в тому, щоб до них ставитися дбайливо, з повагою, вони не повинні гинути даремно.

Варто також відмовитися від надлишку кухонної солі, від вживання алкоголю, що ні в якій мірі не сприяє наближенню до Досконалості, від надмірного використання напоїв, що містять кофеїн (кава, какао, чай), від смаження їжі на рослинних оліях. І звичайно ж, у жодному разі не пийте сечу, що стала настільки модним продуктом харчування в Росії останнім часом. Її систематичне вживання отруює головний мозок, призводячи до психічних розладів.

Чим же харчуватися? Як краще скласти раціон для себе й родини? Зрозуміло, у кожного є свої смаки, свої звички в харчуванні. Особисто ж для мене основою протягом усього мого духовного становлення був набір із чотирьох продуктів: рис, яйця, томати (свіжі або у вигляді соусів, паст, кетчупів). Плюс до цього я додавав гриби, зелень, картоплю, моркву, пшеничний хліб, варення, ягоди, вершкове масло й рослинну олію, сир та інше. Така дієта поживна, дає досить енергії для будь-якої роботи, включаючи медитативну. Лише на найвищих сходинках духовного сходження треба було відмовитися від яєць: енергія, що міститься в них, не сприяла освоєнню Обителі Творця.

І остання порада: не думайте занадто багато про їжу! Позбувшись від порочного харчування, встановіть новий «алгоритм» — і думайте про Бога, свій Шлях до Нього, включаючи своє служіння Йому. Остерігайтеся помилки, у яку багато хто впадає, концентруючи майже всю свою увагу тільки на «правилах чистого харчування», забуваючи при цьому про незрівнянно більш важливе.

## Одяг

Обов'язково треба багато ходити, спілкуючись із Богом серед живої природи. Тому скажу кілька слів про одяг.

Перше важливе правило для того, хто іде по духовному Шляху, тут таке: намагатися не носити синтетичний одяг, особливо той, який безпосередньо прилягає до шкіри. Синтетична тканина створює на собі електричний потенціал, що шкідливо впливає на енергосистеми організму, а також перешкоджає нормальному енергообміну з навколишнім середовищем.

Особливо несприятлива синтетика при психоенергетичній роботі — як у залі, так і на природі.

Однак немає підстав уникати, наприклад, поліетиленових плащів на випадок дощу, гумового взуття в мокру погоду. Але в такому взутті повинна бути устілка, наприклад, з повсті або наклеєного на тверду основу ватину (м'який лінолеум) або інших матеріалів.

Узимку гумові чоботи повинні бути на 2-3 розміри більші звичайного розміру взуття, у кожен чобіт можна класти по дві устілки, на ногу надягати по 2-3 вовняних шкарпетки, а поверх них — щоб не так протиралися — прості шкарпетки.

Щоб ноги не мерзли, треба вовняні шкарпетки надягати саме на голу ногу: волога вовняна тканина не холодить тіло.

Те ж саме й з верхнім одягом: якщо вам раптом довелося дуже промокнути, то, віджавши одяг, вовняний светр надягніть першим, все інше — поверх нього.

Велику увагу потрібно приділяти гладкості верхньої сторони підошов взуття. Так, якщо є нерівності під п'ятою, то під час тривалої ходьби виникає запалення окістя п'яткових кісток.

Або ж у деяких видах взуття підошва починає жолобитися в передній частині: це збивається вкладений у неї навіщось шар картону. В результаті може порушитися робота суглобів великих пальців, що призводить іноді до важких запалень суглобів з набряком всієї ступні. Щоб привести таке взуття в придатний стан, треба відокремити підошву, видерти з неї шар картону, потім приклеїти заново.

## *Нічний сон*

Не слід працювати вночі. Найкраще лягати спати близько 10 години вечора, а вставати раніше — з 4 до 6 години ранку. Це дає найповноцінніший нічний відпочинок, забезпечує бадьорість і рухливість свідомості. Кожен день варто починати з духовних вправ.

Треба добре висипатися: нічний сон призначений, насамперед, для біохімічного очищення головного мозку. Якщо не висипатися належною мірою, то головний мозок запалюється — ясновидінням помітно його почорніння.

У зв'язку з цим треба відзначити, що помилкою є спати вночі вдвох в одному не дуже широкому ліжку: ворушіння тіла одного, хто лежить поруч, щораз викликає порушення процесу сну в партнера. Тож фактично не висипаються обоє, і їхня денна активність потім відбувається не на тому рівні.

Треба спати в біоенергетично сприятливому місці. Навіть у межах однієї квартири або кімнати можна виявити сприятливі або несприятливі для цього місця. Походження несприятливих — це, насамперед, грубі стани людей, відбиті біоенергетично в матеріальних предметах. Такі дефекти можна виправити медитативними впливами.

Якщо ігнорувати даний фактор і влаштовуватися спати де попало, то дуже легко перейняти ті несприятливі енергетичні стани, сліди яких залишено кимось, хто тут перебував колись. Так можна або одержати безсоння, або проводити ночі в моторошних сновидіннях, або зробити грубою свою колись витончену свідомість, або навіть одержати симптоми тієї хвороби, на яку страждав колишній мешканець.

Для того, щоб — за необхідності — обстежити щодо цього ваше житло, не шукайте «екстрасенсів», які користуються біолокаційними рамками й іншими подібними приладами: однаково майже ніхто з них не зможе грамотно інтерпретувати отримані таким способом показники. Правильне обстеження може провести тільки та людина, яка досягла успіхів на шляху витончення свідомості. І вона не буде користуватися ніякими «приладами»: вона прекрасно відчуває все собою — як чистою свідомістю. Ставайте й ви скоріше такими ж!

Щодо сновидінь: іноді бувають сни, у яких ми грішимо. Це вказує на ще не повне звільнення від пороків. Треба ще раз уважно проробити — за допомогою механізму каяття — свої «слабкі місця».

## *Медицина, здоров'я й доля*

Стосовно медицини з боку різних людей іноді спостерігаються два протилежних крайніх підходи.

Одні повністю покладаються на неї, живуть «на таблетках», у стані нездужання викликають лікаря й вимагають «лікарняний». Вони самі не бажають докладати бодай найменших зусиль, аби вести здоровий спосіб життя, щоб зцілити себе. Хоча більшість хвороб легко зникає геть — варто лише змінити спосіб харчування, припинити куріння й пиятику, почати налагоджування своєї емоційної сфери.

Інша крайність, властива звичайно неофітам (новачкам у вірі), — спроба повної відмови від послуг медицини й, звичайно, надія на різні «панацеї» типу голодувань, ходіння босоніж, захоплення тією або іншою монодією. Такі «новації» — не погані для початку, хоча й не достатні для досягнення серйозних духовних результатів.

Але інші «неофітські» захоплення можуть виявитися катастрофічними. Приклад — пиття сечі у великій кількості, що призводить до отруєння головного мозку, розумової деградації й психічних захворювань [9].

Або було захоплення щоденними клізмами, що порушують нормальну трофіку організму: адже саме в товстому кишечнику відбувається всмоктування деяких вітамінів й інших корисних елементів їжі.

До цієї ж групи «дитячих хвороб лівизни» можна віднести оголошувані «ворогами людини номер один» то сіль, то цукор, то хліб, то навіть кисень...

... Наші хвороби можна поділити на три групи.

Перші — виникають природно внаслідок фізичного зношування тіла (приклад — поступове вікове руйнування зубів), також через природну недосвідченість у процесі оволодіння чимось новим, від перетому й т.ін.

Друга група хвороб — викликається нашими пороками, наприклад, пристрастю до отрут (алкоголь, тютюн й ін.), ненажерливе «забійне» харчування, життя в гніві осуду, роздратуванні, ненависті — замість Любові й Спокою.

Третя група — хвороби внаслідок елементарного гігієнічного або релігійного неуцтва. Приклад — відсутність правильної релігійної спрямованості, коли в центрі уваги «віруючих» виявляються біси, чаклуни й «вампіри» — а тільки не Бог. Люди думають про них — і через це залучають їх до себе, настроюються з ними — а не з Богом. І це веде до масових захворювань шизофренією серед членів таких сект.

Хворобами другої й третьої груп Бог показує нам, що ми — не праві, прагне підштовхнути нас до пошуку вірних рішень.

Так, однією з наших трагічних помилок може стати відсутність пам'ятання про прийдешню смерть цього мого тіла. Адже смерть може прийти й досить незабаром, ніхто не знає точно — коли. І вона кладе кінець усім моїм мріям про те, що от, коли-небудь потім..., коли вийду на пенсію...

Після розлуки з тілом досягнути принципових змін себе й свого становища в багатовимірному просторі — уже не можна, доведеться чекати наступного втілення з уготованою цим земним життям долею. Бог таким людям — тим, яким належить робити ду-

ховні зусилля, але вони їх не роблять, — дає, наприклад, рак, що актуалізує для людини його смерть.

Конкретними механізмами, що викликають наші хвороби, можуть бути й генетичні фактори, і ушкодження плоду, і травми, отруєння, «забійне» і незбалансоване харчування, впливи мікробів, вірусів, паразитичних грибків, інформаційні перевантаження й перевтоми, неправильні життєві установки, енергетичні забруднення чакр і меридіанів, а також підселення в тіла духів різного рівня розвитку — як глибоко порочних людей, так і тварин і навіть рослин. Все це призводить до дуже різних хвороб: і психічних, й онкологічних, або просто запалень і болей «незрозумілого походження».

Всі ці хвороби виникають у наших тілах або душах у результаті поєднання двох волей: волі самої людини й волі Бога. Всі вони — реалізація наших доль.

Доля кожного з нас складається наче з двох ліній, що переплітаються: «уродженої» і тої, що набувається в цьому земному житті.

Наприклад, якщо дитина народжується з тими або іншими дефектами тіла чи одержує їх у ранньому віці, — це її «уроджена» доля, тобто обтяження життя внаслідок дуже серйозних помилок у минулому втіленні.

У міру підростання дитини в неї з'являється здатність приймати етично важливі рішення. На їхній основі формується нова лінія долі вже в даному земному житті. І вона починає поступово превалювати, а потім і домінувати над «уродженою» лінією.

Несприятлива доля, таким чином, може бути повністю змінена, якщо ми стаємо на вірний шлях свого розвитку.

І навпаки, гарна доля може бути «затоптана в бруд» нашими власними етичними помилками.

Адже доля — це не якийсь механічний закон, обумовлений, наприклад, «зірками» й «планетами», як стверджують астрологи. Доля — це безпосереднє ведення нас по життю Богом — Вищою Свідомістю, що володіє Всюдисущністю, Всевіданням, абсолютними Любов'ю, Мудрістю й Силою. Він веде кожного з нас до Себе, у Себе. Якщо ми йдемо правильно — Він заохочує нас блаженством, якщо відвертаємо від Прямого Шляху до Нього — Він указує нам на це, роблячи нам боляче тим або іншим способом. Усе — дуже просто.

І не треба ремствувати на «погані умови життя». Адже Шлях до Нього — це зовсім не ходьба пішки або поїздки в транспорті. Але перетворення себе як свідомості. Це — саме внутрішня робота над собою.

Шлях до Себе Бог визначив через Аватара Бабаджі у вигляді формули: «Істина — Простота — Любов — Карма-йога — Знищення нижчого «я» заради злиття з «Я» Вищим». Тут коротко викладене все Учення Бога. Всі інші знання й настанови — лише роз'яснення до цієї формули.

Бог хоче від нас, у тому числі, Мудрості: без неї важко йти цим шляхом. Одним з уроків тут є вивчення будови й функціонування власного тіла, турбота про нього. Навчившись цьому, ми потім можемо піклуватися й про інших людей, збагачуючи їх своїм досвідом.

... Доводилося чути думки, що, наприклад, сифіліс треба лікувати такими-то комплексами асан хатха-йоги, або, що взагалі будь-яку хворобу треба зціляти

тільки молитвою, або, що й взагалі лікуватися не треба, само пройде, нехай організм зміцнює свою опірність, а від будь-яких ліків, мовляв, — тільки шкода.

Але сифіліс від асан не зникає, лише переходить, поки хворий робить асани, у наступну стадію свого розвитку. І скалку нікому не прийде на розум видаляти молитвою: її видаляють нігтями, голкою, пінцетом. І життя в тілі нам дано зовсім не для того, щоб хворіти, витрачаючи на це енергію й дорогоцінний час. Воно дано — щоб активно розвивати в собі Божественні якості — Любов, Мудрість і Силу.

Мій підхід полягає в тому, що від будь-якої хвороби треба лікуватися терміново, не даючи їй розвинутися, і комплексно, всіма наявними методами.

Навіть якщо в руку застромилася скалка, так, буде доречно задуматися: чи ту справу я робив, яку насправді потрібно, або чи не загублено було мною в той момент стан Любові й Спокою? Але занадто довго думати про це зі скалкою в руці сенсу не має. Скалку треба швидше видалити й навіть, можливо, змазати ранку йодом.

Так само — коли грип, ангіна, нежить. Вони можуть вказувати на якісь помилки. Наприклад, та ж втрата Спокою або спілкування не з тими людьми. Але, зробивши правильні висновки, цілком доречно почати обробляти уражену слизову оболонку маззю або настійкою календули, протівірусною оксоліновою маззю, зробити опромінення «кварцовою» лампою, пити напари шипшини, кропиви, хвої. Допоможе й проčiщення відповідних чакр і меридіанів, очищення «кочона».

Так само — і у випадку складніших захворювань, що вимагають втручання фахівців-лікарів. Навіть коли рак — немає смислу відмовлятися від запропонованої лікарями операції. Треба зробити лише головний акцент, безсумнівно, на з'ясуванні його кармічної причини й виправленні своїх помилок.

До речі, сучасний Месія Сатья Саї, який володіє необмеженою здатністю до дивотворення, бо особисто зцілив безліч хворих — очно й заочно, найнеймовірнішими, з погляду матеріалістів, способами — все ж піклується про створення звичайних лікарень, навіть на території власного ашраму.

Адже й медичні працівники, і пацієнти мусять розвивати себе, удосконалюючись на Шляху до Бога, — взаємодіючи один з одним. А чудесне зцілення треба заслужити власними зусиллями, інакше воно не піде на користь.

... Кожен гарний господар або господиня мусять мати у своєму домі — не тільки для себе, але й для гостей — набір найелементарніших медикаментів: бинти, вату, йод, календулу, фталазол, анальгін, оксолінову мазь, меновазін, індовазін, шавлію й ін.

А дещо із цього треба брати з собою й під час виїздів на природу, особливо групою.

Наприклад, фталазол допоможе при запаленнях кишечника, шавлія — при запаленнях у стравоході або шлунку. Меновазіном можна не тільки натирати хворі м'язи, але, розвівши його приблизно в 50 разів, — закапувати в ніс, коли нежить, в очі, якщо кон'юктивіт, а розведений в 10 разів — він добре допоможе як полоскання від ангіни. Змазування індовазіном і щільне бинтування суглобів ніг, які опухають, дозволить іти

після утворення забитих або натертих місць. Прекрасні загоювальні властивості має прополіс.

Добре б кожному стати фахівцем у «побутовій» медицині: це й собі полегшить життя, і дозволить допомагати в труднощах іншим. Це — теж уроки Мудрості.

... Харчування «забійною» їжею, що зараз досить добре досліджено статистично, як і куріння й алкоголізм, різко підвищує ризик захворювання на рак. Люди, які харчуються «беззабійно», на рак не хворіють.

Навпаки, навіть однієї лише відмови від «забійного» харчування звичайно буває досить, щоб різко поліпшити стан здоров'я: зникають шлунково-кишкові захворювання, гіпертонія, різні прояви подагри й т.ін.

У Росії до 1917 року накопичувався успішний досвід лікування «беззабійним» харчуванням від різних хвороб і пристрасті до алкоголю й тютюну. Ширився також етичний рух за моральність у харчуванні [5, 20,28,39-40,52,55,57,59], одним з ініціаторів якого був російський письменник Лев Миколайович Толстой, православною церквою проклятий за «вільнодумство».

\* \* \*

Люди, які стали на істинний релігійний Шлях, швидко позбуваються безлічі хвороб, навіть раку. У мене в різні роки навчалися десятки хворих на рак, були серед них навіть уже «неоперабельні», тобто від яких відмовилася медицина як від безнадійних. Усі вони одужали, прийнявши правильну духовну

орієнтацію й почавши робити (кожний — у міру своїх сил) реальні зусилля з метою вдосконалення себе.

Відзначу, що, природно, не всяка релігійність рятує від хвороб. Ілюстрацією до того є зовсім не менше число хворих серед членів сучасних масових сект.

А ті секти, де культивується містичний страх замість любові, стають вогнищами й розсадниками психічних захворювань.

Існують також секти, де масово застосовують психоделіки, алкоголь, а це несумісно як з духовним Шляхом, так і з просто здоров'ям.

Ще одне з «модних» нині захоплень — це пити сечу — багато й довго — що веде до отруєння, насамперед, головного мозку й ще більшого зниження розумових здатностей.

Треба дуже добре зрозуміти, що всі наші хвороби — це результат наших етичних помилок або дурощів. За всім нашим болем треба побачити керівну Руку Любові Бога, Який — за її допомогою — бажає нам на щось указати, що ми повинні змінити в собі.

Хвороби можуть бути, наприклад, наслідком куріння, алкоголізму, харчування трупами тварин, але чи не попереджав нас Бог про це? І якщо на це благословляють лідери вашої секти — то чи не час відвернутися від них і звернутися до водійства Бога?

Хвороби бувають і від лінії людської: від лежачого-сидячого способу життя, наприклад. Також — від ігнорування необхідності загартовування організму. Або тому, що ми забули про те, що з кожним днем наближається смерть тіла й необхідно у зв'язку з цим робити духовні зусилля — аби встигнути. Приклад, що ми вже обговорювали, — рак, що дається нам для

того, щоб попередити про наближення смерті, аби зробити її наближення відчутнішим, більш явним. І якщо натяк цей людина приймає й пробуджується — рак іде геть.

Хвороби бувають й у цілителів, вони з пацієнтів їх «знімають на себе»: якщо поспішають зцілити тіло замість того, щоб почати зі зцілення душі — усунення етичних причин, що викликають хворобу. А всі такі причини укладаються в три групи: а) відсутність спрямованості до Бога (або невірна спрямованість), б) відсутність любові й в) нецтво.

Наведу лише один з безлічі можливих прикладів. Запросили мене якось до себе додому дві дами: мама з дорослою дочкою. Ми сіли на кухні пити чай. А на плиті поруч варився в каструлі чийсь труп. Вони довго розповідали про свої хвороби... Я потім запитав їх щодо любові — любові, зокрема, до тварин. Обидві вони «заворкотали» про те, як вони їх сильно люблять... Я підняв кришку каструлі й запитав: «любите» — саме у вигляді супу? Або запечені — теж?...

Особливо страшний — як причина захворювань — хронічний гнів у вигляді, у тому числі, емоцій осуду когось, ворожості, ненависті. Все це не тільки веде в пекло, але й псує здоров'я. Цими хворобами Бог нас попереджає: щоб отямилися, поки не пізно. Причому різні таблетки й валеріанка від пекла не допоможуть: Бог хоче від нас етичних рішень і реальної зміни самих себе.

Також, посилаючи нам деякі хвороби, Бог пропонує взятися за елементарне вивчення анатомії й фізіології свого тіла і пізнання причин хоча б звичайних порушень здоров'я.

Наприклад, поєднання великої кількості білкової або жирної їжі з солодкими стравами призводить до «здування» живота: надмірного газоутворення у кишечнику.

Або: підігрівання й смаження їжі на рідких рослинних оліях, на відміну від вершкового масла, — шкідливе, бо може спричинити захворювання печінки. Тому що «ненасичені» жирні кислоти, з яких складаються рідкі олії, під час нагрівання в присутності кисню легко окислюються, утворюючи шкідливі речовини.

Або: не слід носити одяг із синтетичних тканин, що торкаються шкіри, — навіть якщо він виглядає красиво і його «носять всі». Тому що це порушує, у тому числі, біоенергетичні процеси в тканинах тіла.

Або: потрібно не тільки чистити зуби щіткою, але й прочищати від залишків їжі щілини між зубами — наприклад, тонкою металевою пластинкою. І також треба хоча б іноді, а за необхідності й систематично масажувати ясна, легко продавляючи всі проміжки між коріннями зубів: від щелепи до частини зуба, що жує. Тому що коли туди набивається їжа при жуванні — виникає парадонтоз, про який ми довідуємося звичайно далеко не відразу: лише коли відчуємо біль або йде неприємний запах з рота. Але ж носіння в тілі будь-якого вогнища інфекції отруює весь організм через кров. І парадонтоз може стати причиною захворювань й в інших місцях (наприклад, запалення носових пазух, горла, очей й т.ін.).

Підкреслю, що карієси і запалення ясен (парадонтити і парадонтози) часто стають причиною кон'юнктивітів. І ті кон'юнктивіти, що не викликані попадан-

ням в очі піску, пилу або іншими явними причинами, можуть бути сигналом звернення до стоматолога.

«У народі» існує безліч дурних і шкідливих стосовно здоров'я думок.

Наприклад: якщо підхопилася «болячка» на губі, це — «застуда» й «нічого страшного». Але насправді це — або дуже заразливий вірус герпесу, або іноді — ураження губ трихоманозом. В обох випадках — цілуватися не можна, треба лікуватися.

Або: коли болі у жінок в ділянці яєчників говорять: застудила, треба грітися. І ставлять грілку або обмотуються шаллю. Але це можуть бути або безпечні «овуляторні» болі, пов'язані зі звичайним і природним розривом фолікула, — тоді все в порядку й «грітися» не треба. Або ж це може бути запалення, викликане мікробами, тоді треба серйозно лікуватися антибіотиками (саме, сучасними цефалоспоридами).

Причинами хронічних запалень маткових придатків також можуть стати біоенергетичні пошкодження від сексуальних контактів з енергетично грубими партнерами, а також носіння синтетичної білизни.

Або: геморой пояснюють малорухомим способом життя, тоді як причина його в тім, що в прямій кишці затримуються дрібні шматочки випорожнень, вони й натирають стінки кишки при ходінні; у результаті виникає запалення слизової оболонки із залученням стінок венозних судин. Профілактика — стежити за чистотою нижнього відділу кишечника, а за найменших ознак запалення змащувати його бактерицидними мазями.

Або: не можна завагітніти в інші дні, крім декількох у середині циклу. Насправді ж імовірність зачаття в усі інші дні не зникає, а лише знижується.

**Або: ослаблення статевої функції чоловіків треба лікувати кавою й м'ясом. Однак насправді треба в таких випадках виключити й те, й інше. А допомогти може, насамперед, корекція своїх емоцій, встановлення глибокого внутрішнього спокою. Це приходить за правильного просування по духовному Шляху.**

**Або: «неофітське» гасло: «Не буду застосовувати ніякі ліки!». Це — не ознака мудрості. Скоріше — навпаки.**

**Ми не маємо часу хворіти! І також нема рації віддавати своє тіло «на поживу» мікробам. Від них воно страждає незрівнянно більше, ніж від адекватного лікування ліками.**

**Якось я був здивований ствердженням жінки років тридцяти — старшого тренера, випускниці інституту фізкультури — що найкращим протизаплідним засобом, який їй «завжди безвідмовно допомагає», є... сечовипускання після статевого акту...**

**Вона не розуміла різниці між власною маткою і сечовим міхуром!**

**Я тоді навіть не знайшов, як заперечити, просто промовчав. Як можна обговорювати настільки «складну» тематику з такою...?!**

**Минули роки, і знайома медсестра, коли я їй розповів про той курйоз, зовсім не розсміялася і навіть не здивувалася. «Але ж у нашій країні так думають дуже багато жінок, з таким розумінням я дуже багато разів зустрічалася!» — серйозно вимовила вона...**

**До речі, чому не виникали вагітності в тієї жінки, яка надто полюбляла нові сексуальні пригоди? Адже, швидше за все, причиною було хронічне запалення**

маткових придатків, уражених однією з венеричних інфекцій...

... Бог чекає від нас мудрості. Вона набувається шляхом знань про все, у тім числі, і про будову наших тіл, про можливості загроз їм, способах запобігання таким небезпекам і лікування хвороб.

Я рекомендую кожному придбати «Довідник практичного лікаря» і хоча б раз прочитати його повністю. Це, зрозуміло, не дає медичної освіченості і не замінює допомоги спеціалістів-лікарів. Однак ми хоча б матимемо уявлення про багатоманіття можливих захворювань: від венеричних і грибкових — до психічних. І ми зможемо вже легше орієнтуватися серед небезпек, які на нас чатують, легше будемо їх уникати.

Наприклад, до мене декілька разів заходили гості з грибковими захворюваннями ніг — і без гризот власного сумління та ніяковості взували мої домашні капці...

Або: венеричні хвороби у неофітів зазвичай не викликають особливої тривоги: такі хвороби, вважають вони, можуть бути тільки «у них» — у «не духовних», а у мене це — «просто так», «зараз пройде»...

Прийміть, якщо хочете, і таку пораду: краще — не хворіти, але, якщо вже захворіли, — то лікуйтеся комплексно зразу всіма наявними засобами: і аналізом причин хвороби, і каяттям, і медитативними, й біоенергетичними прийомами, і неспецифічними засобами, які підвищують опірність організму (вітаміни, гарячі ванни, ультрафіолетове опромінення «кварцовою лампою, «моржування» тощо) плюс специфічні лікарські препарати та інші впливи, які порекомендує спеціаліст-лікар.

До речі, одним із засобів профілактики багатьох хвороб і забезпечення доброго самопочуття є щоденне миття милом всього тіла. А для успішної духовної роботи — це навіть необхідно.

Запам'ятаймо: здоров'я набувається на духовному Шляху! І духовним Шляхом краще йти здоровими!

## *Праця в матеріальному світі*

Для будь-якої людини, навіть якщо вона ще не доросла до усвідомлення релігійних істин, істотні два принципи у ставленні до своєї роботи. Це — порядність плюс прагнення якомога більшому навчитися. Другий принцип має на увазі не тільки прагнення до навчання, але й досить часту зміну напрямків докладання своєї праці, зміну робочих місць. На кожне нове місце ми в такому випадку приходимо, уже збагачені досвідом роботи на всіх попередніх. Це значно збагачує життєвий досвід, розвиває інтелектуально, створює об'єктивну передумову для шанобливого ставлення з боку інших людей.

Для релігійної ж людини ставлення до праці припускає ще серйозніший підхід. А саме, треба ставитися до своєї соціальної активності, як до служіння Богові.

Це називається карма-йогою. Карма-йога — це шлях удосконалювання себе, допомагаючи Богові в Його Еволюції. Конкретно це виражається, насамперед, у різноманітній допомозі іншим людям — в тім,

що їм дійсно корисне, включаючи духовну допомогу.

При цьому треба намагатися служити саме своїми вищими здібностями. А також прагнути до оволодіння усе вищими навичками для свого служіння [10, 18].

Особиста матеріальна зацікавленість у такому ставленні до справи відходить на далеке місце. Адже таке служіння є вираженням проявом своєї любові до Бога й людей. Чи можна продавати свою любов за гроші?

Крішна про це говорив так: «Дивіться на справу, а не на вигоду від неї... Нещасні ті, які діють заради нагороди за свою діяльність.» [10,18] (Бхагавад-Гіта, глава 2:47,49).

Карма-йога, однак, зовсім не є принципом безкорисливої роботи. Але карма-йоґ харчується «залишками від своїх жертвопринесень», як це образно пояснював Крішна [10,18] (Бхагавад-Гіта, глава 3:13).

Втім, і ті, кому надається допомога, не повинні забувати, що їхньому помічникові теж треба за щось купувати їжу, чимось платити за транспорт, житло та інше. Згадаймо слова Ісуса Христа на цей рахунок: «Трудящий гідний їжі» (Мф 10:10), «Трудящий гідний нагороди за свою працю» (Лк 10:7). І дуже важливі слова Крішни із Бхагавад-Гіти: «Злодій — той, хто на отримані дарунки не відповідає дарунками» [10] (Бхагавад-Гіта, глава 3:12).

Шляхом постійного інтенсивного духовного пошуку і не інакше, як служіння за принципами карма-йоги, людина розвиває в собі й Любов, і Мудрість, і Силу.

Ми вже багато говорили про Любов, поговоримо зараз про Мудрість — якість, без якої неможливо стати досконалими, неможливо прийти до Злиття з Богом.

Мудрість — це знання всього найголовнішого: який Він — Бог, що таке людина, який її сенс життя, що таке Еволюція Всесвітньої Свідомості. Це також — знання різноманіття душ, уміння розрізняти людей за їхніми якостями, здібностями, психогенетичними віковими можливостями. Це також — знання Прямого Шляху до Досконалості й різноманітних варіантів відхилення від нього. Це — знання того, як можна допомогти в Еволюції кожній людині, визначивши для неї доступну їй форму духовної допомоги.

Мудрість набувається шляхом теоретичних досліджень і практичного досвіду. Перше полягає у вивченні інструкцій, які Бог неодноразово посилає втіленим людям, а також у пізнанні досвіду людських шукань і блукань на Шляху до Нього. Практичні ж знання людина одержує через вивчення себе й Бога на духовному Шляху, а також у процесі духовного служіння, у духовній творчості.

## *Духовне служіння*

Шлях до Бога неможливо пройти без духовної допомоги іншим людям. Це об'єктивно необхідно для процесу Еволюції, тому що збільшує число посвячених у духовні знання. Це також розвиває того, хто допомагає, дає йому, зокрема, уроки психології. Адже процес духовного розвитку можна розглядати як на-

вчання «на Бога». А Бог є, у тому числі, досконалий Психолог, Душезнавець.

На духовному Шляху, як на війні, яскраво проявляються й катастрофічна для великої кількості людей тупість деяких «начальників», і самовідданий мудрий героїзм інших, що рятує багатьох.

В цих битвах активуються емоції людей, висвітлюється людське боягузтво, що зводить багатьох маловірів з розуму, загострюються прояви як інших порочних, так і високих душевних властивостей.

«Характер воїна» справжнього духовного подвизника загартовується у відбитті атак заздрісників, агресивних дурнів.

Неприв'язаності до людей навчають зради колишніх «кращих друзів».

Рятуючи інших, що йдуть із ним, за ним, — подвизник розвиває себе, вирощуючи в собі під час битв перед лицем Бога — Любов, Мудрість і Силу, поступово набуваючи в такий спосіб Божественності.

У чому повинна полягати початкова духовна допомога іншим людям? Перше — у формуванні в них вірного уявлення про Бога й про Шлях до Нього. Друге — у навчанні регулюванню своєї емоційної сфери.

... А інтелектуально й етично гідних людей можна навчати й мистецтву медитації.

Але перш, ніж приступити до серйозної медитативної роботи, кожному учневі належить очистити тіло від енергетичних забруднень: з брудного й внаслідок цього хворого тіла — вихід у тонкі еони, до Бога, неможливий.

Починати езотеричні практики треба не інакше, як з адептами, які відмовилися від «забійного» хар-

чування й уживання алкоголю, тютюну й інших подібних отрут, від тісного спілкування (включаючи сексуальне) з енергетично грубими людьми.

Учні також повинні поставити собі першочерговим завданням утвердження себе в Любові й Спокої.

І тих, які в процесі роботи сходять з цього шляху або не роблять успіхів, — треба від занять відстороняти заради їхнього власного блага. Тому що ті самі психотехніки можуть вести одних, які витончують себе й ростять себе як Любов, — до Бога, а тих, які йдуть інакше, — у пекло, роблячи з них дияволів.

Останнє я спостерігав багаторазово в різних містах і країнах, у тому числі там, де впроваджувалися методи, розроблені за моєї участі. Деякі викладачі заради грошей, слави чи просто внаслідок злочинної безвідповідальності починали навчати психоенергетичним прийомам усіх бажаючих, без ретельного відбору. Це приводило й до особистих катастроф, і навіть до утворення в одному випадку злочинного угруповання [9].

Ще я мав раніше необережність показати багатьом, які виявилися згодом недостойними, прекрасні *місця сили*. Тепер... я зустрічаю там відвертих чорних магів, що тренуються на них, залишаючи сліди свого енергетичного бруду, оскверняючи святість тих місць...

Але на духовному Шляху не може мати місце насильство одних людей над іншими. Я не маю ніякого права жадати від тих збоченців, щоб вони туди не ходили, не ростили із себе дияволів... Адже Бог дав їм свободу волі. І вони мають повне право йти в пекло.

Побувавши в пеклі, вони, може бути, захочуть із нього вирватися. І тоді їм, можливо, допоможуть і мої книги...

Одна із премудростей полягає в тому, що в Обитель Творця неможливо кого-небудь «затягнути». Це не потрібно Йому, та й нереально: адже духовний Шлях — це, насамперед, якісне перетворення себе, а не, скажімо, сходження на якусь гору. І йти цим шляхом може й мусить неодмінно сама людина, інші можуть лише показувати їй дорогу.

Кожна людина повинна абсолютно вільно сама будувати свої взаємини з Богом. Тому ніякій «релігійній дисципліні» і взємопідкоренню людей і духовних груп місця бути не може. Кожний повинен розвиватися в повній відповідності зі своєю свободою волі, даною йому Богом. Порушення цього принципу спотворює гармонію Еволюції, заважає Богові вести нас до Себе.

## *Прив'язаності помилкові й істинні*

Філософський термін «прив'язаності» означає стан сильної й тривалої «прикріпленості» людини своїми індріями до якихось об'єктів. Це можуть бути батьки, діти, чоловік і жінка, об'єкти сексуального потягу, гроші, предмети розкоші, високе становище в суспільстві, улюблена трудова діяльність, друзі, власне тіло, азартні ігри, ті або інші види їжі, алкогольні напої, тютюн, інші види отрути...

Тобто, ми бачимо, що прихильності можуть бути явно шкідливими, не явно шкідливими, а також й до-

силь позитивними для певних етапів розвитку людини. Адже саме останні часом змушують нас «ворушитися» у наших життєвих проявах, причому на високому емоційному рівні. Набагато гірше, коли людина не рухається, живе ліниво.

Подивимося на аналогію: автомобіль, судно — ними можна керувати тільки в тому випадку, якщо вони рухаються щодо навколишнього субстрату; якщо ж вони не мають власного активно працюючого рушія — направити їх кудись, повернути, розвернути — край важко або неможливо.

Так і людина: якщо вона живе активно, нехай хоч ще й не має вірного розуміння сенсу свого життя й своєї Вищої Мети, — але її рух дозволяє Богові створювати для неї багато навчальних ситуацій. Тільки тоді вона розвивається, готуючи себе до наступних духовних сходжень.

... У релігійній літературі можна зустріти образ нібито позитивних героїв, які раптом полишили турботу про свої родини і пішли назавжди в пустельництво, сподіваючись на духовні досягнення. Це підносилося в тій літературі як гідний наслідування «обрив прив'язаностей».

Але ні, це не вірно. Так рвати «прихильності» не тільки не виправдано з позиції етики, але й безглуздо. Вони повинні не рватися «вольовими актами», а замінюватися. Треба прагнути полюбити Бога. Це важко зробити відразу. Але необхідно поставити перед собою таку мету, просити Його допомогти. І любов до Бога тоді зможе рости в міру того, як ми вивчаємо Його допитливим розумом у книгах, духовних бесідах, особистих запитах до Нього з проханням показа-

ти, виявити Себе, дати відчути Його Любов, напоумити Одкровенням... Це й буде вірний — для початку — розподіл своїх індрій.

Потім, коли ми починаємо відчувати реальну взаємність любові, прогрес взаємин іде ще швидше, любов поступово перетворюється на пристрасть, на нову прихильність... І ця нова — істинна — прихильність-пристрасть поступово витісняє всі інші.

... Я прожив своє життя саме так. Будучи вихованим в атеїстичному середовищі, я лише з 27 років уперше почув про реальність буття Бога. Але в ті роки ніхто не міг пояснити мені, що ж криється за цим словом. Православ'я дало перші містичні переживання, зрозумілої відповіді на питання про те, що таке Бог, у ньому не виявилось: Бог-Отець там виявився просто загублений. Хоча Він був центральною постаттю в Ученні Ісуса Христа. Книги дали деяке розширення світогляду, але в ті роки не було жодної, де все було б написано настільки ж детально й просто, як у тій, що ви читаєте тепер.

У мене ніколи не було втіленого Гуру — духовного Вчителя, що знає всю дорогу до Бога. Їх тоді навколо, очевидно, не було зовсім. І це — почасти добре. Тому що наявність втіленого Гуру, з одного боку, так, дозволяє швидше й простіше одержувати пояснення й практичні техніки для роботи над собою. Але, з іншого боку, спілкування з Ним формує прихильність до Нього як до тілесної форми — а не до Його Свідомості; ціль у такому випадку виявляється не вищою, а проміжною, і не всі учні в такій ситуації виявляються в змозі перемкнутися на Вищу Мету — на Свідомість Бога-Отця.

**Бог відразу поставив тоді переді мною — вчепним, який мав уже солідний досвід наукових досліджень, — відразу Вищу Мету — Самого Себе у всій Всесвітній Повноті.**

**І я закохався в Нього.**

**А далі вже все було досить просто: я, що називається, «попер напролом». Я пішов до Нього, за мною спрямовувалися інші люди — велика кількість людей, що змінювали одне одного. Але вони не витримували мою швидкість, мою інтенсивність. Хтось відходив спокійно, хтось бунтував, вимагав «особливої» любові до себе, не одержуючи — ненавидів. Хтось зраджував, роблячи підлості, хтось обмовляв, навіть привселюдно. Хтось обкрадав. Знайшлися навіть ті, хто вбивав моє тіло.**

**Але я йшов уперед, не оглядаючись, не закохуючись у людей і не вплутуючись у сварки, не мстячи навіть за підле, жорстоке вбивство, хоча й довідався імена своїх убивць. Я не дозволяв собі зупинитися через «прив'язаність» до своєї честі, до престижу, до свого тіла, нарешті.**

**У мене не було ніколи платних учнів, яким я продавав би свої вищі знання. У мене були друзі, яких я дуже любив. І я дарував їм себе, свій духовний досвід, жив для них і Бога. Не міг же я продавати їм свою любов за гроші! Нагородою мені за допомогу їм — були їхні успіхи.**

**Я їх дуже любив. Але якщо вони відходили — я не був «прив'язаний» до них і відразу про них забував.**

**Я жодного разу не зробив — цілковито щиро! — жодної найменшої спроби повернути до себе кого-**

небудь, хто відійшов від мене. Навпаки, я заохочував їх до відходу — щоб не перевантажити ношею знань, для них поки що непосильною.

Одні відходили, переставши розуміти мене, — Бог підводив інших, більш готових... Я любив їх ще сильніше, тому що вони розуміли мене краще... Але я все одно не «прив'язувався» до них: у мене була головна любов — любов до Бога!

І скільки б не лили бруду на мене заздрісники, зрадники, наклепники — із всіх суперечок я вийшов переможцем: Бог прийняв мене в Себе, я навчився зливатися з Ним в Обіймах Любові. Я — переміг! Переміг не когось іншого. Ні! Переміг, нікому не заподіявши страждань, переміг самого себе, ставши іншим — таким, яким потрібний був Богові.

Я — переміг, і закликаю вас до тієї ж Перемоги!

А за допомогу в досягненні Перемоги я вдячний і Богові, і всім тим, які йшли зі мною, любили й ненавиділи мене: через вас Бог збагачував мене й коригував мій шлях по життю. Мир вам усім!

## *Учення Бога — і сектантство*

Бог, який створив нашу планету й населив її нами, людьми, аж ніяк не забув нас. Навпаки, ми — Його головна турбота, ми — Його діти, яких Він чекає у Своїй Оселі. Адже саме заради того, щоб ми туди ввійшли, подорослішавши тут, — і було створено все Творіння.

І Бог навчає нас подвійно: Він дає нам безпосередні вказівки про те, як треба жити, а потім, запро-

понувавши нам свободу волі, вчить нас виконувати ці вказівки-інструкції в практиці взаємин з іншими істотами й з Ним.

Надання нам свободи вибору шляху по життю, свободи в прийнятті нами рішень у конкретних ситуаціях — це той Його мудрий задум, що дозволяє ясно розрізнити тих, які щиро рухаються до Нього, і тих, які йдуть у протилежний бік.

Ми маємо право рухатися як у той, так і в інший бік, а також тупцювати на місці; так — Він дав нам це право, і ми можемо ним користуватися.

Але, рухаючись до Нього, ми реально збільшимо кількість свого щастя, блаженства.

У протилежному ж випадку нас чекають хвороби, лиха, страждання.

І навіть на жахіття перебування серед собі подібних у диявольському еоні ми маємо право. Але чи треба це нам? Чи не краще стати слухняними, покірними Його Волі? Адже Він хоче нам блага й дає його — тільки бери!

Чому ж на Землі стільки страждань? Чому люди не йдуть до Нього? Чому злочини, морок примітивізму, дикість неучтва настільки ж властиві для «віруючих», як і для атеїстів?

Чи не тому, що люди, особливо ті, що мають владу, внаслідок свого власного неучтва або з корисливих спонукань приховували й спотворювали прості істини про Шлях до Бога, Шлях до щастя?

Адже це надто просто — забезпечити собі й владу, і гроші, оголосивши себе, наприклад, посередником між людьми й Богом. Досить лише вдягнутися в «жрецькі» одежі й урочисто-зарозуміло оголосити:

от, я наділений владою просити Бога за ваше благополуччя, я наділений правом відпускати вам гріхи, приходьте до мене, платіть, зрозуміло, гроші, інакше... — будете вічно горіти у вогні пекла...

Це і є типово сектантський варіант корисливої неправди.

Ще можна підсилити цю неправду такою схемою: наша церква має свою історію ще від Адама й Єви. Всі інші церкви — її незаконні діти. Тож кого Бог більше любить: Своє законне дитя — або ж незаконних?...

Насправді Бог однаково любить усіх людських дітей. А от на таку мерзенну неправду чи можуть піти ті, хто щиро вірує?

Або з'явилися останнім часом секти, які продають за величезні гроші «право на спілкування з Богом»: треба, мовляв, намалювати ось такий таємний знак (саме він і продається) — тоді Бог буде відгукуватися на ваші прохання й посилати вам або через вас «Божественну Енергію»... Нібито Бог — якась машина, в яку треба опустити жетон, щоб запрацювала!... Але ж дуже багато люду вірить цій та іншій подібній неправді. І платить гроші!...

Але це, хоч і нерозумно, проте не настільки жахливо, як те, коли одягнені у величні одяжі «пастирі» посилають адептів своєї церкви від імені Бога ненавидіти, бити, вбивати тих, хто їм («пастирям») заважає в їхній неправді. І тоді розпалюються грубі ниці пристрасті, клекоче «праведний» гнів... — і вся ця «паства» у підсумку відправляється в пекло...

Гнів і страх (особливо страх містичний — перед дияволом, бісами, чаклунами, вампірами — що є не-

обхідним атрибутом залякування й поневолення «пастви» найбільш жорстоких і неосвічених сект; і це настільки характерно для Росії!) — от ті емоції, культивування яких направляє людей до пекла.

... Бог же є Любов. І приймає в Себе Він тільки тих, хто стали Йому подібними.

... Бог увесь час навчає нас тільки одному через всіх Месій, говорячи це лише різними словами й з різними акцентами для різних людей. Цим Ученням Бога є Його Споконвічний Закон (*на санскриті ці слова звучать як Санатана Дхарма*). Він полягає в тому, щоб ми спрямовувалися до пізнання Його, Злиття в Любові з Ним і служили Йому, люблячи людей і допомагаючи їм, люблячи всіх тварин, розвиваючи, удосконалюючи себе заради повної духовної самореалізації.

Що ж нам заважає прийняти цей Закон, відвернувшись від всіх тих, хто цю Волю Бога спотворює?

## *Споконвічний Закон — Санатана Дхарма*

Отже, секти — це ті релігійні об'єднання, які відійшли від істинного Вчення Бога.

А Вчення Бога до нас дійшло, у тому числі, з вуст чи за допомогою письмен Тота-Атланта (Гермеса Трисмегіста — у наступному Його втіленні), Крішни, Лао-Цзи, Піфагора, Ісуса Христа, Мухаммада, Бабаджі, Сатья Саї й інших Божественних Посланців, пророків, великих учнів Бога й духовних подвижників. (Головна суть їхніх проповідей зведена в наших книгах [10,18]).

Також можна вибрати декілька важливих цитат зі Старого Завіту.

Але звернемо увагу, що у всій Біблії немає опису Бога-Отця — головного Об'єкта уповання всіх віруючих. Як же можна спрямовуватися в любові до Того, про Кого нічого не відомо? Чи не тому Він виявився майже зовсім забутим у масових християнських церквах?

А в Бхагавад-Гіті про Нього й про Шлях до Нього сказано все. Біда лише в тім, що Бхагавад-Гіту перекладали на російську мову раніше ті люди, які самі її не повністю розуміли. Достовірний же переклад могли зробити тільки ті, які самі ввели у своє життя все Вчення Крішни.

Бог протягом усієї історії людства на Землі вчить людей одному й тому ж: як розвивати себе, прагнучи до Божественної Досконалості, до Злиття з Ним. Але люди щоразу з часом забувають найголовніше у посланому їм конкретному Вченні, дещо в ньому спотворюють, іноді до протилежності, і починають ворогувати з іншими людьми, які викривили Вчення трохи інакше [6].

Тому Богові доводиться знову й знову втілювати Частки Себе в людські тіла або ж говорити все через нових пророків — щоб у черговий раз спробувати воскресити Санатану Дхарму. А людям властиво приймати Його Посланців як ворогів своєї «широї віри», знущатися з Них, убивати їх.

Зараз на Землі так проповідує чисте Божественне Навчання Аватар Сат'я Саї. (Його Вчення інтегроване в книгу [10]).

Суть Учення Сатья Саї, як і Вчень всіх інших Божественних Учителів, коротко зводиться до наступного:

Головна мета будь-якої людини — Злиття себе — як розвиненої свідомості — зі Свідомістю Бога. Заради реалізації цього треба вивчити себе й Бога як багатомірні явища, у тому числі, пізнати Обитель Творця і переселитися свідомістю в неї.

Щоб це здійснити, треба підготувати себе духовними практиками — такими, як пранаями, прийоми пратьяхари й медитативні тренування.

Але ніякі тренування не виявляться корисними, якщо в людині немає непохитної віри й спрямованості до Творця, а також розвиненої здатності до Любові. Любов — це функція духовного серця, і її треба починати розвивати шляхом взаємодії з людьми й іншими втіленими істотами.

Основні принципи тут такі: співчуття до всіх і служіння всім за принципами карма-йоги. Карма-йога — це і є практичне здійснення любові до Бога й людей, це і є найкращий спосіб розвитку себе. Одна лише віра без активного служіння — мертва.

Віру теж треба вирощувати в собі постійним пам'ятанням про Бога; підмогою тут можуть бути релігійні бесіди, богослужіння з оспівуванням Господа й т.ін.

Всі основні принципи взаємин з іншими людьми й іншими істотами укладаються в одну лише коротку заповідь В'яси:

«Усім допомагай (у всьому доброму), нікого ніколи не кривдь!».

Сатья Саї дає детальне розшифрування цієї заповіді стосовно безлічі конкретних земних ситуацій.

У земному житті кожної людини, вчить Він, є дві головні віхи: Бог — як Ціль, і смерть тіла — як межа наших можливостей стати кращими.

Запам'ятаємо ж це! І, відкинувши всі дрібноти, все зайве зі свого Шляху, присвятимо себе тільки безпосередньому виконанню сенсу своїх життів. За допомогою цього — наше звільнення від пут карми, від хвороб, від необхідності наступних занурень у світ страждань; шляхом цього — Злиття навіки із найголовнішим Коханим!

«Ні плазування, ні роздратування, ні зиск не будуть ворітьми... Але вільне служіння, сердечне шанування й свідоме сходження наблизять до порогу Світла.» [2:460]

Шляхом цього — наше звільнення від пут карми, від хвороб, від необхідності наступних нових занурень у світ страждань; шляхом цього — Злиття навіки із найголовнішим Коханим!

## *Коментар до схеми Патанджалі*

Основні етапи сходження до духовних висот, до Злиття з Первинною Свідомістю позначив ще за своєї давнини індійський ріші Патанджалі.

Він виділив 8 головних сходинок такого сходження: яма — ніяма — асана — пранаяма — пратьяхара — дхарана — дхіяна — самадхі.

Однак, оскільки дві перші з названих сходинок схожі й на практиці освоюються одночасно, їх до-

цільно об'єднати в одну й говорити про семиступеневу «октаву». Розглянемо ці ступені.

### *Яма та ніяма*

Ці терміни перекладаються як «зусилля та розслаблення» або «напруга та спокій». Цей ступінь включає освоєння головних етичних і психогігієнічних правил життя духовного шукача.

Перше правило називається ахімса — ненанесення шкоди. Мова йде про прагнення, по можливості, не заподіювати будь-якої шкоди всім живим істотам у справах, словах, думках та емоціях.

Це включає, у тому числі, і розглянуті вище правила етично вірного харчування, і, що не менш важливо, виключення грубих емоцій, сполучених з поганими думками, які часто супроводжуються брутальними словами та вчинками.

Наші етичні помилки, включаючи злочини, можуть бути викликані або невіданням, неуцтвом, нерозумінням будови Всесвіту та своїх місць і ролі в ньому, або ж потуранням таким емоціям, як злість, осуд, ревності, образа, тривога, страх і т. ін., що є проявами індивідуального «я», що хибно «стирчить».

На духовному Шляху одним з важливих завдань є знищення індивідуального нижчого «я» за допомогою злиття його із всезагальним Вищим «Я» Творця. Робота в цьому напрямку починається боротьбою з усіма порочними проявами свого «я», насамперед — в емоційному реагуванні.

Важливим методом тут є каяття: щире усвідомлення вчинених етичних помилок з ментальним ана-

лізом тих ситуацій і знаходженням правильних їхніх розв'язань.

Багато хто не розуміє, що таке принцип неосуду. Осуд — це саме емоція, одна з форм гніву. Це зовсім не інтелектуальний аналіз, не виявлення й обговорення чиїхось помилок. Аналіз — необхідний: він дозволяє навчитися не повторювати чужих помилок. Але він повинен здійснюватися без емоцій гніву в будь-якому його варіанті.

Емоції — це стани свідомості. Вони випромінюються за межі тіла, створюючи енергетичне середовище для оточуючих людей та інших істот.

Люди, котрі живуть у грубих емоційних станах, продукують руйнівне, хворобливе середовище перебування для оточуючих, спілкування з ними може викликати важкі енергоураження та хвороби, особливо у дітей.

Люди ж, котрі живуть у станах витонченої любові, оздоровлюють, одухотворюють, облагороджують все навколо своїх тіл, зцілюють однією лише своєю присутністю. І чим сильніша їхня любов і потужніша свідомість — тим більший простір навколо вони одухотворюють — аж до планетарних масштабів.

Повного освоєння контролю над своєю емоційною сферою духовний шукач досягає лише шляхом роботи зі своїми чакрами та іншими енергоструктурами й потім об'єднанням себе (як свідомості) зі Свідомістю Божественною. Але починати зусилля належить уже з самого початку Шляху.

Другим правилом ями є сатья — істинність, чистота, правдивість.

Але бувають випадки, коли ми не можемо сказати правду, тому що це заподіє комусь шкоду. Тоді — краще промовчати або ухилитися від відповіді...

Сказавши неправду, ми стаємо грішниками перед Богом і заручниками своєї брехні перед людьми, тому що нам потім доведеться побоюватися викриття, жити в тривозі, а не в стані стійкого й чистого спокою.

Третє правило — астея — відмова від прагнення до володіння чужими речами. Ми повинні всі сили спрямувати на пізнання Бога. Прагнення ж мати матеріальні речі, до того ж, чужі, — це є повне перекручення істинної спрямованості свідомості, поєднане, до того ж, із заподіянням шкоди іншим людям.

Четверте правило — апаріграха — свобода від непотрібних (не необхідних) речей, які лише відволікають увагу від головного: від спрямованості до Злиття з Творцем.

П'яте правило — Брахмачарія, що означає «проходження Шляхом Брахмана (Святого Духу)». Це має на увазі відмову від власних «земних» бажань (крім елементарного забезпечення потреб тіла) і перенаправлення своєї уваги на Бога, на пошук Його розумом, а потім і розвиненою свідомістю.

Це правило має на увазі щире відмову й від пошуків земної слави та почестей, і від накопичення марних у світі Брахмана речей, і від прикрашання свого тіла.

Деякі люди трактують правило Браhmачарії лише як целібат (статева помірність). Але це — занадто вузько, та й зовсім не потрібно з причини саме духовного ставлення до сексу. Навпаки, целібат може при-

зводити й до простатиту в чоловіків, і до енергетичного «зів'янення» жінок, і до «черствіння» свідомості в обох статей. Та й просто він зовсім не сприяє прогресу на духовному Шляху. Насправді важлива не відмова від сексу, а відмова від надмірної захопленості ним та від сексуальних стосунків з неадекватними партнерами.

Шосте правило — шауча — дотримання чистоти тіла. Головне тут — по можливості щоденне миття всього тіла з милом теплою або гарячою водою. Це очищає шкіру від відкладень потових солей, які порушують нормальне функціонування всього організму. Згадаємо ті відчуття, які виникають після гарного миття тіла, якщо до цього довго не митися! Такий от стан комфорту можна й потрібно створювати собі щодня, якщо митися вранці.

До шаучі також відносять чищення зубів і т.п.

Є й спеціальні лікувальні прийоми шаучі: такі, як промивання носа й носоглотки втягуванням через ніс солоної води. Застосовувати їх постійно підстав немає. Проте ці прекрасні засоби допоможуть кому потрібно — позбутися хронічного нежитю.

Сьоме правило — мітахара — чисте харчування. Про це вже говорилося детально вище. Тут же відзначимо лише те, що їжа повинна вживатися в емоційно сприятливій обстановці, у жодному разі не на тлі конфліктних розмов, запеклих суперечок, не в присутності злісних, роздратованих людей.

Для гармонізації стану можна перед трапезою робити медитацію.

Наприклад, прекрасна щодо цього православна молитва «Царю Небесний».

Восьме правило — сантоша — постійна підтримка позитивного емоційного тла. Якщо ми відчуваємо присутність Господа і своє життя цілком присвячуємо Йому, якщо у нас немає власної корисливості в наших справах, якщо ми знаємо, що за нами безупинно спостерігає Він, веде нас, навчає, Сам створює нам навчальні труднощі й Сам же допомагає знаходити розв'язання проблем, — чому ж нам не жити в постійній радості?

«Ти — робиш свою справу, Я — керую подіями», — так Він навчав колись автора цієї книги [9].

Дев'яте правило — свадхіяна — філософські міркування, бесіди, читання, що сприяють повному усвідомленню сенсу свого життя й Шляху до Досконалості.

«Спрямуй свій розум на Мене...» — так визначив Крішна перші кроки людини на Шляху до Бога [10,18].

Десяте правило — тапас — будь-які самообмеження й примушування себе заради боротьби зі своїми пороками. Тапас навчає, у тому числі, духовній дисципліні, сповідуванню принципу «треба!» замість «хочу!».

Одинадцяте правило — Ішварапранітхана — відчуття проінятості всього суцього Свідомістю Творця (Ішвари), відчуття постійної Його присутності поза й усередині мого й інших тіл, а також предметів, відчуття Його як Учителя й Свідка всього, що робиться мною й відбувається зі мною.

І ще чотири дуже важливі правила:

— кшама — терпимість до тих, хто думає інакше, ніж я,

- дайя — милосердя, доброта,
- арджава — простота, відсутність зарозумілості,
- хрі — смиренномудрість, відсутність а) самозамилування, гордості за свої реальні успіхи й б) марнославства — самовихваляння за свої надумані достоїнства.

### **Асана**

Слово «асана» означає (у даному контексті) позу, стійке положення тіла. Мова йде про спеціальні прийоми роботи з тілом, що готують адепта для наступних ступенів духовної роботи. Системи з асан та інших вправ цього рівня роботи поєднуються під загальною назвою «хатха-йога». Вони також дають перші навички спрямованої концентрації й розвивають на початковому рівні енергосистеми організму.

Асанами варто займатися тільки після вивчення й прийняття принципів попереднього ступеня. Якщо ж, наприклад, практикувати йогу на тлі «забійного» харчування, то відбувається огрубіння енергетики, нарощування грубої сили, а це веде в протилежний від істинного Шляху бік.

Асанами найкраще займатися рано вранці — приблизно з 4-5 години ранку.

Завершувати кожне заняття треба обов'язково шавасаною — глибокою релаксацією тіла й розуму, лежачи на спині, тривалістю близько 20 хвилин. Якщо цього не робити — можуть наступати порушення здоров'я, такі, як погіршення зору, тривожні стани, втрата нічного сну й т.ін.

У рамках хатха-йоги категорично не слід намагатися що-небудь робити з енергією кундаліні: це може призвести до тяжких порушень здоров'я — як фізичного, так і психічного. Робота з кундаліні — завдання ступеню будхи-йоги. Підняття кундаліні припустиме тільки після ретельного очищення й розвитку всіх чакр та основних меридіанів.

Треба також розуміти, що хатха-йога — це лише підготовчий етап до власне шляху йоги, тому присвячувати їй життя, розраховуючи на якийсь значний успіх, — це не серйозно. Серйозне ж просування може забезпечити лише робота з духовним серцем у рамках раджа-йоги, а згодом і будхи-йоги.

### *Пранаяма*

Робота з енергіями в межах тіла і енергетичного «кокона», що оточує його, є завданням раджа-йоги. Одним з методів тут є пранаяма, що перекладається як «робота з енергією».

Іноді цей термін зовсім неправильно розуміють — як «дихальні вправи». Це — наслідок атеїстичних оман. Насправді ж під час виконання пранаями переміщується саме енергія свідомості, але це може відбуватися — для зручності — у такт дихальним рухам.

Частина свідомості, що переміщується під час виконання пранаями, ми перетворюємо в білий потік *світла*. Цим *світлом* змиваються всередині тіла всі осередки біоенергетичних забруднень та порушень. В результаті настає загальне оздоровлення й усунення найрізноманітніших хвороб. Також і сама свідомість перетворюється в рухливу, активну силу.

## *Пратьяхара*

Слово «пратьяхара» означає «видалення індрій з об'єктів матеріального світу». Пратьяхара — це ступінь, на якій адепт навчається керувати «щупальцями» свідомості, що на санскриті називаються «індріями». Це відкриває можливість до освоєння бачення в тонких і найтонших шарах багатовимірного простору, навчає виходити в них зі своєї матеріальної оболонки, «обживати» їх, привчаючи себе до їхньої тонкості, ніжності й чистоти.

Поняття «індрії» існує тільки в індійській духовній культурі. Європейці з їхніми спрощеними, заплутаними і zdegradованими релігійними уявами зазвичай не вмщують таких знань. Навіть у перекладах з індійських мов вони слово «індрії» замінюють на слово «почуття», що втратило своє первинне значення, повністю відмітаючи в такий спосіб усю величезну методологічну значущість поняття пратьяхари та принципів роботи на цьому ступені.

Адже що таке «контроль над почуттями» (так європейці перекладають термін «пратьяхара»)? Для обивателя слово «почуття» походить від «розчулитися», тобто «розплакатися». У повсякденній мові це слово також вживається замість слів «відчуття» (відчуття холоду, голоду, великої ваги якоїсь події і т.ін.) і «емоції» (почуття страху, почуття радості).

Для вченої ж людини «почуття» — це функції органів почуттів — зору, нюху та ін. Але і це — ще не всі індрії. Тому, що до індрій належить ще й розум.

Також дуже важливо, що образ «щупалець», який міститься у слові «індрії», вже сам по собі дає глибо-

ке розуміння дії розуму і свідомості й керування ними.

Основні знання про роботу з індріями виклав Крішна в Бхагавад-Гіті [10,18]. Він говорив про індрію зору, слуху, нюху, дотику, пропріорецепції, а також розуму. І справді: концентрація уваги на якомусь об'єкті з допомогою будь-якого органу почуттів чи розуму подібна до витягування з тіла щупальця. Переміщуючи концентрацію на інший об'єкт, ми відокремлюємо і переміщуємо свою індрію.

Можна поспостерігати, як розум створює свої індрії, коли ми думаємо про когось чи про щось.

Дотики чужими індріями відчуються людьми з розвиненою чутливістю. У деяких випадках чужі індрії можна навіть бачити, а, отже, і впливати на них.

Людина, як говорив Крішна, повинна навчитися, у тім числі, *втягувати* всі свої індрії зі світу матерії подібно до того, як черепаха втягує в панцир лапи та голову. А потім треба індрії простягнути в Божественні еони, щоб обійняти ними Бога, притягти себе до Нього і злитися з Ним.

Про індрії нині постійно говорить Сатья Саї — сучасний Месія. Багато Його книг перекладалися російською мовою, але в усіх них внаслідок неадекватних перекладів була втрачена інформація про роботу з індріями.

Керуванню індріями неможливо навчитися без попереднього освоєння чіткого переміщення концентрації свідомості по чакрах і головних меридіанах, тобто меридіанах «мікрокосмічної орбіти» і серединному. Ми поговоримо про це спеціально в одній із наступних глав.

## *Дхарана*

Дхарана — це *«підтримання правильної концентрації»*. «Правильна концентрація» означає утримання індрій на Богові. Іншими словами, це є реальний прояв повного устремління людини до Бога, до Злиття з Ним.

Але Бог в аспекті Творця чи Святого Духу ще недоступний для прямого сприйняття на цій стадії учнівства.

Допомога в частковому угамуванні любові-пристрасті до Бога може прийти за допомогою роботи з Образом конкретного Божественного Вчителя, яким може стати, наприклад, Ісус, чи Бабаджі, чи Сатья Саї — Той, чий реальний Образ з останнього Втілення нам добре знайомий.

Якщо довго утримувати цей Образ обличчям у своїй анахаті на тлі емоцій найвищої любові до Нього, то поступово настає стан, коли це вже не я дивлюся на світ з анахати, а дивиться Він. Це означає «оживання» Ідама (так називається такий Образ), часткове Злиття з Ним. Тепер можна жити в Єднанні з Ним в анахаті, чи ж, перейшовши концентрацією в головні чакри, звертатися до Нього у власній анахаті — як до Порадника, Вчителя.

І це — не ілюзія, а реальне входження Божественного Вчителя в створений тим, хто практикує Його Образ. Він може стати і Наставником у медитації, Він поведе відданого і люблячого учня за допомогою Своєї Свідомості — в Обитель Всесвітньої Свідомості Творця.

«Якщо можете уявити у свідомості своїй Лик Учителя до цілковитої виразності, то можете (перенестися)... свідомістю в Його Свідомість і ніби діяти Його Силою. Але для цього потрібно бачити Лик Учителя чітко до найдрібніших подробиць, щоб Зображення не тремтіло, не спотворювалося, не змінювало обрисів, як це часто буває. Але якщо після вправ зосередження вдається одержати стійке Зображення Вчителя, то можна мати за допомогою цього досягнення велику користь і собі, і найближчим, і справам». [2]

«Вас можуть запитати, як позначається вступ на шлях служіння? Звичайно, першою ознакою буде — відмова від минулого і повне устремління до майбутнього. Другою ознакою буде усвідомлення в (своєму) серці Вчителя, не тому, що «так потрібно», але тому що інакше неможливо. Третьою буде позбавлення страху, тому що озброєний Владикою — невразливий. Четвертою буде неосуд, тому що спрямований у майбутнє не має часу займатися покидьками вчорашнього дня. П'ятою буде заповнення всього часу роботою для майбутнього. Шостою буде радість служіння і віддавання усього себе на користь світу. Сьомою буде духовне устремління до далеких світів, як шлях суджений». [2]

Якщо робота з адамом не виходить одразу, сутєву допомогу нададуть тренування щодо створення образних уявлень. Це можуть бути й образи, що допомагають розвиткові чакр, і занурення в блаженні картини спілкування з живою природою і т.п.

Правильному духовному розвиткові сприятимуть лише образи, переповнені радістю гармонії, витонченості, блаженства.

Методичною підмогою можуть також послужити відповідні твори живопису, музики, художньої фотографії і т.п.

### *Дхіана*

Дхіана — це ступінь медитативних тренувань, що приводять до Самадхі.

Медитація — це робота свідомості, спрямована на її розвиток по шляху до Досконалості та Злиття з Творцем. Медитація практикується на трьох ступенях розглянутої схеми.

На ступені дхарана адепт, у тім числі, вчиться розливати свідомість у найтоншому і найпрекраснішому із світу матерії. За допомогою такого співналаштування він зміцнюється в гуні саттва.

А за допомогою роботи з Божественним Йідамом він може відразу ж доторкнутися Вогненного прояву Божественної Свідомості, пізнавши Самадхі.

На ступені дхіяни ведеться робота, спрямована на зростання, збільшення свідомості, на знаходження сили у витонченості.

А на наступному ступені зусилля будуть зосереджені на взаємодії індивідуальної свідомості зі Свідомістю Вселенського Бога і Злитті з Ним у Його Безмежності.

У рамках дхіяни найефективніша медитативна робота на *місцях сили* — енергетично значущих для людини ділянках поверхні Землі. Серед великої кількості таких місць повинні бути обрані ті, котрі сприяють розширенню свідомості в найтонших еонах. Правильно підібрана послідовність таких місць забезпечує легкість і простоту розв'язання найскладніших

завдань правильної «кристалізації» — кількісного зростання свідомості.

З цією ж метою можна використовувати спортивні навантаження на тлі спеціальних медитативних прийомів, «моржування», «медитативний біг».

Структурою організму, відповідальною за медитацію, є нижній «міхур сприйняття» (термін Хуана Матуса; див. [10]), головною суттю якого є чакра анахата, що енергетично живиться нижнім дань-тяном (комплексом трьох нижніх чакр).

Із самого початку медитативних тренувань і до повної Перемоги в Злитті з Первинною Свідомістю треба постійно пам'ятати про те, що головне достоїнство людини полягає в її розвиненому духовному серці. Саме ним людина першопочатково зливається з Богом і саме тому його потрібно всіляко зберігати в чистоті й розвивати. Все сказане вище дозволяє прийняти ці слова не як красиву метафору, а як цілком конкретне знання, як практичне керівництво до дії.

Розглянуті ступені духовного сходження признаються безпосередньо для того, щоб навчитися спочатку поміщати свідомість повністю в очищену анахату, потім забезпечувати зростання анахати всередині тіла, а згодом і за його межами — у масштабах «кокона», потім — Землі, а потім і за її межами у вищих еонах.

Так ми ростимо себе як Любов.

Бог є Любов, тому злитися з Ним можна, лише ставши також Великою Любов'ю, Великою Душею ((Махатмою), що складається з Любові!

Й іншого варіанту розвитку себе до Божественності, крім розглянутих нами зараз принципів ступенів, — немає.

## Самадхі

Цей ступінь містить у собі вищий рівень духовних досягнень — від перших Самадхі до Злиття з Первинною Свідомістю і Абсолютом.

Підготовлена роботою на попередньому ступені свідомість адепта стає здатною доторкнутися до Божественної Свідомості у вищих еонах. Такі перші *дотики* дарують яскраву новизну *блаженства*, що і позначається терміном Самадхі [10,18].

На відміну від Самадхі, Нірвана — це достатньо стійке *Злиття* саме зі Свідомістю Бога — зі втратою відчуття локалізованого «я». Термін «Нірвана» означає «згорання», тобто знищення своєї індивідуальності — за допомогою Злиття з Богом в аспектах Святого Духу або Творця. Так насправді й відбувається.

У Бхагавад-Гіті Крішна говорить і про Самадхі, і про два принципові ступені Нірвани: Нірвана в Брахмані (Святому Духові) і Нірвану в Ішварі (Творцеві).

Але в Індії термін «Нірвана» свого часу стали широко використовувати буддисти, і потім він виявився «витісненим» індуїстами з Індії — разом з буддизмом. Замість нього індуїстські школи почали розширювати значення терміну «Самадхі», додаючи до нього різні слова-додатки. Ці комплексні слова почали застосовуватися в різних значеннях — різними школами, термін від цього «розплився», втратив визначеність. Тому має сенс повернутися до цілком чіткої термінології, введеної в духовну культуру Богом в особі Крішни.

Отже, щоб перейти від Самадхі (Дотику) до Нірвани (Злиття), потрібно мати досить велику і сильну

індивідуальну свідомість, розвинену попередніми тренуваннями. До того ж, вона має бути стійкою у Божественній витонченості.

Якщо цих умов дотримано, то залишається лише знайти вхід у потрібний еон, увійти в нього і розчинитися в його Свідомості методом «тотальної реципрокальності», якому також потрібно попередньо навчитися.

Проте це завдання вміщує в себе не лише медитативні навички, але й етичну підготовку: всіляке знищення свого нижчого «я», стремління до заміни його «я» колективним, а потім і всезагальним «Я», тобто Параматманом.

Лише так людина може стати причетною до безмежної Божественної Сили.

«У Нас... — резервуар невичерпної психічної енергії!» [2], — говорить Бог.

Але «якщо викласти умови і призначення йоги, то кількість бажаючих долучитися буде зовсім не такою великою. Жахливим буде для них явище відмови від самості...» [2].

Вищі еони Абсолюту освоюються практикуючим послідовно. Щоб почати освоєння чергового еону, доводиться довго, іноді роками, накопичувати силу свідомості — щоб виявитися здатними проникнути в нього й утриматися в ньому. Це не стосується лише тих людей, котрі підійшли до цих рубежів ще в минулому втіленні і зберегли ще з тих пір необхідну особисту силу свідомості й витонченість.

## *Чакри та меридіани*

Чакри мають форму більш чи менш правильних сфер; лише верхня чакра сахасрара сплющена по вертикалі і подібна до лежачого диска.

Чакри не мають, як іноді пишуть, внутрішньої структури, схожої з квіткою лотоса; це — фантазія. Хоча вправа зі створенням тимчасових образів квіток у чакрах і навіть відчуття там їхнього витонченого аромату — дуже гарне тренування.

Чакри також не мають усередині себе постійного забарвлення в той чи інший колір і не повинні його мати. Це — теж всього лише модна фантазія. А спроби штучного надавання чакрам кольору, що відповідає шкалі кольорів веселки — це пряма і серйозна шкода собі або учням.

Порожнини чакр необхідно прагнути максимально очистити від усіх включень, грубіших своєю енергетичною природою за нижній білий з ледве золотаво-бурштиновим відтінком колір. Саме це — шлях до пізнання Атмана, Бога. Навмисна ж фіксація в чакрах інших кольорів є налаштуванням їх на грубіші режими роботи, що калічить адептів, перекиваючи їм шлях до Досконалості.

В очищені чакри добре впускати ранкове сонячне світло, запахи квітів.

В анахату також можна запросити образ улюбленого Божественного Вчителя, навчатися дивитися на світ Його очима, запитувати у Нього поради...

Щоб очищати анахату, а потім й інші чакри, Бог колись подарував мені дуже ефективний прийом — вправу з тетраедром. Якщо її ще доповнити впли-

вом на чакри особливими специфічними для кожної чакри звуковими вібраціями (мантрами), то за декілька місяців тренувань чакри перетворюються в сяючі ніжністю та чистотою структури.

Робота з тетраедром, з їдамом щодо розвитку інших чакр і т. ін. — це вже той рівень серйозності вправ, на який не слід допускати всіх бажаючих.

У жодному разі не слід виконувати такі вправи тим, які не перейшли цілком і назавжди — з етичних причин — на «беззабійне» харчування або не роблять успіхів у витонченні свідомості.

Інакше ці ж прийоми дадуть ефект не витончення й очищення організму, а, навпаки, будуть фіксувати і підсилювати енергетичну грубість. Це — шлях у протилежний від Бога бік.

Така енергетична робота також несумісна зі вживанням алкоголю навіть у вигляді квасу, кумису, промислового кефіру. Причина в тім, що тонкі структури організму, які вибудовуються, у таких випадках руйнуються, призводячи до тяжких захворювань. Ті, хто приступають до такої роботи, повинні відмовитися від алкоголю назавжди.

Ці тренування також підвищують чутливість практикуючих до енерговпливів інших людей, до інформації, яку можуть привносити духи різного рівня розвитку. Тому існує небезпека для людей, які ще не дозріли інтелектуально й етично, що вони не зможуть адекватно реагувати на такі впливи, особливо в реальних чи вигаданих загрозливих ситуаціях.

З цієї причини не слід займатися такою роботою тим, хто не досягнув хоча б 20-річного віку. Та й серед дорослих — вона підходить лише небагатьом.

Психоенергетичні тренування, що приводять до високих ступенів витонченості свідомості і — як наслідок — до відчуття її «оголеності», в жодному разі не можуть носити масового характеру. На них повинні допускатися тільки обрані. Інші ж люди мають можливість підвищувати свій інтелектуальний та етичний потенціал в умовах екзотеричної духовної роботи над собою: в оволодінні новими знаннями, у служінні іншим, у зміцненні своєї віри.

\* \* \*

Усього чакр сім. Іноді в літературі називають інше їхнє число, викликане непорозуміннями. Так, наприклад, до чакр відносять інші енергетичні органи або штучно створювані в тілі чи навіть за його межами енергоструктури.

Також існують помилкові думки про локалізацію чакр. Наприклад, у низці некомпетентних видань анахата виявляється в ділянці шлунку, а маніпура «від'їжджає» до пупка.

Насправді чакри розташовані так:

Сахасрара — подібна до лежачого диска чакра, що перебуває під тім'яною кісткою. Її діаметр — близько 12 см, висота — близько 4 см. Це — ділянка півкуль переднього мозку.

Аджня — розташована в середині голови велика чакра. Їй просторово відповідають центральні відділи головного мозку.

Вішудха — чакра, розташована в нижній половині шиї і на рівні ключиць.

**Анахата** — чакра грудного відділу тулуба, розташована на рівні між ключицями й «сонячним сплетінням».

**Маніпура** — чакра верхньої половини живота.

**Свадхістана** — чакра нижньої половини живота.

**Муладхара** — чакра, розташована в нижній частині тазу між куприком та лобковою кісткою.

Ступінь розвиненості окремих чакр збігається з психологічними особливостями конкретної людини. Так, при добре розвинених:

**сахасрарі** — виражена здатність до «стратегічного» мислення, тобто розумового охоплення всієї ситуації в цілому «єдиним поглядом», «зверху», що дозволяє таким людям бути широкомишлячими керівниками;

**аджні** — здатність до «тактичного» мислення, що дозволяє успішно справлятися з рзв'язанням «вузьких», «окремих» питань у науці, на виробництві, у побуті;

**вішудсі** — здатність до естетичного сприйняття: гарні художники, музиканти й інші служителі мистецтва — люди з добре розвинуеною вішудхою;

**анахаті** — здатність до емоційної любові (любові не «від розуму», а «від серця»);

**маніпурі** — здатність до енергійних дій; але також часто відзначається схильність до домінування емоцій роздратування й інших проявів гніву;

**свадхістані** — добре виражена репродуктивна функція;

**муладхарі** — психічна стійкість у різноманітних життєвих ситуаціях.

\* \* \*

Наступний після очищення й розвитку чакр (детальніше про це говоритимемо у подальших главах) етап роботи — упорядкування головних меридіанів організму. Це — меридіани, що входять у «мікрокосмічну орбіту», а потім в *серединний меридіан*.

По очищеній «мікрокосмічній орбіті» енергія двох нижніх чакр може бути спочатку піднята по хребтових каналах, а потім перекинута по меридіанах голови на передню сторону тіла й знову опущена по *передньому меридіану*, що пролягає неначе сплющеним шлангом по тулубу спереду. Це називається обертанням енергії по «мікроскопічній орбіті», що дає сильний позитивний емоційний ефект і також «перепалює» у *передньому меридіані* грубі енергії організму, сприяючи його подальшому очищенню й оздоровленню.

*Серединний меридіан* — це широкий канал (він за діаметром відповідає розвиненим на рівні раджа-йоги чакрам). Він з'єднує весь «стовп» чакр.

Його значимість винятково важлива, адже він дозволяє об'єднати всі чакри в єдиний комплекс ніби просторим коридором. Робота з ним дозволяє також провести «кристалізацію» свідомості до об'єму всього тіла в тонких планах, у яких існує цей меридіан.

Очищення *серединного меридіана* і його стінок дозволяє провести подальше оздоровлення тіла.

А на вищих етапах роботи ця структура буде необхідна для роботи з кундаліні.

Робота із *серединним меридіаном* може проводитися на спеціальних енергетично значимих ділян-

ках поверхні Землі (*міцях сили*) або ж за допомогою безпосередньої участі компетентного інструктора.

Наступний принциповий етап роботи — виведення свідомості в енергетичний «кокон», що оточує тіло, очищення «кокона» і «кристалізація» свідомості тепер вже в його об'ємі.

Потім має бути пізнане розділення «кокона» на два «міхури сприйняття»: верхній і нижній. Верхній включає три верхні чакри, нижній — чотири нижніх. Термін «міхури сприйняття» виник за вдалою асоціацією з плавальними міхурами деяких видів риб, у яких ці міхури не приростають до хребта, а лежать у тілі вільно.

Зі свого верхнього «міхура сприйняття» ми сприймаємо переважно світ матеріальних предметів, з нижнього — нематеріальні світи.

## *Медитативні тренування*

Медитація — це один із головних способів розвитку себе як свідомості і єдина можливість пізнання Бога і Злиття з Ним.

Існують чотири головних напрямки медитативних тренувань: а) витончення свідомості, б) її збільшення, в) перенос концентрації свідомості в межах одного еону, а також в інші еони, г) освоєння прийомів злиття індивідуальної свідомості зі Свідомістю Божественною.

Узагалі, весь Шлях до Злиття з Первинною Свідомістю можна виразити у вигляді на диво простої схеми:

— освоєння власного духовного серця всередині свого тіла,

— його «виращування» поступово до розмірів, які можна порівняти з величиною нашої планети,

— паралельне освоєння все тонших і тонших еонів багатовимірної Світобудови,

— і Злиття собою (як духовним серцем) із Творцем у Його Обителі.

З позицій цього знання стає зрозумілим, що саме ми повинні рости в собі, а що — від себе відтинати.

Ми повинні рости себе як мудру, сильну, витончену Любов.

Ми повинні очищати себе від усього того, що не є Любов: від брутальності, гніву й егоцентризму у всіх їхніх численних проявах, включаючи емоції осуду, ревності, жадібності, заздрісності, насильство, егоїстичне сексуальне бажання (похіть).

Принциповим етапом розвитку духовного серця може стати його розширення, «розлиття» у прозорій ранковій тиші на відкритих природних ландшафтах (наприклад, на морському березі, у степу, у полях, на вершинах пагорбів чи гір).

Такі медитації любові можна практикувати протягом усього року, обов'язково у світлий час доби. Але особливо успішно можна удосконалювати себе в цьому навесні, коли весняна радість природи дає нам вірне емоційне настроювання і дарує нам свою силу — силу емоції ЛЮБОВІ.

А далі — тих, хто засвоїв сказане, — чекає важка медитативна робота щодо заповнення собою — як духовним серцем — усіх найтонших еонів багатовимірного простору. Останнім з них буде Обитель Творця.

\* \* \*

Сатья Саї [64] говорить:

«Завданням медитативної роботи є усунення ілюзій, що Бог і суть кожної людини, як і суть цілого матеріального світу, — різні.

Правильна медитація — це злиття всіх думок та індрій з Богом.

Гідні плоди медитації — це коли всі дії виникають зі Свідомості Бога, а не з розуму людини.

Злиття з Абсолютом означає видалення вуалі незнання, тобто ілюзії дуального існування диференційованої частки — на противагу Єдиному Абсолюту.

Абсолютне, виявлене в окремому, можна спостерігати в житті Аватара.»

Запевняю вас у тому, що все це — реально!

## *Місця сили*

Значне прискорення в медитативному розвитку свідомості можна одержати на спеціальних *місцях сили*.

Цей термін був уведений мексиканським індіанцем Хуаном Матусом (доном Хуаном), досвід роботи якого описав Карлос Кастанеда [детально див. в 10]. Так позначаються особливі місця з енергетикою, яка значимо для людини відрізняється від тла.

За впливом, що спричиняють на людей, *місця сили* поділяються на позитивні та негативні.

Негативні *місця сили* можуть налаштовувати на злість, тугу, жах, тривогу, відчуття незрозумілого дис-

комфорту, п'яного «відключення» і т.п. Перебування на них може викликати хвороби, огрубіння свідомості, навіть смерть, особливо якщо на них оселитися.

Мені добре запам'яталося одне таке дуже велике місце на захід від Магнітогорська, поблизу Уральського гірського хребта. Ми їхали через нього на автомобілі по досить рівному шосе, по обидві сторони від якого виднілися численні могильні хрести — так там, за традицією, відзначають місця автомобільних аварій зі смертельними випадками. Мої супутники, жителі Магнітогорська, пояснили, що для усіх було загадкою — чому саме тут, на рівному шосе, а зовсім не в гірській місцевості, гине стільки водіїв та їхніх пасажирів.

Це місце викликало той стан, що настає, якщо «перебрати» спиртного, а на додачу ще й закурити. Кому це знайоме — той легко уявить собі, що відбувається зі стомленим водієм, особливо вночі, коли йде сніг чи дощ.

На цьому *місці сили* знаходилося і селище — все сіре, похмуре, людей і тварин не було видно. Ще здалеку я визначив «епіцентр». Він виявився саме посередині селища. Коли ми підїхали ближче до нього, то побачили там декілька розвалених закинутих будинків: усі люди в них, певно, вмирали, ніхто не зміг жити...

Звичайно, хотілося допомогти всім цим бідолахам. Але як про це сказати? Хто повірить?

*Місця сили* — не обов'язково такі великі. Вони можуть бути й у кілометри, і в сотні метрів, і в один метр. Іноді, наприклад, стоїть отакий енергетичний

стовп товщиною з метр крізь усі поверхи багатоповерхового будинку...

Невеликі негативні *місця сили* у житлових будинках мені іноді вдавалося назавжди зруйнувати. Іноді — ні.

Визначення *місць сили* за допомогою «приладів» — біолокаційних рамок чи маятників — не перспективне. Повну характеристику *місць сили* — як за кількісними, так і за якісними ознаками — можна одержати, тільки відчуваючи їх особисто: собою як свідомістю. Навчитися ж цьому можна, лише йдучи по духовному Шляху — через витончення себе і набуття легкої рухливості в переміщенні по всій шкалі *витонченості-грубості*.

Сказане стосується і позитивних *місць сили*. А вони бувають настільки прекрасні!

Вони можуть давати еталони витонченості, задавати свідомості ту чи іншу форму, та, до того ж, і наповнювати цю форму своєю енергією.

Вони можуть лікувати від тих чи інших хвороб, промиваючи тіла фонтанами цілющої енергії чи просто вливаючи свій надлишок цілющої сили, адекватної для того чи іншого органу.

Вони можуть навіть переводити в стан «не-я» — у стан, що не пояснити на словах, його можна лише показати, а він, проте, необхідний...

Вони можуть сприяти входженню у вищі еони, сприяти пізнанню Атмана, бути улюбленими місцями Божественних Учителів для побачень з гідними учнями...

По цих Святих Місцях можуть ходити люди, не помічаючи їх. Але еколог багатовимірному простору,

він же — духовний подвижник, духовний шукач — повинен навчитися їх знаходити і застосовувати.

## *Формула Бабаджі*

Ми вже розглядали весь духовний Шлях людини в термінах схеми Патанджалі. Аби не повторюватися, поговоримо про те ж саме, проаналізувавши формулу духовного розвитку, запропоновану Аватаром Бабаджі [9,10,18,19,60]. Ця формула така:

«Істина — Простота — Любов — Карма-йога (Служіння) — Знищення свого нижчого «я» заради злиття з «Я» Бога.

\* \* \*

Пришестя на Землю в плоті Посланця Бога-Отця Ісуса Христа неодноразово провіщалося єврейськими пророками. Але прийшов Ісус — і лише мала частина євреїв визнала Його за Христа; саме вони стали першими учнями і поширювачами нового для того регіону Землі Учення Бога. Але офіційна синагога так і не визнала Ісуса Посланцем Бога-Отця і... от уже майже дві тисячі років з тих пір чекає Христа іншого...

Подібне явище ми спостерігали і зовсім недавно: у всіх масових організаціях, що іменують себе християнськими, — також не помітили Бога, який представ перед людьми в людському тілі!

Сам Ісус Христос пророкував: «Коли ви побачите Того, Хто не породжений жінкою, — упадіть ниць і вшануйте Його: Він — ваш Отець» (Євангеліє від Фоми, 16; див. [30]). Але прийшов на Землю в 1970

році саме так Аватар Бабаджі — і Його «християни» не впізнали.

А нині діє на Землі ще один Аватар — Сатъя Саї, знову проповідує те ж саме Єдине і Вічне Учення Бога-Отця — і знову Його не визнають ієрархи жодної з масових церков!

Бог став «Конкурентом» для багатьох релігійних організацій: адже Він може «переманити до Себе» їхню «паству». Хто ж тоді буде утримувати всіх тих, хто годується від церков? Тому, наприклад, дехто лякає своїх парафіян: «Усе, що зі Сходу, — те від диявола!», «Будете не з нами — у пекло потрапите!»...

Але Ісус Христос утілювався на «Близькому Сході» — в Іудеї. І Крішна, і Бабаджі, і Сатъя Саї — теж зі Сходу. Отже, Бог — «зі Сходу»?

\* \* \*

Бабаджі — це один із представників Бога-Отця, Його Частина. Він періодично втілюється на Землі заради допомоги людям як Аватар. Одне з Його втілень було наприкінці ХІХ століття, воно описане Йоганандою [65]. Інше відбулося з 1970 по 1984 роки знову в північній Індії, де Він явився людям, матеріалізувавши Собі відразу доросле тіло і проживши в ньому 14 років.

Бабаджі і зараз, разом з Ісусом Христом, Сатъя Саї, Крішною й іншими Божественними Вчителями, що є особистісними Проявами Бога-Отця, допомагає гідним учням Бога — але тепер з невітленого стану.

Від свого останнього земного Втілення Бабаджі залишив людям короткий і яскравий варіант Учення Бога, «ядром» якого є саме наведений вище лаконіч-

ний і вичерпний перелік усього, що ми, люди, повинні зробити. Головне тепер для нас — правильно зрозуміти, що стоїть за цими словами, а потім усе виконати.

### *Істина*

Цей пункт «формули Бабаджі» має на увазі розуміння того, що є Бог, Еволюція Всесвітньої Свідомості, яке моє місце в ній і що конкретно мені треба робити. Цього розуміння зараз немає майже ні в кого.

Так, в Індії нині улюбленим «народним богом» є казковий (інакше кажучи, вигаданий) Ганеша: людина з головою слона, що народилася нібито на Небесах від єднання інших богів.

У «християнському» світі стверджують, що наш Бог — Ісус Христос, а в мусульман, мовляв, — інший, звичайно ж, помилковий Бог — Аллах. Хоча Аллах — це дослівний переклад на арабську мову слова «Бог-Отець». І саме любов і спрямованість до Нього проповідував Ісус Христос.

У наш час більшість «християн» втратили і Бога-Отця, Який посідав головне місце у проповідях Ісуса, і ЛЮБОВ, без якої люди не мають шансів на зближення з їхнім Творцем...

Від розумної людини вимагається самій навчитися бачити різницю між істинним *християнством як Ученням Ісуса Христа* — і, з іншого боку, тими варіантами його розуміння людьми, які існують під такою ж назвою. А серед них можна розпізнати ступені викривлення аж до повного спотворення, повного «на-впаки».

Чим же повинні займатися ті, хто вважає себе християнами? Вони повинні вивчати Учення Ісуса Христа і дотримуватися його!

А щоб полегшити це завдання, по-перше, Учення має бути систематизоване за темами, що розглядаються [10,18] і, по-друге, має існувати методологія його виконання<sup>5</sup>.

\* \* \*

У когось може виникнути думка: автор усіх критиків, напевно, сам себе хоче «виставити» «Рятівником»!

Ні, не себе «хочу виставити», а Бога. Особисто мені не потрібні популярність і слава, я обрав собі скромне і тихе чернече життя. Я хочу допомогти людям. І служу Богу.

... Так, Бог не веде до Себе Прямим Шляхом людей невірних. Це — слова з Корану.

А Прямий Шлях до Нього — Шлях Любові: любові до людей, усіх живих істот, до Творіння і Творця. Це — Шлях до Нього як до правильно зрозумілої Мети. Це — Шлях очищення себе, як душі, від усього того, що не є Божественне: у тому числі від брутальності, насильництва, будь-яких форм егоцентризму — із заміною егоцентризму Богоцентризмом. І це все — реально.

... Якби ви могли хоч раз обійнятися з невітленим Ісусом, що постає у людському ликові, і відчувти Його Божественну Любов, Витонченість, Ніжність — у сполученні з безмежною, обумовленою Злитістю з

---

<sup>5</sup> Саме цьому присвячена ця книга. А також інші книги та фільми, створені нашою науково-духовною Школою.

усією Всесвітньою Свідомістю вищого еону Силою і Божественною Мудрістю — тоді стало б відразу зрозуміло, що саме цінує в людях Бог, якими Він хоче нас бачити!

Але для того, щоб удостоїтися таких Обіймів, ми повинні ближче підійти до Нього — не тілесно, але за якістю душ.

\* \* \*

... Один з варіантів відповіді на питання «Що є Істина?» такий:

«Йде Еволюція в межах Тіла Абсолюту. Наша Мета — Творець.

Наше завдання — стати з частини Абсолюту Частиною Творця, збагативши Його собою.

Для цього ми повинні стати сильною, мудрою і витонченою до рівня Первинної Свідомості Любов'ю.».

### *Простота*

Простота — це розумна природність способу життя, поведінки, невибагливість, відсутність зарозумілості, чванливості. Простота — це передумова Любові. Вона ж — необхідний атрибут духовних подвижників, якими нас хоче бачити Бог.

Щонайкраще вона формується через близькість до натуральної природи, через уміння співналаштуватися з її гармонією. І саме тут, у самоті лісів, полів, озер, без нафарбованих вій та губ, без сережок у вухах, без елегантного синтетичного одягу чи навіть без одягу взагалі — ми можемо любити красу Творіння і Твор-

ця, оптимально приймати допомогу Бога, розливаючись свідомістю в красі Творіння й у Святому Духові.

Простота прекрасна й у проявах любові до інших людей: у посмішці, у дружелюбності, у ніжності, у відкритості з друзями.

Тільки скрізь треба мати почуття міри. Так наприклад, ходити голими серед нерозуміючих тебе людей, пропагуючи так своє розуміння «простоти», — це буде називатися безтактністю; гармонійним, духовним вчинком це визнано бути не може.

Також і в сексуальних стосунках: «простота», що веде до венеричних хвороб і небажаних вагітностей, сполучена з насильством й егоїзмом, — це зовсім не те, до чого закликає нас Бог.

«Спонтанність» прояву будь-яких своїх примх, потреб і бажань, що пропагується в деяких сучасних псевдодуховних сектах і кружках, теж до істинної Простоти стосунку не має.

Істинна Простота тільки розумних людей гуни саттви і тих, хто піднявся ще вище.

Люди ж гуни тамас під простотою будуть розуміти чи солодкуватість, чи насильство, брутальність і мордобій, чи п'яне рохкання, лежачи в багнюці.

Істинна Простота — це елемент навчання «на Бога». Вона — не для тих, хто далекий від Нього.

## **Любов**

Любов — це головна властивість Бога. Щоб злитися з Ним (чи хоча б, для початку, уникнути пекла), ми повинні вчитися емоціям і справам любові і виклю-

чити в собі протилежні стани і вчинки, якими б не були обставини.

Любов — це головне, чого хоче від нас Бог. І в нас немає іншої можливості пізнати Його і злитися з Ним, крім як самим перетворитися на Любов.

Любов — це емоційні стани; інакше кажучи, — стани енергії свідомості. А свідомості (душі) — це і є ми.

Щоразу, коли ми виходимо зі стану любові, ми віддаляємося від Бога. «Кожен вихід зі стану любові веде до накопичення негативної карми!», — так одного разу сказав мені Бог [9].

Люди звинувачують у своїх бідах, у хворобах, — кого завгодно, тільки не себе. Хоча саме завжди винуваті в цьому ми самі.

Принципово важливо зрозуміти, що упевнений і міцний стан любові досягається не інакше, як через прийоми психічної саморегуляції, що включають роботу з чакрами, головною з яких є анахата. (Нижче ми розглянемо ці прийоми).

У старовину в християнстві був розроблений прийом «розкриття» духовного серця, що одержав назву «Ісусової молитви». Адептам пропонувалося постійно повторювати молитовний заклик до Ісуса, що в деяких з них через роки практики приводило до «прориву» молитви в духовне серце — і від цього відбувалося пізнання того, що ж є насправді любов, — і все життя такої людини преображалося [37].

... Колись Бог, бачачи мою щирю й інтенсивну спрямованість до Нього і до допомоги людям, допоміг створити дивовижну за ефектністю систему методів «розкриття» і розвитку духовного серця. Ці при-

йоми були частково описані в низці моїх книг і у свій час широко викладалися в Росії й у деяких інших країнах.

Однак, відразу ж важливо обмовитися, що з тисяч учнів усього лише кілька людей змогли дійти до реального і досить повного пізнання Бога-Отця. У чому була причина «відсіювання»? — У нездатності інших повноцінно вмістити пункти «формули Бабаджі».

Так, у переважної більшості адептів не вистачало тієї спрямованості до пізнання Бога, що дозволила б у достатній мірі перевести свою увагу на Нього — з предметів матеріального світу. Інші піддавалися залякуванню сектантами.

Самі по собі психотехніки не в змозі довести людину до Бога, вони можуть відігравати роль лише необхідного допоміжного засобу. Проте передумовою успіху є здатність умістити розвинутим інтелектом усю повноту Істини і сформувати міцну, непохитну спрямованість у Любові до головної Мети, іншими словами, — закоханість у Творця.

Розвиток людини на духовному Шляху обов'язково повинен бути комплексним. Він повинен включати й інтелектуальні, й етичні, а потім і психоенергетичні компоненти.

Також і повноцінна любов не може бути вирощена в людині тільки лише за рахунок вправ з анахатою на заняттях у залі. Любов, що розвивається, повинна заповнити все життя, всі аспекти життєдіяльності.

Вона повинна виявлятися:

— й у постійному перебуванні свідомістю в «анатхатному» стані,

— і в щирому поважному, шанобливому і тактовному ставленні до кожної знайомої і незнайомої людини,

— і в здатності легко прощати і забувати образи, не мстити,

— і в поводженні, що заперечує можливість когось чимось незаслужено скривдити, засмутити.

Вона повинна містити жертвний компонент готовності допомагати іншим на шкоду собі, інтереси інших гідних цього людей повинні ставитися вище власних.

Вона зобов'язана поширюватися не тільки на Бога і людей, але і на тварин, і на рослини; ніхто не має підстави думати про розвиненість своєї любові, якщо він у змозі без необхідності вбивати і калічити рослини, якщо він заради задоволення своєї обжерливості допускає харчування тілами тварин.

Любов повинна бути бездоганною у стосунках з дітьми; нехай вона виявляється, зокрема, у відсутності здатності дратуватися. Хоча вимогливість у приученні до порядності і дисципліни не повинна заперечуватися — заради інтересів самих дітей.

Якості власної любові повинні бути проаналізовані кожним і в сфері сексуальності, тому що саме тут людські пороки виявляються дуже яскраво.

Будь-які форми насильства, примушування в сексі — навіть у словах, навіть у думках, — от один із прикладів явища, що протистоїть любові.

Відсутність турботи чоловіка про запобігання небажаної вагітності — от інший приклад того ж.

Пасивність жінки під час статевого акту, коли вона не прагне подарувати любов чоловіку, а егоїстич-

но чекає лише задоволення для себе, а потім здатна образитися за те, що він «робить це не так», — от ще характерний приклад. (Адже всі люди вирізняються за особливостями їхньої сексуальності. І новий партнер ніколи заздалегідь не знає, як зробити тобі краще!)

Істинна сексуальність — це саме мистецтво дарування себе, своєї любові через сексуальне спілкування. І тільки взаємна зустріч щирої любові-дарування з боку обох партнерів може привести до знаходження гармонії.

Упевнений, що дуже багатьом жінкам могла б допомогти прекрасна по проголошеній загальній тенденції практики дарування саме жінкою своєї сексуальної любові книга Барбари Кіслінг [33]. Хоча не можу радити цілком виконувати усе, що в ній написано. Так, широке застосування орально-генітальних контактів різко підвищує імовірність поширення інфекцій. Також на серйозному духовному Шляху зовсім неприпустимо сексуальне спілкування з багатьма партнерами: адже при цьому відбувається інтенсивний енергообмін з ними і перенесення на себе їхній можливих енергетичних грубості, забруднення і хвороб.

... Кожен сам робить свою долю, використовуючи дану Богом свободу волі. Хтось розвиває себе в жертвній любові, допомагаючи іншим. Хтось ростить у собі примхливий егоїзм, ненависть, брутальність, жорстокість. Перші, терплячи і прощаючи, не «встряючи» у ворожнечу і зберігаючи через це себе в любові і спрямованості до Творця, — досягають Його. Другі ж стають «покидьками Еволюції». Перших можна з повною підставою назвати християнами. А дру-

гих, хоч вони і ходять у храми з хрестами на куполах,... — як їх назвати?

Наша сексуальність задумана Богом не тільки як засіб розмноження. Але і як спосіб духовного вдосконалення. Тому що вона може інтенсивно сприяти росту в людині любові в аспектах ніжності, турботливості, дарування себе, злиття двох свідомостей воедино. А це готує до Злиття зі Свідомістю Найвищого Коханого — нашого Творця. Сексуальна любов може прямо сприяти розвитку духовного серця. Вона ж навчає нас (якщо усе виходить добре) Спокою — невід'ємної складової Досконалості, одній з якостей Бога, якою нам треба опанувати.

Але все це відноситься тільки до саттвічної, чистої сексуальності людей, що досягають реальних успіхів на духовному Шляху. Вона тоді істотно прискорює їх просування.

Сексуальність же грубих і егоїстичних людей, що не мають розвинутих духовних сердець, може бути огидною, що заганяє їх у пекло.

Лихом для духовної еволюції багатьох людей стало поширення на Землі перекрученого «християнства», що загубило любов. Воно, в тому числі, піддало анафемі і сексуальну любов, оголосило «християнським подвигом» відмову від неї, опоганило всі зачаття, назвавши їх «порочними» — на відміну від нібито маючого місце «непорочного» (тобто без участі чоловіка) зачаття матері Ісуса Христа. Саме тіло людини, особливо жінки, було оголошено сороміцьким, ганебним. Навіть слово «ноги» «пристойні» люди соромилися вимовляти. Слова, що відбивають сексуальну тему, були оголошені «непристойними» і

перетворені в лайки, у засоби опоганення інших людей. Так створилася і продовжує жити мова гуни та-мас — мат.

І як могло в цьому середовищі людей, що одержиме ненависним «пороком» сексуальності, що ненавидить її й у собі, і особливо в інших, скластися до неї чисте ставлення, без якого важко очікувати витончення свідомості, розвитку любові і наближення до Бога.

Люди стали боятися того, що саме могло б допомогти їм стати кращими.

До того ж, багато чоловіків навчалися ненавидіти жінок саме за те, чим жінки могли б їм допомогти. Адже жінка — у середньому — значно більш витончена, ніж чоловік, до цього її спрямовує вже хоча б її гормональний статус. І вона — за цією якістю — стоїть ближче до Бога.

Тому ж навчав й Ісус Христос [30], звертаючись до чоловіків:

«Шануйте її, захищайте її; чинячи так, ви здобудете її любов... і будете приємні Богові...

Любіть також ваших дружин і поважайте їх...

Підкоряйтеся жінці; її любов облагороджує чоловіка, зм'якшує його запекле серце, приборкує звіра і робить його ягням.

Дружина і мати — неоціненні скарби, що дав вам Бог; вони — найкращі прикраси всесвіту...

От чому Я говорю вам, що після Бога ваші кращі думки повинні належати жінкам; жінка для вас — божественний храм, у якому ви дуже легко отримаєте повне блаженство. Черпайте в цьому храмі моральні сили; там ви забудете свої печалі та невдачі, повер-

нете втрачені сили, вам необхідні, щоб допомагати ближньому.

Не піддавайте її приниженням; цим ви принизите тільки самих себе перед Богом і втратите те почуття любові, без якого ніщо тут на Землі не існує.

Захищайте свою дружину — і вона захистить вас і всю вашу родину; все, що ви зробите своїй матері, дружині, вдові чи іншій жінці в скорботі, — зробіте для Бога!» (Життя Святого Ісси, 12:13-21).

Але псевдохристиянство (та й не тільки воно)... оголосило жінку «джерелом гріха» і наказало всіляко ховати її тіло. Довгі століття в Росії жінкам ставилося навіть купатися в спеціальних платтях до п'ят. І навіть спати в одязі. «Адже от умреш уночі в сні — і станеш перед Господом голою! Ганебно як буде!»

Інший приклад подібної мерзенності — оголошення частини народжених дітей — душ, втілених Богом для розвитку на Землі, — «незаконнонародженими» і проголошення ганебним материнства тих жінок, яким Бог довірив на виховання ті душі.

... Треба зрозуміти, що адже саме люди гуни тамас, що живуть у пороці і не бачать нічого навколо, крім нього, володіючи в тому числі примітивною агресивністю, — захоплюють «бразди правління» у споконвічно святих релігійних рухах і поступово розвертають їх у зворотний бік, спотворюють доктрину Бога до протилежності.

Так і в сексуальному аспекті життєдіяльності, будучи самі від пекла, будучи одержимі пристрастю до насильства, опоганення, задоволення лише своєї низької егоїстичної похоті, — вони не в змозі представити, що для інших людей, людей саттви, сексу-

альність — це не похоть, а саме дарування своєї любові, дарування себе. І що в цьому — теж їхнє служіння Богу!

\* \* \*

... Але надмірне захоплення сексом — це теж погано. Термін «перелюб» має значимість не тільки в людей, але й у Бога. Позначає він:

— як надмірність сексуальних контактів (префікс «пере-» у слові «перелюб» має аналог — слово «перемагати», що означає «пересилувати»),

— так і секс із неадекватними (не відповідними за рівнем духовного розвитку партнерами).

Загроза передаваних статевим шляхом хвороб — це саме той механізм, що Бог використовує для «гальмування» у людях тенденції до сексуальних розваг.

Істина ж тут у тім, що нам варто намагатися головну свою увагу направити на пошук Бога, не захоплюючись надмірно нічим іншим. (Причому секс — лише одне з багатьох таких захоплень).

... Отже, у сексі, як і у всьому іншому, кожним повинна бути знайдена між двома крайнощами «золота середина»...

\* \* \*

Витончення свідомості і набуття саттви як необхідної сходинки до пізнання Святого Духу і Бога-Отця — неможливі без вміщення в себе концепцій КРАСИ.

«Краса: Космос стверджує на цій формулі Еволюцію!», — так учив нас Бог через Олену Реріх [25,34].

Духовна краса існує на двох ступенях шкали гун: раджаса і саттви.

Раджас тут — це, у тому числі, енергійність, зібраність, краса подвигу. Це — духовний воїн з непохитною волею.

Тема раджаса може бути знайдена й у станах природи, її ж можна виразити і через танець, і музику, і живопис. Приклади останнього — картини Миколи Періха.

Саттва — витончена і насичена ніжною любов'ю духовна чистота і краса — найближча сходинка до пізнання Святого Духу і Творця.

У природі стан саттви можна знайти в чистоті світла Сонця, що сходить, у весняному співі птахів, у заворожливій тиші тихого вечора.

Одними з кращик зразків високосаттвічної музики є деякі твори Ананда Шанкара.

Саттвічна краса гармонійного людського тіла — це теж духовна краса, що може співналаштовувати з так відсутньою у більшості людей ніжністю, ласкавістю, тишею, спокоєм.

\* \* \*

І ще один штрих до теми любові.

Одного разу я довго їхав у потязі, відпрацьовуючи свою сумирномудрість і вивчаючи ситуацію: моїми сусідами були дуже товста і груба, з тілом величезних розмірів мати і приблизно 15-річний син, курсант суворовського училища, майбутній офіцер.

Усю дорогу, багато годин, мати безупинно репетувала на пів-вагона. Про що? Вона... просто розмовляла зі своїм сином, кричачи йому усе, що приходило

на розум, усі свої думки. Наприклад: «Синок! Я зараз піду викину в туалет недогризок яблука!... Чому ти не відповідаєш, коли до тебе звертається твоя мати???!» А змучений, з отупілим обличчям «синок» уже міг лише в'яло кивати головою, відвернувшись до вікна...

Як можна оцінити поведження цієї щиро люблячої своє чадо «неньки»?

Насильство? — Так. Безтактність? — Так. Можна назвати і ще інші її властивості... Але зараз важливо підкреслити інше: відсутність у її любові Спокою.

Здатність до глибокого внутрішнього Спокою, особливо коли немає необхідності робити енергійні дії, є дуже важливою, цінною властивістю. Це є базова передумова для справжньої Любові.

А спроби любити без Спокою здобувають часом проілюстровані за допомогою наведеного прикладу карикатурні властивості. Така «любов» здатна тільки калічити її жертв. У них вона викликає лише інтенсивну потребу втекти. Якщо є куди...

... Стан Бога-Отця в Його Обителі можна описати як Ніжний Спокій. Будемо навчатися цьому в Нього, готуючись до зустрічі з Ним.

Але істинний Спокій не протистоїть здоровій Енергійності, а гармонійно сполучається з нею. Обдумаємо це — і співставимо з собою!

### *Карма-йога (служіння)*

Термін «карма-йога» означає «Шлях до Злиття з Богом через дії служіння».

Що таке «служіння Богу»?

Некомпетентний читач зараз може почати згадувати: «Є слово «Богослужіння»... А що це таке? Мо-

литви... А що таке молитви? «Подай, Господи! Подай, Господи!»...

Так, для більшості віруючих, які вважають себе християнами, молитва є жебрацтвом перед Богом. І в цьому вони, як не парадоксально, бачать свій обов'язок, своє «служіння» Богові...

Але Богу не потрібно наше жебрацтво. Він це не слухає. Інакше в Нього «вуха зав'януть» від усієї цієї вигаданої людьми нісенітниці, від звертань до Нього, як до слуги, що, нібито, зобов'язаний подавати те та се.

Йому потрібні наші зусилля по самовдосконаленню і по допомозі в цьому іншим людям. Йому потрібна наша активна участь — кожного! — у Його Еволюції. А не пасивне ниття в чеканні «милості» з небес.

Допомога іншим людям на цьому Шляху — це і є служіння Богу! Про це Він Сам прямо заявляв і через Ісуса Христа, і через Бабаджі, і через Сат'я Саї; цій же темі присвятив багато прекрасних слів Апостол Павло [10,18].

Але таку допомогу не треба розглядати вузько; як лише проповідування і ведення релігійних занять, написання відповідної літератури і т.д. Ні: адже людям, щоб плідно жити на Землі, еволюціонуючи, потрібні ще і житло, і їжа, і одяг, і паливо, і транспорт, і безпека, і медична допомога, і навчання грамоті і наукам, і багато чого іншого. Тому карма-йога — це є допомога людям в усьому доброму.

Найважливішою ознакою карма-йоги також є правильний мотив до дії: тобто дії повинні відбуватися не заради користі чи нагороди, хоча б у вигляді зарплати. Дії повинні відбуватися заради допомоги іншим, як акти дарування. Це, однак, не означає

безкоштовної праці. Але справа вже тих, кому допомагаємо, і Бога — подбати в такому випадку про матеріальне благополуччя того, хто дарує.

Іншими словами, «взаєморозрахунки» гідних людей, що допомагають одне одному, — це обмін дарунками. Усі ж необхідні подробиці «теорії дарунків» (чи «теорії дарування») викладені Богом у главі 17 Бхагавад-Гіти [10,18].

Головне тут те, що саттвічними, тобто істинними, чистими дарунками Бог визнає тільки ті, котрі даруються гідній людині у відповідний час і у відповідному місці.

Таким чином, повне коротке визначення «карма-йоги» — «некорислива допомога всім гідним у всьому доброму».

Дуже важливо підкреслити, що людина правильно розвивається не через паразитизм і жебрацтво, не через нескінченне твердження молитов і рухів тілом у релігійних обрядах — а через творчу працю, через дієву любов до інших істот, що еволюціонують, що виявляється, в тому числі, в активних справах заради їхнього блага.

Сатья Саї наочним прикладом пояснює ідею карма-йоги. Він говорить: адже якщо ви — члени однієї родини, то ж не просите в глави родини плату за кожен виконану по дому роботу: працюють за гроші сторонні, але не свої. Так і ви, якщо відчуваєте Бога своїм Отцем, то не повинні затівати з Ним торгових розрахунків, повинні, навпаки, діяти в інтересах Його Справи, заради Нього, заради Еволюції, а не заради себе особисто [10].

Саме на тлі такої діяльності Бог допомагає нам розвивати себе й інтелектуально, і в любові, і в силі.

### ***Знищення свого нижчого «Я» заради злиття з «Я» Бога***

Цей розділ Учення — завершальний. Він включає Злиття індивідуальної свідомості людини, що проникла у вищий еон, з Первинною Свідомістю. При цьому відбувається розчинення самовідчуття в Океані Його Всесвітньої Свідомості.

Грубо шкідливими треба визнати спроби лідерів деяких сект чи цілком знищити самовідчуття учнів без надання їм нового субстрату для аутоідентифікації<sup>6</sup>, чи, навпаки, вселити їм, що вони — і так уже Бог. Самовідчуття людини повинно бути не знищене, але саме пережите. А пізнання Творця і Злиття з Ним здійснюються не через навіювання чи самонавіювання, а через поетапне проникнення свідомістю, що правильно розвивається, в усе більш тонкі еони, їхнє дослідження, закріплення в них, навчання Злиттю спочатку зі Свідомістю Святого Духу і потім і зі Свідомістю Творця. Всі інші установки є крайніми і ведуть чи до затримок розвитку, чи до культивування грубих пороків і відходу в діаметрально протилежний від Бога бік, що призводить до дияволізації та божевілля.

Робота в рамках цього пункту «формули Бабаджі» повинна починатися з елементарної корекції сво-

---

<sup>6</sup> Іноді це може робитися навмисно — з метою перетворення адептів у своїх рабів-зомбі.

єї поведінки і самовідчуття в спілкуванні з іншими людьми.

Наприклад, з точки зору духовного росту карикатурно виглядають тенденції багатьох людей насаджувати своє домінування над іншими, мати вигляд «головних», «важливих».

Насильство, вразливість, ревнивість, мстивість, гнівливість, прагнення *володіти* людьми і речами (крім найнеобхідніших), сексуальна пристрасть, як і будь-яке інше інтенсивне бажання чого-небудь від інших людей чи від Бога — усе це є порочні прояви наших нижчих «я». Вони повинні бути усунені.

Багато найцінніших лаконічних формул-заповідей на цей рахунок залишили нам Ісус Христос і Його апостоли: не сідай на перше місце, якщо хочеш вирости духовно, — стань слугою іншим людям, не смій ображатися, мстити, кожний вважай іншого вищим за себе і т.ін. [10,18].

Точно про це ж чітко і лаконічно говорили Лао-Цзи і Хуан Матус [10,18]<sup>7</sup>.

Для того, щоб зжити прояви свого «я», що «стирчить», потрібен заглиблений самоаналіз і покаюнна робота.

Але реально взагалі не існує ніякого «відпускання гріхів»: у Бога немає такого поняття.

Мета каяття — не в тім, щоб одержати прощення за конкретні вчинені провини — а в тім, щоб очистити себе від пороків.

---

<sup>7</sup> Щоб правильно розуміти твори Карлоса Кастанеди про Хуана Матуса, необхідно прочитати книгу дружини Карлоса — Маргарет Кастанеди [32].

**«Гріхи», тобто наші помилки, є наслідком недовідченості, незнання, чи ж конкретними проявами тих якостей душі, що називаються пороками.**

**... Істинними ж механізмами звільнення від пороків є самоаналіз, каяття і потім твердий самоконтроль.**

**Якщо виявлений порок не зникає відразу, то необхідно переглянути, згадуючи, всю його лінію проявів — від самого дитинства (а іноді навіть у минулих життях). І всі помилково вирішені ситуації треба думкою пережити заново, правильно.**

**І більш того — доцільно «програти» заздалегідь ті можливості в майбутньому, де порок знову може проявитися.**

**Також важливо спробувати «загладити свою провину» перед скривдженими нами людьми, тваринами, навіть рослинами. Якщо їх уже нема «у живих» на Землі — звернемося до них як до невітлених душ. І будемо пам'ятати, що от такі наші зусилля по очищенню себе від пороків дійсно приймаються Богом.**

**«Обробці» каяттям треба піддати всі свої прояви не-любові до інших істот, до Бога, всі егоїстичні вчинки й емоції.**

**\* \* \***

**Багато тупо-егоїстичних людей норовлять вломитися у вагон чи метро поїзда відразу, як тільки відчиняються двері, не даючи спочатку вийти тим, хто на цій зупинці виходить.**

**Або, очікуючи автобус чи тролейбус, вони перегороджують своїми тілами тротуар — замість того, щоб, піклуючись про інших, стати скраю, нікому не заважаючи.**

Або, входячи у вестибюль станції метро, одні притримують двері, допомагаючи ввійти тому, хто йде позаду, інші ж, навіть не оглянувшись, двері відпускають, розтроштуючи ними «ближнього свого».

Егоїстичні примітиви, і потрапивши в здорову духовну школу, поведяться настільки ж характерно. Поки йдуть заняття — їм добре, вони — у блаженстві, у щасті. Але тільки курс занять завершиться — і їм стає погано: адже вони вже звикли, що їм роблять приємно, а тепер от — перестали... І — оскільки їм тепер «погано» — починається наростання негативних емоцій на адресу викладача і школи...

Егоїстична людина знає тільки свій особистий інтерес і обурюється, якщо на її шляху зустрічається перешкода у вигляді будь-якої потреби когось іншого.

Будь-які інтенсивні бажання чогось від кого б то не було свідчать про порочний прояв нижчого «я» того, хто бажає. Такі бажання запускають механізм біоенергетичного «вампіризму», стають причиною хвороб тих, від кого хочуть [9], і обтяжують долі тих, хто хоче.

Людина ж любові — завжди *передбачлива*: вона піклується про те, щоб нікому ні в чому не перешкодити і щоб, навпаки, допомогти, по можливості, кожному; інтереси інших вона ставить вище за свої власні.

Вона, наприклад, ніколи не полізе в двері першою, відштовхуючи інших.

Вона — завжди ввічлива, доброзичлива, піклується про те, щоб нікого нічим і ніколи не засмучувати без потреби, навіть своїми власними не кращими станами: хворобою, втомою.

У сексі вона ніколи не буде нав'язувати себе, але дочекається того моменту, коли бажання стане взаємним.

... Велику допомогу в такого роду самоаналізі зможуть надати детальні рекомендації на цей рахунок Сатья Саї [10,18].

\* \* \*

... Досягнуті очищення від грубості і здатність до співзвучності з саттвічними явищами оточуючого нас життя — дають можливість почати медитації «розчинення» себе в гармонії навколишнього простору. Особливо добре це робити в тихі вечори, на світанку, у лісі, у степу, на водоймах. Схема медитації така: є тільки гармонія простору: лісу, озера, степу, а мене — немає. При цьому свідомість, розширившись з анахати, зливається з витонченістю і чистотою світу природи.

Наступним за цим принциповим етапом буде злиття зі Святим Духом у медитації *Пранава* (див. нижче), а потім і поетапне освоєння «тотальної реципрокальності» (Ніродхі) в еонах Святого Духу і Бога-Отця.

Саме так людина назавжди завершує свою індивідуальну еволюцію, стаючи Частиною Первинної Свідомості, Творця. І продовжує творче життя вже в якості Його.

## *Завершення Шляху*

На схемі вивчення структури Абсолюту, що наводиться в кінці книги (вона вперше була опублікована в книзі [7]), передається багатовимірність, багатоеонність, багатолоковість простору, а також співвідношення «акашних» (тобто неструктурованих) і структурованих (матерія, індивідуальні душі, форми, яких набуває Святий Дух) Проявів Абсолюту.

Разом з тим, належить зрозуміти, що і будова організму людини є багатовимірною. Біблейські слова про те, що Бог сотворив людину за образом Своїм, стверджують саме це і ніщо інше.

Будучи втіленою, будь-яка людина спочатку усвідомлює себе лише матеріальним тілом. Але процес духовної Самореалізації передбачає поступове пізнання решти всіх складових організму, набуття здатності вільно переміщатися концентрацією свідомості в них — на кшталт того, як можна навчитися переміщати самовідчуття у межах власного фізичного тіла. Так пізнається Атман. А потім Атман вливається в Параматман.

Це і є та програма, яку кожна людина мусить постаратися засвоїти.

При цьому, входячи концентрацією свідомості повністю в Обитель Творця і там зливаючись з Ним, вона стає Його невід'ємною Частиною.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Цього можна досягти за допомогою декількох медитативних прийомів. Одним з найважливіших серед них виявляється той, якому Ісус Христос навчав Своїх учнів-апостолів 2000 років тому. Це — описана Апостолом Філіпом медитація «Хрест» [10,18].

Виходячи ж знову у світ Творіння, Вона перетворюється в Святого Духа.

А втілюючись з жертвовною місією допомоги втіленим людям, Вона стає Месією.

## Практика Прямого Шляху

Доктрина Прямого Шляху не вигадана людьми. Ні. Вона є пропозицією Бога. Вона була викладена Крішною, повторена Ісусом Христом, потім Бабаджі і Сатъя Саї. Про те, з використанням того ж терміну, ми читаємо і в Корані, і в книгах буддистів. [10,18]

Цю доктрину, підсумовуючи, можна коротко сформулювати у вигляді всього трьох пунктів:

Є Бог — Єдина Вселенська Первинна Свідомість, що перебуває у вищому еоні багатовимірного Всесвіту.

Він є Любов.

Нам належить стати Ним з допомогою перетворення себе також у Любов, у Вселенське Духовне Серце, в Серце Абсолюту. І все своє земне життя має смисл витратити лише на те, щоб зрозуміти і виконати це.

Тепер розглянемо більш детально конкретні методи просування цим Шляхом. Їх можна поділити за складністю на декілька груп: попередні, початкові, основні і вищі.

## *Попередні методи*

Попередні методи призначені для створення початкової віри. А віра потрібна для того, щоб з'явився стимул до здійснення духовних зусиль.

Але що таке віра? Адже це — дуже багаторівневе поняття.

Дехто говорить про свою віру так: «Так, я знаю, що щось таке там є...: космічний розум, НЛО...»

Інші будуть дуже впевнено стверджувати: «Так, я вірую в Бога!». І при цьому навіть осінятимуть себе «хресним знаменням». Але вони не роблять бодай найменших духовних зусиль — навіть щоб вияснити, чого ж хоче від нас Бог, не кажучи вже про те, щоб змінити себе відповідно до Його Волі! Навпаки, вони будуть пиячити, красти, ненавидіти, вбивати, іноді лише згадуючи про те, що «раптом це Богу не сподобається? — ну й нехай, це все — потім!». Схоже на те, як мені, наприклад, буде зовсім нецікаво слухати про методи виготовлення золотих виробів або про огранювання алмазів, — так само нецікаво їм слухати про Бога.

Якось я розговорився з колишнім старостою одного церковного приходу. Він розповідав, що тепер працює над дисертацією. Кажу йому: та ми ж з тобою — у тому віці, коли б пора думати про те, щоб устигнути якомога більше в чернечому ділі, а не в набутті земних звань... Чи знадобиться Богові твій вчений ступінь? Відповідає: «Ну, Бог — Він ще невідомо: є чи немає; а ось дисертація — вже майже в кишені!»...

Віра набуває реальної цінності лише тоді, коли в ній з'являється якість Любові до Бога. Тому що ли-

ше любов здатна примусити людину щиро почати змінювати себе, бажаючи стати таким, як того бажає Улюблений. А в перспективі вона може перерости і в пристрасть, яка примусить відкинути все, що заважає на Шляху до розпростертих Обіймів Творця... Ось тоді й настає справжнє чернецтво: перебування сам-на-сам з Богом...

Так от, щоб допомогти людям посилити віру, — й існують досить безглузді — з точки зору тих, хто давно пройшов ці стадії — прийоми на кшталт стандартних ритуальних рухів тілом, молитов і піснеспівів, ритуальних танців і поклоніння зображенням Бога і «святих» на іконах чи у вигляді ідолів.

Але, незважаючи на всю абсурдність ігор в обряди, ініціації, загальні й індивідуальні мантри тощо — все ж Бог «підлаштовується» під такі ігри людей і допомагає на цьому тлі долати важкі перші ступені великого Шляху щирим пошукачам.

Наприклад, хоча хрещення Святим Духом (описане, зокрема, Апостолом Філіпом [10,18]) насправді жодною мірою не нагадує однойменний обряд у будь-якій із церков, однак Бог усе ж приймає цей акт від щирих неофітів, якщо він здійснюється як клятва перед Ним у твердому намірі шукати і знайти Його — свою Мету.

Але якщо хрещення отримують загани вбивць перед тим, як іти на свої криваві злочини — чи не має це вигляду мерзенної наруги над Ученням і жертвовою смертю заради нас Ісуса Христа?

Те ж і про хрещення дітей: невже хоча б навіть звичайний життєвий досвід не вказує на даремність такого акту? Адже хрещені, так само, як і нехрещені —

і хворіють, і помирають, і спиваються, і стають злочинцями!

Хрещення — це клятва вірності Богові. А зовсім не акт «охоронної магії». І цю клятву може давати лише достатньо досвідчена і доросла людина, причому сама, а не «хрещені» за неї.

Відомим фактом лишається й те, що мотузочки від натільних хрестиків стають іноді смертельними зашморгами для маленьких діточок. Вони заплутуються в них і перетягують собі шийки...

Натільними хрестами в епоху насильницького хрещення росіян палачі мітили тих, хто уже був охрещений: щоб було зручніше відловлювати і піддавати тортурам або смерті тих, хто уникав цього [6]. Для кого ж люди носять хрестики тепер? Невже вони думають, що цього бажає Бог? Але для Бога достатньо знаку хрещення в душі у щирого справжнього християнина.

... Але, з іншого боку, і молитва перед їдою, й ікони в домі, і відвідування храмів, і повторення мантр, і відчуття хреста на грудях — все це може зміцнити віру, нагадуючи про Бога. І Бог дає гідним шукачам вказівки на вірність розпочатих ними зусиль, впливаючи на їхню емоційну сферу: посилаючи хвилі блаженства з допомогою створення потоків благодаті.

... Втім, справді, «рятівних» обрядів немає і не буває. І, набувши віри, людина мусить почати вивчати Волю Бога, а не канони тієї організації, в якій вона починала свій Шлях. І також вона мусить здійснювати *реальні зусилля* щодо перетворення себе — себе як душі, як свідомості.

Як бачимо, нічого поганого немає в тому, що люди на певній стадії свого розвитку втягуються в ри-

туальні форми релігійної практики. Це властиве для всіх часів, країн і форм релігії. І немає смислу з'ясувати, які ритуальні форми кращі чи гірші. Але, чим більше спокою, гармонії, чистої і спокійної радості, блаженства, любові, — тим краще. Релігійні обряди мають допомагати віруючим плекати в собі саме ці якості.

Проблема — не в формі обрядових практик. А в тій ідеології, яка проповідується організаціями, що забезпечують ці практики.

\* \* \*

Всі люди вирізняються за своїм психогенетичним віком, тобто за віком душ. Вік тіл (онтогенетичний вік) — це зовсім інше.

Кожна людина в черговому своєму втіленні достатньо швидко й легко може реалізувати напрацювання, що є у неї від минулих земних життів. Це стосується інтелектуального потенціалу, розвиненості чакр, величини свідомості, а також професійних нахилів і розкриттю тих чи інших душевних якостей.

Тому, якщо ми бачимо дорослих людей з дуже різними здібностями щодо розуміння релігійних проблем, то це — нормально.

У тім числі, нормальним є й те, що велика кількість віруючих — разом з їхніми лідерами — залишається до кінця даного втілення лише на попередній стадії свого духовного просування: у наступних втіленнях у них будуть шанси продовжити Шлях.

Проте інформувати, що ця стадія всього лише попередня, належить. Це допоможе швидше пробудитися і йти далі тим, хто може йти.

## *Початкові методи*

### *Етична самокорекція*

Віруючі, які перебувають на попередній стадії освоєння релігійності, покладаються на «спасительність» віри — в концепцію обраної ними організації — і обрядів. Ці люди ще не здатні розуміти слова Бога, записані у священних книгах. Думки і накази земних «пастирів» для них ближчі й дорожчі.

Приклад: хоча Бог і повелів людям не вбивати, але прощати і любити, — однак якими тільки страшними звірствами не прославилися «християни» за час існування земного християнства! Скільки війн і вбивств, зрущань, тортур вчинено ними!

Що ж стосується заборони на вбивства тварин — так і взагалі навряд чи хоча б 0,001% «християн» виконала Волю Бога в цьому. Де ж ти, християнська любове?! Не видно тебе серед «християн»! Адже ті «християни» — не справжні!

\* \* \*

Початкова ж стадія духовного просування вбачає прикладення реальних власних зусиль у перетворення себе. Не молитов і поклонів чекає від нас Бог: вони Йому зовсім не потрібні! Але Йому потрібно, щоб ми ставали кращими!

І перше, що мав би тут зробити адепт — це прийняти концепцію ЛЮБОВІ. Прийняти — не як красиву фразу, визнавши її красивість, а як неухильний наказ до дії. І жодні практичні методи — чи то вправи хатха-йоги, робота з чакрами, «моржування» тощо — не

наблизять нас до Бога, а часом і поведуть в протилежний бік, якщо ми не будемо реально слідувати заповідям Бога про ЛЮБОВ.

Узяти хоча б харчування. Якщо ми будемо забруднюватися грубими енергіями трупів — це не дозволить витончувати свідомість для наближення до Обителі Творця, навпаки, буде тягнути в пекло і створювати погану карму на наступні втілення.

Проте думки про здоров'я та карму — це не головне. Головним є те, що Бог є Любов. І він підпускає нас до себе — лише як Любов.

### ***Враження — як «їжа» для душі***

Не лише їжею — у звичайному значенні цього слова — ми живимося. «Їжею» для нас, як для душ, є також враження ( в таких термінах про це говорив, зокрема, російський релігійний психолог початку ХХ століття Г.І.Гурджієв [54]).

І якщо ми бажаємо, мовою Нового Завіту, «відірватися» від зла і приліпитися до добра» — то необхідно почати всіляко шукати для себе сприятливу «їжу» такого ґтибу — на природі, у мистецтві, у спілкуванні з духовними людьми — активно співналаштувуючись з гармонійним і витонченим. А грубих вражень, що створюються, насамперед, людьми гуни тамас, слід уникати.

### ***Початковий контроль своїх емоцій***

Звільнення від зовнішньої грубості — це всього лише метод. Але головне завдання — звільнення від грубості внутрішньої. Тобто тієї, що йде від нас. Це за-

безпечується контролем емоцій, які є саме станами нас як свідомостей.

Причому кожна емоція випромінюється за межі тіла. І тим далі, чим вона сильніша. При цьому вона виявляє свій вплив на оточуючих людей та інших істот.

Радикальне завдання контролю своїх емоцій може бути розв'язане лише на наступних, більш високих етапах роботи. Але, якщо не поставити перед собою уже зараз таку ціль, не почати привчати себе до самоконтролю, — то і подальших успіхів важко очікувати.

Зараз у боротьбі зі спалахами своїх грубих емоцій і різних проявів егоїзму — буде досить доречна робота щодо власного покаяння, що ми вже обговорювали досить детально.

### *Про співчуття*

Зверну увагу на те, що поверхове, не глибоке ставлення до етичних проблем може приводити іноді до протилежного — щодо очікуваного — ефекту.

Наприклад, ми обговорювали те, що прийняття концепції СПІВЧУТТЯ є одним із перших кроків до освоєння ЛЮБОВІ. Але чи всі ясно розуміють, що співчуття — це не занурення в обтяжливі емоційні стани «переживання про» когось... Люди, які впадають у такі стани, стають нестерпні для оточуючих, і особливо для тих, за кого вони «переживають». Біоенергетичні поля з такими характеристиками іноді здатні «добити» тих поранених чи хворих, за кого вони якраз «переживають». У жертв при цьому може виникати — на тлі афекту відчаю — прагнення позбавитися від того,

хто «наїхав» на неї таким своїм станом «співчуваючого» чудовиська — будь-якою ціною — на рівні найглибиннішого інстинкту самозбереження, що вже не контролюється розумом...

Таке «співчуття» подібне на біоампіризм [9]. Воно, як мінімум, знищує любов між людьми, руйнує сім'ї...

Ні, співчуття — це зовсім не «тяжкі» емоції, а загальний чистий і світлий настрій бережливого ставлення до всіх, по можливості, форм проявів життя, несприйняття будь-яких актів ненавмисного завдання шкоди кому-небудь, готовність допомагати всім у всьому доброму.

### ***Зібраність, енергійність***

Початкова стадія духовної роботи — це ще далеко не саттва. Це — раджас. І найважливішими якостями, що визначають успіх, тут будуть енергійність і зібраність, виховання в собі здатності до зусиль і надзусиль на духовному Шляху.

Ці якості прекрасно виховують різноманітні види спорту; особливо гарні ті, які пов'язують з живою природою (туризм, альпінізм тощо). Добре підходять і заняття зі східних бойових мистецтв. Але важливо підкреслити, що практичне вивчення останніх у жодному разі не мусить призводити до культивування агресивності, жорстокості, грубості. А ще важливо зрозуміти, що самі по собі прийоми бойових мистецтв у принципі не можуть вивести адептів на високі рівні духовності: останнє досягається лише за рахунок роботи з чакрами і оволодінням мистецтвом медитації,

що є складовою частиною тренувань у кращих школах такого спрямування.

За будь-якого варіанту занять на цій стадії — чи то карате, піший туризм і т.д. — і викладачам, і учням належить головну увагу приділяти зростанню високої духовності, основу якої складає ненанесення даремної шкоди будь-яким живим істотам.

Кожному доречно також задуматися і прийняти правильні рішення щодо свого служіння за принципами карма-йоги. І, якщо це необхідно, — то змінити вид трудової діяльності або почати навчання з метою освоєння нових професій.

### *Хатха-йога*

Тим, хто ще має емоційну неврівноваженість, у кого погана здатність до зосередження, концентрації, кого мучать неприємні мислительні доміанти, — тим буде досить корисно пройти курс занять хатха-йоги. Розроблені ще в Древній Індії вправи цього ступеня дозволяють навчитися концентрації свідомості у тих або інших частинах тіла, релаксації тіла і розуму: вони ж дозволяють ліквідувати багато біоенергетичних дефектів у тілі і можуть дати зцілення від деяких хронічних захворювань.

Механізм дії у цьому випадку наступний: за тривалого збереження поз, що практикуються у хатха-йогі, відбувається накопичення і переміщення енергій в енергетичних структурах організму, що і сприяє розвитку останніх. Типова наступна динаміка відчуттів при освоєнні деяких нових асан.

У перші дні тренування — ніяких особливих відчуттів. Лише фізична адаптація тіла.

У наступні декілька днів з'являються нові «таємничі» приємні відчуття «переливання» по тілу енергій, які, як струмені рідини, іноді навіть з відчуттям звуку дзюрчання, «перетікають» по меридіанах. Практикуючий з цікавістю стежить за цими явищами.

Проте несподівано для нього і на його прикристь, вони щезають через тиждень-другий: на цьому етапі асана виконала свою роль.

А відбувалося наступне. Під впливом асан почав функціонувати якийсь меридіан. Поки він ще мав погану провідність, спостерігалися цікаві відчуття на кшталт приємного дзюрчання. Коли ж меридіан повністю розкрився, енергія в ньому стала просуватися уже вільно і «дзюрчання» припинилося.

На початкових етапах освоєння вправ хатха-йоги обов'язковою умовою є виконання шавасани після комплексу асан, що виконуються ізольовано (окрім релаксаційних). Це необхідно для вирівнювання енергетичного напруження — за ще поганої провідності меридіанів. Якщо не виконувати цю умову, можуть з'явитися невротичні симптоми (лабільність настрою, порушення сну і багато іншого) і навіть функціональні розлади зору й інших систем організму.

Опис релаксаційних асан наводиться нами в наступних главах. З іншими вправами можна познайомитися за спеціальною літературою.

Якщо займатися хатха-йоогою на тлі «забійного» харчування — це завжди призводить до огрубіння свідомості. Суб'єктивно це може сприйматися, як набуття сили. І виявиться страшною пасткою: з грубою силою свідомості ми програмуємо себе у пекло.

Ту ж саму функцію, що й індійська хатха-йога, на цьому етапі можуть виконати деякі системи китайської динамічної гімнастики, де, наприклад, на тлі м'яких, плавних «перекатів» з ноги на ногу здійснюється пропрацювання меридіанів тіла світловими образами (маленьким «сонечком» тощо).

### ***Робота з образними уявленнями («візуалізація»)***

Заняття хатха-йогою (або інші тренування) можуть бути доповнені вправами із розвитку здібностей до створення образних уявлень. Це підготує до освоєння вищих форм медитації, створить необхідні передумови до набуття яснобачення.

Почнемо — з найпростішого: уявімо помідор, яблуко, соковиту грушу, відчуємо, як ми розглядаємо їх, нюхаємо, відкушуємо, смакуємо, проковтуємо з насолодою...

Перенесімося в ранкову тишу озера: на човні, у заростях вологого від роси очерету... На кожному листочку висять маленькі, ніжні краплинки... Плескіт маленьких рибок... Посвист качиних крил... Починають свої пісні пташки-очеретянки...

Або загораємо у ранковому сонячному світлі на пляжі... Тепле ніжне світло Сонця пронизує і живить блаженною знемогою все тіло, душу...

Або збираємо гриби: зрізаємо і — з любов'ю очищуємо чорні грузді від осіннього листя, що опало..., милуємося великим міцним боровиком...

Можна придумати багато таких ігрових варіантів образних уявлень. Вони обов'язково мають нести

налаштованість на витонченість, красу, блаженство. Вони навчатимуть, у тому числі, і саттві.

Можна ускладнити тренування наступним чином: ми самі відчуваємо себе якимось саттвічним об'єктом — соковитою солодкою грушею, ягідкою полуниці, ніжною запашною квіткою, ласкавим сонечком. Ці образи, наповнені власною свідомістю, відчуттям «я», можна навчити розташовувати, у тому числі, у грудній клітці — в чакрі анахаті...

Коли така здібність буде добре розвинена — нам уже не складе зусиль запросити в анахату Божественного Вчителя, Образ Якого добре знайомий нам з фотографій... І там він почне посміхатися, розмовляти...

Проте це стане можливим, якщо ми того заслужимо: якщо будемо вести непорочний спосіб життя, якщо зміцнимо себе в саттві, якщо будемо справді інтенсивно вивчати Вчення Бога і змінювати себе у відповідності з ним.

Робота з образними уявленнями має й іншу назву, що прийшла з тибетського буддизму: «візуалізація». Проте дуже важливо застерегти від некритичного ставлення до конкретних рекомендацій з «візуалізації», з якими можна зустрітися в літературі і у виступах деяких неграмотних проповідників буддизму.

Так, наприклад, у літературі існують рекомендації оточувати своє тіло — з метою «охоронної магії» — образами «гнівних божеств», тобто, інакше кажучи, дияволів, бісів. І ці образи також з якогось моменту реально «оживають», наповнюючись відповідними істотами пекла...

Один у минулому відомий петербурзький містик-лікар — «недалекий» розумом і наділений дуже грубими етичними пороками, хоча і добрий екстрасенс-діагностик, — почав освоювати ці прийоми чорної магії разом з групою своїх учнів.

Ефект проявився, зокрема, в тому, що від простої лише розмови з ним люди захворювали.

А коли вся ця компанія явилася, аби подивитися на заняття у чужих групах, — там учні знепритомнювали.

Огрубіння його свідомості стало жахливим, він перетворився в диявола у плоті, а проте продовжував викладати екстрасенсорне цілительство і «зцілювати». Хоча зрозуміло, що такі люди зцілювати не можуть, вони здатні лише нашкодити, «наводячи зурочення».

Закінчилося це тим, що його хтось зарізав у власній ванні, про що я дізнався із некролога в газеті. Очевидно, це зробила одна із жертв його «цілительства» або хтось із його друзів.

Та нам — не потрібно в пекло! Ми готуємо себе до того, щоб стати не дияволами, а Богом! Тому, усвідомивши цей печальний приклад духовної деградації як чужий трагічний досвід, відштовхнемося від нього — і підемо до обителі Чистоти, Світла, Ніжності, Любові — співналаштуватися з ними, ставати ними.

\* \* \*

Якщо Ви вже володієте якимись навичками, які можуть виявитися корисними іншим людям — зберіть друзів і спробуйте навчити їх цьому. Ваші знання,

здібності і зусилля об'єднуються — і ви всі разом будете зростати, готуючи себе до наступних ступенів духовного зростання.

## *Основні методи*

Основні методи — це ті, що дозволяють довести стан організму до такого ступеня чистоти й злагоженості всіх енергоструктур, щоб відчутти Бога і навчитися входити в Самадхі (емоційні стани інтенсивного Блаженства, що виникають під час дотиків свідомості до Святого Духу).

Ці прийоми готують до того, щоб зростати згодом витонченою свідомістю, розвивати його силу і потім, на вищих сходінках, прийти до Повної Перемоги — до Злиття з Творцем у Його Обителі.

У традиціях індуїзму та буддизму ці методи відомі як «раджа-йога». Їхні варіації розроблені і в китайському даосизмі, і в мусульманському суфізмі. Вони існували і на території Русі до її «хрещення», що видно з висоти духовного статусу тих, хто духовно зростав тут [14,18]. Та в християнському середовищі з духовних практик цього рівня широко відома лише «Ісусова молитва»<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Хоча, без сумніву, що окремі подвижники (включаючи деяких греко-слов'янських ісихастів) досягали і значнішого духовного просування. Але для цього їм було необхідно спочатку вийти за жорсткі рамки традицій своїх організацій і стати не їхніми послідовниками, а прямими учнями Бога.

Відомо, що православ'я довгий час навіть до практик «Ісусової молитви» ставилося нетерпимо [6]. При цьому

**Раджа-йога базується на роботі з чакрами, основними меридіанами і «коконом». Мета роботи з ними — «почистити» їх до прозорості й розвинути — щоб з'єднатися через них з Божественним рівнем витонченості.**

**Звідси стає очевидним, що методики «розфарбовування» чакр, які за їхньою допомогою мають місце у низці шкіл, є фактичною шкодою і обумовлені грубою духовною некомпетентністю лідерів тих шкіл. Адже найвитонченішим є білий, ледь-ледь ніжно-золотавий колір. А будь-який інший — уже явно далі від витонченості Творця.**

**Ще одна характерна помилка під час роботи з чакрами — коли робиться акцент на розвиткові аджні, що, начебто, сприяє розвиткові яснобачення. Ця тенденція має дуже давню історію, оскільки своїм початком має неправильне розуміння слів Крішни в Бхагавад-Гіті [10,18] (8:10), де Він рекомендує проводити енергію крізь голову. Але із наступних рядків Гіти (8:12) видно, що мова йде саме про енергії Атмана.**

**У тих же багаточисленних школах, де лідери ще не дійшли самі до пізнання Атмана, це намагаються робити звичайними тілесними біоенергіями, що призводить до активації однієї із початково найгрубіших чакр і, як наслідок, огрубінню всієї свідомості. У таких людей, зокрема, погляд стає «проникливим», різким, неприємним. Така тенденція надовго зупиняє їх в духовному розвитку.**

**А те яснобачення, яке у деяких адептів виникає від такої роботи, ніякої реальної цінності не являє:**

---

**вороги ісихазму тоді «постановили», що Бог – «непізнаваний». Так, для них – Він, справді, непізнаваний...**

воно дає лише бачення емоційних аур навколо голів інших людей і годиться хіба що для «підглядання» за їхніми станами.

Істинне ж, справді значуще яснобачення здійснюється структурами нижчого «міхура сприйняття» (див. нижче). Воно дозволяє бачити енергії різних ступенів витонченості-грубості у багатовимірному просторі.

Його набуття дає в результаті можливість прямого споглядання найбільш тонких Проявів невітленої Божественної Свідомості.

Робота з чакрами і з розвитком інших тонких структур організму несумісна з вживанням алкоголю (навіть у вигляді квасу й спиртовмісних молочних продуктів), адже алкоголь руйнує ці тонкі структури. Порушення цього правила викликає тяжкі захворювання.

\* \* \*

Плідна робота з тонкими енергоструктурами і медитативні тренування неможливі, якщо приміщення для занять освітлюється люмінесцентними лампами, оскільки вони створюють грубий енерговплив.

Неприпустиме також носіння одягу з синтетичних тканин, оскільки вони не пропускають значну частину спектру біоенергій і спотворюють енергетичні процеси всередині тіла. (Остання вказівка не стосується плащів, які ми надягаємо на випадок дощу).

Годинники й інші металеві предмети під час занять мають бути зняті з тіла: годинники від біоенергетичної роботи намагнічуються і виходять з ладу, а виробі з металу створюють енергоперешкоди.

Про несумісність психоенергетичних тренувань, як і взагалі будь-якої серйозної духовної роботи, з харчуванням «забійною» (м'ясною, рибною) їжею ми вже говорили. Невиконання цього правила призводить до вибудови енергоструктур організму з грубих енергій.

Заняття цього етапу роботи краще проводити у груповому варіанті, причому зручніше в приміщенні, яке приблизно відповідає розмірові величини групи. Занадто велика зала несприятлива: у ній розсіюється загальногрупова енергія.

\* \* \*

Перші серйозні відомості (з відомих нам) про роль і функціонування чакр і методи роботи з ними були представлені саме в публікаціях нашої Школи. Більш ранні фантазії щодо цього відомого в Росії автора Ау-робіндо Гхоша зовсім беззмістовні і лише ввели багатьох читачів в оману на тлі дефіциту езотеричної літератури в «доперебудовній Росії», що мала місце.

Звернімося тепер до конкретної інформації про роботу на даному етапі духовного просування. Відзначу, що запропоновані вправи апробовані десятиліттями практики викладання дуже багатьом людям і зарекомендували себе оптимальною ефективністю.

### *«Хрест Будди»*

Кожне заняття добре починати з емоційного налаштування і очищення енергетики навколишнього простору. Для цього існує прекрасний прийом, відомий під назвою «хрест Будди». Він виконується так:

Для цього краще всього сісти у так звану «позу учня»: сідаємо з прямою спиною на п'ятки, носки ніг

назад, долоні рук на стегнах. Пошлемо хвилі своєї доброзичливості, любові з грудної клітки вперед у простір з формулою:

«Нехай будуть всі істоти мирними! Нехай будуть всі істоти спокійними! Нехай будуть всі істоти блаженними!»

Кожен із цих трьох станів спочатку створюємо в собі (в грудній клітці) і потім випромінюємо назовні вперед. Потім все повторюємо направо, назад, наліво, вгору і вниз.

Це — могутній прийом гармонізації і себе, і енергетики навколишнього простору, й істот, що перебувають у ньому.

### *Розминка*

Особливо на перших заняттях дуже важливим елементом має стати фізична розминка, яка дозволяє не лише «збадьорити» енергетику тіла й скинути зайві мислительні доміканти, але й навчає *концентрації свідомості* в працюючих частинах тіла. Останнє знадобиться у майбутньому під час роботи з чакрами.

Встанемо. За рахунок руху ніг і тулуба розкачуємо розслаблену руку: вперед — назад, потім крутимо її — без напруження у м'язах. Лише за рахунок руху ніг і тулуба. Потім те саме — з другою рукою. Концентрація — у суглобах. Бачимо в них світло, що розгорається.

Напружуємо м'язи рук. Згинаємо і розгинаємо руки в ліктьових суглобах. Спостерігаємо, як з усього тіла до працюючих м'язів стікається світло.

Руки виносимо вперед. Швидко рухаємо розслабленими кистями. Напружуємо пальці. Згинаємо і роз-

гинаємо їх. Рухаємо кистями рук у напружених м'язах передпліч і кистей. Скидаємо напруження, розслабляємо все тіло.

Нахиляємо в сторони і вперед-назад голову на розслабленій шиї. Покатаємо нею по колу. Покрутимо головою навколо вертикальної осі. Бачимо шийний відділ хребта як вісь з надітими на неї кульками хребців. По осі ввєрх спрямовуємо потік білого *світла*. Напружуємо шию. Таку ж само вправу повторюємо, коли напружена шия. По всьому її діаметру йде вгору потік *білого* світла. Скинули напругу, розслабили всі м'язи. Зміщуємо голову, що залишається вертикальною, в сторони і по колу відносно нерухомих плечей.

Піднімаємо руки над головою. Беремо одну руку другою за зап'ясток і тягнемо її через голову з нахилом убік: розтягуємо бокові м'язи тулуба.

Руки підняті вгору. Робимо нахили в сторони за рахунок грудного, а потім поперекового сегментів хребта. Напружуємо м'язи тулуба і, напружуючи м'язи, здійснюємо нахили і розвороти тіла. Тулуб наповнюється *світлом*. Скидаємо напругу. Розслаблюючи м'язи, робимо розвороти тіла навколо вертикальної осі з максимальним поворотом голови. Концентрація — в хребті.

Зміщуємо в сторони таз (без його нахилів), розслаблюючи м'язи і не згинаючи ніг. Концентрація — в хребті нижче пупка.

Піднімаємо одну ногу так, щоб стегно було паралельним до підлоги. Повертаємо ступню, неначе окреслюючи на підлозі носком ноги коло. Концентрація в гомілковостопному суглобі. Бачимо в ньому біле *світло*, що розгорається, відчуваємо тепло.

Крутимо гомілкою. Концентрація — у колінному суглобі.

Дуже розкачуємо гомілку з боку в бік. Коліно при цьому залишається на одному місці. Концентрація — в обох тазостегнових суглобах.

Малюємо коло прямою ногою, витягнутою вперед, потім убік, назад.

Те ж само — з другою ногою.

### *Релаксаційні асани*

Після розминки відпочинемо в одній із наступних трьох поз (асан):

Перша — «половинна поза черепахи»:

Сядемо на п'ятки (носки ніг назад) і розсунемо коліна. Покладемо на підлогу лоба і витягнені вперед зі складеними долонями руки. Тіло і розум повністю розслабимо. Спостерігаємо за тим, як у міру поглиблення розслаблення все більше й більше провисає живіт. Це — дивовижно гарна вправа для зняття фізичної й розумової втоми. Виконувати її належить близько 10 хвилин.

Друга асана називається «поза крокодила». Її можна виконувати у двох варіантах:

Лягаємо на живіт. Ставимо лікті попереду, висунувши їх подалі, а голову кладемо підборіддям на долоні.

Другий варіант — лікті висунуті вперед. Передпліччя лежать одне на одному на підлозі, голова і верхня частина тулуба трохи піднята і утримується за рахунок статичної напруги м'язів спини.

В обох випадках відчуваємо себе щасливими крокодильчиками, які виповзли на піщану обмілину

погрітися на сонечку. Сонечко прогріває наші спинки — і ми танемо в блаженстві його лагідного тепла, що пронизало наші тіла.

### *Пранаями*

Біоенергетичне очищення слід виконувати зразу як у цілому організмі, так і у його частинах, що відповідають чакрам. Прийомів очищення — багато, і кожен з них дозволяє позбавитися від чергової порції енергетичного бруду. А це — ліквідація хвороб, покращення загального самопочуття, наближення до Кінцевої Мети.

Розучимо декілька загальних очищувальних вправ із серії пранаям.

Встанемо. Ледь нахилимося праворуч так, щоб права рука розслаблено звисала, не торкаючись тіла. Добре відчуємо її від плечового суглоба до кисті. Уявимо, що в грудній клітці роздувається і спускається при кожному диханні камера насоса, до якої повітря-*світло* подається через руку-шланг. Особливу увагу — видихові. Досягнемо чіткості відчуттів. «Шланг» має бути діаметром з усю руку, і ніщо не мусить перешкоджати рухові по ньому повітря-*світла*.

Ту ж вправу проробимо з другою рукою, потім з кожною ногою. До кожної ноги «шланг» від грудної клітки йде по відповідній стороні тіла.

Під кожною ногою розмістимо по образіві великих бочок. Одна з них порожня, друга — наповнена білим рідким *світлом*. Торкаємося ногою-шлангом цього *світла* і перекачуємо його через тіло-насос в другу бочку. З кожним вдихом внутрішня камера насоса всередині тулуба розширюється, втягуючи *світло* з по-

вної посудини через ногу. З кожним видихом камера стискається, *світло* виливається через другу ногу в порожню бочку. Так промиваємо все тіло всередині.

Коли бочка із *світлом* випорожниться — наповнимо її світлом знову, а другу бочку перевернемо у вогонь (образ величезного вогнища) — щоб увесь бруд, що вилився, згорів. Розгорнемо тіло над бочками — і повторимо вправу з другою половиною тіла.

Потім робимо все те ж саме, ставляючи бочки під руки.

Досягаємо таким чином повного заповнення тіла яскравим білим *світлом*.

Після пранаям потрібно відпочити в одній з релаксаційних поз.

### ***Психофізичні вправи***

Після цього освоїмо чотири психофізичні вправи. Вони називаються так. Оскільки їхній психічний компонент накладається на фізичний рух, причому останнє допомагає оволодінню першим. Ідея розробки таких вправ була закладена містиком ХХ-го сторіччя Пітером Доновим, продовжена Омрамом Айванховим, а потім — нами.

Перша з них називається «Пробудження». Людина просинається після довгого сну самоізоляції від гармонії, краси, любові зовнішнього світу. (Стоячи піднімаємо руки вгору і потягуємося — як після сну). Впускаємо в себе все чисте, світле, що є поза нами. Відчуваємо, як зверху проливається цілий водоспад дивовижно прозорих, світлих, витончених емоцій, ранкової свіжості. Наповнюємося ранковою свіжістю! Наповнюємося цими хвилями, переповнюючи ними

себе! (Руки опускаються до плечей, допомагаючи цьому заповненню, потім знову піднімаються і опускаються, і так декілька разів). Досягаємо максимально витонченого емоційного стану.

Друга вправа — «Віддавання». Руки широким жестом розходяться від грудей вперед і в сторони: те, що ми отримали, ми мусимо віддати іншим людям: мірилом духовності людини є її здатність віддавати. Та й щоб наповнити посудину чистою водою, її спочатку потрібно опорожнити. Застійна вода стає тухлою. Хто не опорожняє себе, віддаючи те, що має, той не обновлюється, не зростає духовно сам. Повторюємо вправу ще і ще, розливаючи, віддаючи щедро, задарма, без бажання отримати винагороду, все добре, що накопичили самі. Посилаємо далеко вперед найтонші сильні хвилі струмуючої свіжої і чистої любові, відчуваємо, як груди розпирає від густої енергії любові, що прибуває ззаду. В грудній клітці розкривається квітка, що випромінює ніжний аромат. Посилаємо ці світлі вібрації вперед. Це — духмяні пахощі самої любові!

Третя вправа — «Примирення». Піднімаємо праву руку над головою. Сконцентруємося в долоні і просторі, що безпосередньо її оточує. Плавню опускаючи руку перед собою, маємо нею в просторі синусоїду з напівперіодом близько 30 сантиметрів. Долоню направляємо ребром вперед за ходом її руху. Відчуваємо простір, в якому рухається рука, — як енергетичне поле, якому задаємо нову характеристику: мир, гармонію, спокій. «Продовжуємо» руку вдалину. (Уявляємо собі різноманітні варіанти руху танцю: різкі, швидкі, вайлуваті, чи ж навпаки — м'які, плавні, ви-

тончені. Кожен такий вид танцю відповідним чином налаштовує і глядача, і виконавця). І цей простий та могутній жест, що символізує гармонію, — у міру оволодіння вправою (його потрібно добре відчувати) — буде ефективно допомагати кожному у будь-якій ситуації, навіть якщо його виконувати, не супроводжуючи рухами тіла.

Четверта вправа — «Залізання». Піднімаємо руки вгору долонями назовні і будемо опускати їх раз по раз через сторони, роблячи гребки. З кожним таким рухом ми неначе вилуплюємося з чергової грубої оболонки, стаючи все світлішими, чистішими, піднімаємося все ближче до джерела *світла* — сонця... Ось воно вже близько, ось ще декілька гребків — і ми досягаємо його... Запливаємо у простір найчистішого і найвитонченішого *світла*, насолоджуємося перебуванням у ньому... Спускаємося знову на землю. Але тепер вже з сонцем у своїх грудях. Ось опустилися... І свіtimo на всіх людей і на все живе з грудей сонячним *світлом!*

### **«Шавасана»**

Всі заняття з чакрами і меридіанами потрібно завершувати релаксаційною вправою, що називається «шавасаною». Вона дозволяє відпочити від біоенергетичної роботи, яка може викликати велику втому, і ліквідувати ще неліквідовані біоенергетичні дефекти.

«Шавасана» — це розслаблення тіла і розуму у положенні лежачи на спині.

Ляжемо на спину. Переконаємося, що лежати зручно. Ніщо не повинне відволікати. Розслаблюємо тіло, починаючи з пальців ніг. Уявляємо перпендикулярну

до осі тіла площину — як скляну стіну — і проводимо її крізь тіло від пальців ніг до голови; позаду площини не лишається ніякої напруги. Втрачається будь-яке відчуття тих частин тіла, які лишилися позаду. Відчужуємо їх, промовляючи подумки: «Це — не моє! Це — не моє!..». Якщо десь на вже пройденій площиною ділянці відчуття поновлюється — пройдемо по ньому ще раз. Коли площина пройде крізь голову, можуть виникнути наступні стани:

Перший стан: самоусвідомлення зникне. Ми неначе провалюємося у глибокий сон, але це не сон. Самоусвідомлення повертається зазвичай через 18-20 хвилин. Відчуваємо, що повністю відпочили, немов після довгого глибокого сну. Стан — блаженний. Не будемо різко підніматися, насолодимось ним.

Другий стан: самоусвідомлення зберігається, але настає повний *спокій*. Можна проглянути свій організм «внутрішнім поглядом». Увійдемо ним знизу у простір всередині тіла. Бачимо світлі і темні ділянки. Сірий і чорний кольори — порушення на одному з енергетичних планів, що відповідають активним або поки що прихованим стадіям захворювань. Постараємося неначе граблями зібрати все темне в купи і викинути вниз за межі тіла.

В стані шавасани також можуть виникнути мимовільні повні виходи з матеріальної оболонки: раптом відчуємо себе у звичному ликові, але в неприродному положенні, наприклад, у позі зависання над підлогою, у позі стояння на голові тощо.

Хвилюватися не варто: достатньо захотіти повернутися в тіло, відчути його — і ми вже відчуємо себе в ньому. Але і захочувати в собі такі виходи у жодно-

му разі не можна: це — виходи поки що у грубу просторову мірність — так званий «астральний план». Варто ж навчитися виходити одразу у вищі просторові мірності; а засоби для цього — інші.

Навчати шавасані дітей до 12 років заборонено: відчувши себе за межами тіла, вони не завжди бажають повертатися в нього.

\* \* \*

Всі наведені вправи слід практикувати систематично: за одне заняття повного ефекту від них отримати неможливо.

### *«Латихан». Хрещення Святим Духом*

На одному з наступних занять, коли попередній матеріал буде закріплено, можна ввести вправу «латихан».

Термін «латихан» було введено на початку нашого століття суфієм Бапаком Мухаммадом Субухом [61], який позначив так один із способів спілкування зі Святим Духом.

Субух об'їздив, у тім числі, низку країн Європи, де навчав цьому методові католицьких монахів і зцілював ними велику кількість різних хворих, зокрема, ракових.

Цей прийом полягає в тому, щоб, звернувшись до Святого Духу за допомогою, попросити Його сконцентруватися у мене над головою (відчуємо Його там), а потім — «пролитися» крізь все моє тіло зверху вниз, як через порожню оболонку, як крізь прозорий скляний циліндр. Це й буде справжнім хрещенням Святим Духом.

Так відбувається зцілення тіла.

Віддавшись Потокові, що проходить крізь тіло, тіло починає танцювати, виконувати якісь інші плавні й гармонійні рухи... Таке явище є одним з варіантів лайя-йоги — сукупності методів «розчинення» себе у Божественних Потоках і статичних станах Божественної Свідомості.

Насправді це — дуже просто, якщо ми справді віримо, любимо Його і готові віддати себе Йому. А Святий Дух же завжди перебуває морем *Світла*, у тому числі над нашими тілами, спостерігає, любить, навчає і... чекає, коли ми звернемо, нарешті, на Нього з любов'ю свою увагу і попросимо допомогти...

Якщо ми добре підготували себе всім попереднім матеріалом, включаючи вправу «Пробудження», — то це вийде одразу. Якщо ні — то спробуємо відчути себе медитативно... в раю, під райським водоспадом. У світлі ніжного сонця, в духмяних пахоощах квітів, серед співу птахів... Водоспад райської блаженної вологи проливається крізь тіла, відмиваючи душі, роблячи нас гідними раю...

Для того, щоб «пішов» лайя-танець (танець «розчинення»), який веде Святий Дух, потрібно стати на носочки, а руки підняти вгору; одяг має бути легким і вільним — щоб його не відчувати...

Після танцю потрібно відпочити в релаксаційній позі.

### ***Очищення чакр. Розкриття духовного серця***

Услід засвоєнню сказаного можна приступити до очищення і приведення в порядок чакр.

Стан чакр тісно взаємопов'язаний з тими органами, які розташовані у відповідних до кожної чакри ділянках тіла...

Чакри беруть участь в енергозабезпеченні цих органів, а захворювання органів негативно позначаються на стані чакр.

Наприклад, у «сфері відповідальності»:

— анахати — виявляються серце і легені, також руки та молочні залози,

— маніпури — у тому числі, шлунок і низка інших структур травної системи,

— свадхістани — у тому числі, статеві органи і сечовий міхур, а також ноги,

— сахасрари — півкулі переднього мозку,

— аджні — вся решта головного мозку, а також очі, вуха, ніс і носоглотка,

— вішудхи — у тому числі, уся шия, щитовидна залоза, також обидві щелепи з їхнім зубним апаратом.

(Межа між «сферами впливу» аджні і вішудхи проходить по піднебінню).

\* \* \*

Почнемо роботу з чакрами. Існують певні поєднання звуків (різновид мантр), спів яких сприяє, завдяки виникненню резонансних вібрацій, розвитку чакр. Мантри також допоможуть досягти чіткого відчуття своїх чакр. Ці мантри такі:

для сахасрари — ам,

для аджні — вом,

для вішудхи — хам,

для анахати — ям,

для маніпури — рам,

для свадхістани — вам,  
для муладхари — лам.

Будемо хором, протяжно, ніжно, на високих звукових частотах (орієнтуючись по висоті на жіночі голоси) неголосно співати мантри з одночасною концентрацією у відповідних чакрах. Переходячи із чакри в чакру, заходимо в них ззаду, зі спини чи з потилиці, неначе проникаючи у вічка або ніші.

Повторимо декілька разів весь цикл мантр. Досягнемо чіткого відчуття вібрації в усіх чакрах.

Обов'язково будемо практикувати цю вправу щодня. За відсутності можливості співати чакри вголос — співайте їх про себе, але тільки після чіткого оволодіння співом уголос.

Роботі з анахатою і зараз, і надалі будемо приділяти максимальну увагу — і вже лише від цього наше життя стане світлішим і радіснішим.

Якщо не оволодіти дуже витонченим і ніжним співом для чакр — далі нічого не вийде. Особливо часто такі труднощі трапляються у чоловіків, які не відчують витонченості. Їм може допомогти наступний прийом. Візьмемо в рот ковток води і пополощемо ним горло — так, щоб було чути булькотіння. Продовжуючи, опускаємо ковток все глибше в горло, звук при цьому стає вищим. Нехай він стане якомога вищим. Ось від цих нот і потрібно співати мантри для чакр.

Засвоїмо ще один прийом для очищення і розвитку чакр. Створимо позаду анахати образ білої об'ємної фігури, що світиться, утвореної чотирма трикутниками, сторони яких з'єднані. Вона називається тетраедром. Вводимо її ззаду в кожну з чакр по чергово — одним кутом уперед (крім сахасрари і муладхари)

— і швидко крутимо навколо горизонтальної осі, що проходить ззаду наперед, і спрямована проти годинникової стрілки, якщо дивитися ззаду. Для двох крайніх чакр обертання тетраедра потрібно здійснювати навколо вертикальної осі, причому для сахасрари — одним кутом вверх, а для муладхари — вниз. Напрямок обертання для останніх випадків — проти годинникової стрілки, якщо дивитися з тіла. Виконання вправи полегшується, якщо поєднувати його з неначе «вдуванням» в чакри відповідної їм мантри.

Усі розглянуті вправи з чакрами (а потім і з меридіанами) зручно проводити саме стоячи.

Але існує одна достатньо проста вправа з духовним серцем, яку може спробувати кожен — без яких-небудь умов. Відчуємо свою голову переміщеною у грудну клітку. Відчуємо ніс, лоб, губи. Поворушимо губами. Щоб голова не «впливала» на своє попереднє місце, відчуємо на ній капелюх. Потім — найголовніше: потрібно відкрити очі, «покліпати» віями... І тепер будемо навчатися дивитися на зовнішній світ з грудей. Він відчуватиметься тепер зовсім інакше: не жорстким і ворожим а тонким, ніжним, що відгукується на емоції любові.

Оце і є розкриття духовного серця.

Як бачимо, це робиться досить просто. Було б тільки бажання!

Надалі потрібно буде навчитися дивитися з анахати не лише вперед, а й назад.

Вправи з чакрами і всі наступні медитативні тренування потрібно проводити з відкритими очима. (Можете самостійно вивчити — чому?)

\* \* \*

Міцно закріпивши все вже пройдене, потрібно буде тепер освоїти все те ж — для усієї із решти чакр. («Вікна» двох крайніх чакр спрямовані відповідно вгору і вниз. Але крізь них можна дивитися також уперед і назад).

Назад потрібно навчитися дивитися не тільки заради розвитку чакр, але й тому, що, дивлячись уперед, ми привчили себе бачити світ матеріальних об'єктів, позаду ж — чисті і витончені зони із Свідомістю, що перебуває в них.

І більше того, цією вправою ми зараз готуємося до того часу, коли будемо цілком усвідомлено виходити за межі тіла. І це також належить учитися робити спочатку саме назад — назад з анахати.

### ***Виходи з тіла***

Дуже багато містиків з різних країн і культур «ловляться» на тому, що вчаться виходити з тіла вперед або вгору, причому зовсім не з анахати. І вони потрапляють у той чи інший прошарок (залежно від свого статусу за шкалою *витонченості-грубості*) «астрального плану» — найближчого до матеріального світу, достатньо щільного енергетичного шару. З «астрального плану» добре видно світ матерії, видно людей, їхні думки. З'являється можливість за ними «підглядати», жартувати над ними, впливати на них... Це виявляється цікавим, захоплює...

Але, коли помирає власне тіло, така людина так і лишається серед матеріальних предметів. До Бога вона не наблизилася, втілення минуло даремно.

Якщо ж ми здійснили необхідні перетворення зі своїми основними меридіанами, і особливо з читрині (Брахманаді) — однією з найвитонченіших структур організму — то ми одразу «випадаємо», проходячи крізь неї, до Святого Духу. І там ми бачимо Його як *Світло-Любов*, відчуваємо Його як Ніжність. Там ми вчимося зливатися з Ним, бути Ним.

... Невже ж ця перспектива, що досягається настільки легко, не спонукає відмовитися від своїх старих догм і від пороків? І поринути «всім серцем, всією душею, всім розумінням своїм і всією силою своєю» — назустріч Обіймам Бога?

### *Розвиток чакр. Дань-тяни*

А поки можемо потренуватися, як заповнювати і «роздувати» чакри — образом чистого, сяючого і виблискуючого білого *світла*, що «вдувається» в кожна чакру з образу шланга, який виходить з потужного насоса.

Образи, створені нами в тонких зонах, справді стають там, у них, реальністю. За їхньою допомогою можна не лише прочищати свої енергоструктури, але і зцілювати інших людей, видаляючи темні плями хвороб, здійснюючи навіть «хірургічні операції» образами хірургічних інструментів.

З цього етапу роботи ми цілком можемо стати добрими цілителями.

Цілительство — це один з варіантів дарування людям своєї любові. Тому, коли ми зцілюємо, — до нас на допомогу з радістю приходить Святий Дух, особливо якщо ми просимо Його про це!

Володіючи вже відповідними навичками взаємодії з Ним, Він, за нашим проханням, проходить під час цілительських сеансів крізь чакри цілителя, сприяючи, до речі, їхньому подальшому розвитку й витонченості. (Детальніше про цілительство див. [9]).

\* \* \*

Освоїмо новий варіант вправи з тетраедром:

1. Розкручуємо образ тетраедра позаду чакри, як свердло бормашини.

2. Вводимо його в чакру, як в дупло гнилого зуба. Летить бруд, ми можемо змивати його під «душом».

3. Збільшуємо розміри тетраедра, і за рахунок цього розширюємо чакру.

Опрацювавши таким чином усі чакри, «приймаємо душ» і потім виконуємо шавасану.

... Наступний прийом роботи з чакрами може бути такий: забираємося ззаду в кожну з них по черзі, починаючи з анахати, відчуваємо там себе цілком, як в печері, заповненій *світлом*, і, упершись руками, відсуваємо кожну зі стінок чакри в нескінченність...

Ще одна прекрасна вправа: відчуємо себе запаленою потужною електричною лампочкою величиною з тіло; вольфрамова нитка перебуває в анахаті. Освітлюємо собою з анахати навколишній простір.

Надалі образ нитки лампочки, яка горить, будемо переносити в кожну з решти чакр, «пропалюючи» нею руки, ноги і всі ті місця тіла, де виникають нездужання. Так ми «випалюємо» з тіла грубі енергії, очищуємо, висвітлюємо, зцілюємо себе, привчаємо себе бути *світлом*. Адже і «Бог є *Світло*, і немає в Ньому

жодної темряви» (1 Іоанн 1:5). Так ми — поступово — починаємо наближати себе до стану Бога.

\* \* \*

Розвинені чакри об'єднуються у функціональні групи, що китайською називаються дань-тянами.

Верхній дань-тян — це комплекс трьох верхніх чакр, середній представлений анахатою, нижній — трьома нижніми чакрами.

З трьох дань-тянів головний — середній, оскільки саме за рахунок нього ми можемо перетворити себе в Любов і влитися в Творця. Решта два — допоміжні. Верхній допомагає розвитку середнього своєю інтелектуальною функцією та функцією естетичної оцінки. А нижній забезпечує розвиток середнього — своєю енергією, будучи головним силовим центром організму.

Усі дань-тяни (як і всі чакри) мають бути розвинені гармонійно. Хоча у тренуваннях завжди належить віддавати пріоритет середньому дань-тяну.

Головна функція людського організму перед Богом — це Любов. Але вона не може стати повноцінною без інтелектуального, етичного і силового забезпечень. Тому на духовному Шляху розвитку кожної з цих функцій має надаватися відповідна увага. При цьому важливо завжди пам'ятати про необхідність твердо триматися лінії якомога більшого витончення свідомості: зриви в огрубіння означають крах усіх зусиль і, у кращому разі, зупинку в розвитку, а то і повний провал.

Правильний розвиток нижнього дань-тяна (що позначається також терміном «хара»), як і решта дань-

тянів, оптимально досягається на особливих «місцях сили» через спеціальні медитативні прийоми. Один із секретів тут полягає у воскресінні функцій «ембріональних» меридіанів, які поєднували пуповину енергосистеми плоду та матері. Саме після їхнього «воскресіння» до життя хара починає функціонувати як єдиний комплекс, єдиний «силовий» центр.

*Робота з меридіанами. Сушумна, читрині, жень-мо, «мікрокосмічна орбіта», серединний меридіан*

Після освоєння всіх наведених вище вправ буде доречним привести до належного стану основні меридіани тіла.

Все тіло людини, як і тіла тварин і навіть рослин, пронизане великою кількістю невидимих для звичайного зору каналів, що проводять по організму енергії різного ступеня витонченості. Ці канали, що називаються меридіанами (або наді), були відкриті і використовувалися у давній китайській медицині (чжень-цзю-терапія).

Меридіани проявляються, у тім числі, і за підвищеної — порівняно з дотичними тканинами тіла — електропровідності (але потрібно пам'ятати, що електричний струм, навіть найслабкіший, для них неадекватний, і методи точкової електродіагностики і електростимуляції можуть застосовуватися лише у виняткових випадках).

Меридіани можуть побачити ті люди, які досягли розширення діапазону свого сприйняття через системи тренувань, подібних з нашою.

Внаслідок запальних процесів у тканинах тіла, забруднюючого харчування або зовнішніх несприятливих енергетичних впливів меридіани можуть втрачати свою провідність. Тоді можуть розпочатися тривалі захворювання тих органів, які позбавилися адекватного енергозабезпечення. Такі захворювання зазвичай не піддаються повному медикаментозному виліковуванню. Ось у цих випадках і виявляються ефективними методи голкотерапії і схожі лікувальні прийоми: лазерний, вібраційний та інші впливи з допомогою «біологічно активних точок» покривів тіла. При цьому відбувається відновлення провідності меридіанів за рахунок енергопотоків, що по них посилаються.

Проте набагато ефективніше — чистити меридіани самостійно: за допомогою методів, що описуються у цій книзі.

Поговоримо тепер про декілька меридіанів, які можуть бути успішно використані у практиці психічної саморегуляції.

Всі чакри з'єднані декількома крупними меридіанами, що проходять по хребту, а також уздовж передньої стінки тіла і по його середині.

По хребту від муладхари до сахасрари проходить широкий канал, який називають сушумною (по-китайськи, ту-мо або ду-мо). Одна з його функцій полягає в розподілі за чакрами енергії, що надходить з їжі. У межах сушумни, в її задній ділянці, відособлюється значно вужчий канал (діаметром близько 2 см) — ваджріні, по якому до других чакр проходить із свадхистани її енергія — удана.

Третій із каналів хребта — читрині (Брахманаді) — пролягає позаду сушумни. Він починається від задньої частини сахасрари, проходить вниз під потиличною кісткою, опускається по задній частині хребта, співпадаючи з остистими відростками хребців, і шкірі.

Читрині — винятково важлива структура. Вона буде слугувати нам еталоном найвитонченішого стану. По ньому ми будемо налаштовувати свою емоційну сферу.

За «шкалою воднів» Г.І.Гурджієва [54], стан читрині оцінюється як Н-3. Це є рівень витонченості Святого Духу. Навчившись концентруватися в читрині, можна через цей канал легко «пірнати» свідомістю в зони Святого Духу, безпосередньо спілкуватися, обійматися, а потім і зливатися з Ним там.

Ось так релігійні істини з абстракцій стають реальністю.

Система чакр також комутується переднім каналом (жень-мо). Він починається від верхнього кінця сушумни, огинає сахасрару з боків двома гілками, які поєднуються в ділянці лоба, потім, знову розділившись на декілька каналіків, опускаються по обличчю і об'єднуються в ділянці вішудхи. Ще одна гілка каналу опускається крізь середину голови, через нього виходить до підборіддя і на шиї приєднується до других відгалужень. Потім канал широкою стрічкою опускається по передньому бокові тіла, проходить через лобкову кістку і спрямовується до куприка.

Особливу увагу звертатимемо на верхню частину каналу, яка поєднує у функціональний блок чоти-

ри чакри так званого «емоційного центру» [54]: анахату, вішудху, маніпуру і аджню.

У цьому комплексі провідну роль відіграють, звичайно, анахата і вішудха. Від маніпури певною мірою залежить інтенсивність емоцій, а через аджню здійснюється, у тому числі, взаємодія з гіпоталамо-гіпофізарним комплексом, який відіграє важливу роль в координації — через ендокринну систему — емоційних і поведінкових реакцій цілого організму.

Лише ті, хто має розвинений передній канал і вміє ним користуватися, — відчули по-справжньому високі позитивні емоції від спілкування з іншими людьми, з природою. Однак таких людей надзвичайно мало: їх — одиниці з тисяч. Передній канал дуже рідко виявляється розвиненим без спеціальних зусиль.

Система хребтових і переднього меридіанів називається, за китайською традицією, «мікрокосмічною орбітою»<sup>10</sup>. Циркуляцією по «мікрокосмічній орбіті» здійснюється один з етапів перетворення енергій в організмі. Його мета — створення й накопичення в організмі «золотого еліксиру» — так у древній алхімії називали найвитонченішу енергію, яку отримували шляхом перетворень.

Виконання вправ з «мікрокосмічною орбітою» дає потужний позитивний емоційний ефект.

Система чакр комутується також іще одним меридіаном — серединним. Цей широкий меридіан поєднує розвинуті чакри. Проходячи вертикально по середині тіла, він формується одночасно з розвитком чакр: у людей з нерозвиненими чакрами він не про-

---

<sup>10</sup> В буддхі-йозі існують вправи і з «макрокосмічною орбітою».

стежується. Ширина каналу приблизно відповідає діаметрові чакр. Це — також дуже важлива енергоструктура організму.

\* \* \*

Почнемо із сушумни. Її найпростіше прочистити за великим рахунком способом «йоржа» для миття пляшок. Для цього відходимо від тіла із анахати назад, стаємо трохи більшими за нього, потім двома руками починаємо «драяти» сушумну цим «йоржом». Важлива деталь тут така: потрібно прочистити також і прохід із сушумни в муладхару, а він продовжується не по прямій лінії вниз від куприка, а вниз-вперед.

А потім — серединний меридіан. Роботу з ним зручно проводити на спеціальних *міцях сили*, що сприяють входові свідомості нижче тіла. Але зрозуміло, що до цього моменту свідомість практикуючого має бути уже розвиненою попередніми вправами до того ступеня, аби перебувати у стані відходити під тіло, причому не втрачаючи тонкого стану.

Увійшовши знизу в серединний меридіан, потрібно «вимити» його стінки, наприклад, способом мокрої ганчірки з мильною піною або будь-якими іншими придатними прийомами.

Потім досить важливо очистити перегородку між сушумною і серединним меридіаном. Для цього потрібно перебувати одночасно в обох меридіанах, зайшовши в сушумну зверху. А в серединний меридіан — знизу. Тоді стає видно перегородку між ними і можливі темні плями на ній. Усунення цих плям дає черговий етап зцілення тіла.

Коли прочищено меридіан сушумна, можна почати роботу з «мікрокосмічною орбітою». Для цього ми заходимо ззаду в дві нижні чакри, їхню енергію піднімаємо по сушумні, «перекидаємо» по меридіанах через голову і опускаємо по передньому меридіану назад до нижніх чакр. Повторюємо вправу декілька разів. При цьому грубі енергії, у тому числі, ті, які викликали хвороби, трансформуються в тонкі у меридіані жень-мо.

Після перших вправ з «мікрокосмічною орбітою» потрібно обов'язково проводити глибоку релаксацію в «шавасані».

У подальшому можна буде навчитися робити навмисне викривлення траєкторії руху енергії по «мікрокосмічній орбіті» — так, щоб її потік захоплював хворі місця (якщо вони ще лишилися). Це сприяє їхньому зціленню.

Ми починали крутити енергію по «орбіті» з долученням меридіана сушумни. Однак надалі те ж саме потрібно навчитися робити і по читрині, і по енергетичному «кокону», що оточує тіло. Все це дає нові етапи оздоровлення організму і витончення свідомості. В нашій практиці все це легко робиться на відповідних *міцях сили* — зонах, що мають позитивну енергетичну значимість для людини. Пошукайте їх у себе — можливо, й знайдете.

На закінчення глави зазначу, що нині існують необґрунтовані методиками китайського ци-гун, завезені в Європу, за якими намагаються працювати з «мікрокосмічною орбітою» без попереднього ретельного пропрацювання чакр та меридіанів. В таких випадках уся робота виконується лише на рівні образних уяв-

лень. Очищувальний, зцілюючий і витончуючий ефекти при цьому не досягаються.

### **«Кокон»**

Згадані вище енергетичні «кокони» оточують тіла всіх живих втілених істот. (Їх називають ще «ефірними тілами». Але потрібно враховувати, що значення останнього терміну «розмите»: ним же деякі автори можуть позначати й інші структури і стани, коли просто не знають, як їх назвати.)

«Кокони» утворюються біополями всіх клітин тіла, які підсумовуються. Вони бувають багат шаровими, тобто, можуть мати декілька шарів енергій різної щільності, які по-різному відстають від тіла.

«Кокони» здорових людей яйцеподібної форми. Але напроти хворих місць їхні межі можуть мати випуклості або западини, що відповідає підвищенню або зниженню біоенергетичної активності клітин уражених частин тіла. Це має значення в екстрасенсорній діагностиці і може визначатися методом промацування меж «коконів» долонею руки. Проте бажано навчитися і бачити «кокони».

Побачити з допомогою яснобачення власний «кокон», а потім і «кокони» інших людей — найпростіше за все, якщо використовувати наступний прийом. Потрібно опустити концентрацію свідомості («точку збирання», кажучи мовою Хуана Матуса), в зону приблизно в 50 см позаду своїх п'яток. Звідти можна дивитися у простір «кокона» зсередини і почати його очищення.

Очищення «кокона» — це також важливий цілительський прийом, адже хвороботворні енергії можуть локалізуватися не у тілі, а саме в «кокони».

## **«Міхурі сприйняття»**

Завершує даний етап роботи знання про те, що «кокони» складаються з двох нерівних частин, названі Хуаном Матусом [10] «міхурами сприйняття». Така назва походить від подібності з плавальними міхурами деяких риб.

«Кокон» ділиться на два «міхури сприйняття» на рівні ключиць. Верхній «міхур» охоплює голову та шию, нижній — решту тіла.

Кажучи інакше, верхній «міхур» уміщує в себе верхній дань-тян, а нижній — решту дань-тянів та ноги.

Верхній міхур «має» велику значимість у взаємодіях з матеріальним світом, а нижній — з нематеріальним. Практик сприймає їх роздільно: або світ матерії — або інші зони.

Кількісне зростання свідомості і медитативна робота здійснюються, насамперед, саме за рахунок нижнього «міхура сприйняття».

Його головною частиною є саме середній дань-тян, витончуючись у якому і розширюючись із якого, ми і наближаємося до Досконалості. Я підкреслюю це не перший раз саме тому, що це — найпринциповіша основа всієї психоенергетичної роботи, а відходи від цього головного русла призводять до довгих блукань і даремної трати настільки дорогого для нас часу буття в тілах на Землі.

Гармонійна розвиненість другого за важливістю компонента нижнього «міхура сприйняття» — нижнього дань-тяна (хара) — також є необхідною для медитативних досягнень. Проте сподівання саме на неї як

основу духовного зростання, що характерне, зокрема, для багатьох шкіл, де освоюють бойові мистецтва, є грубою помилкою.

Енергетика тіла також може розглядатися як розділена на 4 повздовжніх сегменти. Але до цієї теми має смисл звертатися лише на значно пізніших етапах духовного просування.

\* \* \*

Такі вправи не лише змінюють саму людину у потрібному напрямку, але також змінюється ставлення до неї інших людей. Адже з нею стає приємно спілкуватися, просто бути поряд. Люди починають йти до неї за духовними порадами. Таких перетворень навколо мене відбулося безліч.

... Зараз у пам'яті сплигло два смішних випадки.

Якось після проведеного заняття підходить учениця і скаржиться: мовляв, Ви гарно говорите, але як мені бути з моїм сусідом по комуналці: злий, ми з ним уже багато років не розмовляємо і не вітаємося! Я їй відповідаю: так ось, сьогодні ж увечері починайте лити на нього свою любов — прямо крізь стіну — за формулою «Хреста Будди». На наступному занятті вона розповідає: зробила, як Ви сказали, а вранці зустрілася з сусідом на кухні, а він посміхається до мене й каже: «І чого ми з тобою не вітаємося стільки років? Давай, будемо вітатися!».

І другий випадок. Молода жінка приходиться на чергове заняття в сльозах. Запитую: що сталося? Розповідає: щойно була на пляжі, загоряла і виконувала «Хрест Будди», раптом підходить дитина й каже:

«Тітонько, ти он туди не ходи, там — змія!». «Так чого ж ти ревеш?» — запитую. «Так до мене за всі мої тридцять років дитина вперше сама, з власної волі підійшла!»

Реалізація функції духовного серця — це перший серйозний крок людини у напрямку Бога. Це може стати для неї початком великого Прямого Шляху до повної духовної Самореалізації, до Досконалості, до злиття з Богом в аспекті Первинної Свідомості, Творця.

Всі вправи з чакрами, як і наступні медитативні тренування, найбільш зручно проводити саме стоячи, а іноді і під час ходьби.

### *Розвиток сили у витонченості (правильна «кристалізація» свідомості)*

Мало хто з практикуючих може одразу після продовження описаних курсів занять почати освоєння методів наступного — вищого — ступеня духовного сходження. Йти настільки швидко можуть лише ті, які уже освоїли ці ступені у минулих втіленнях і зараз лише повторюють пройдене раніше. Решті ж належить зробити зупинку для закріплення напрацьованих станів.

Але це не означає заклик до неробства. Ні: потрібно читати. Роздумувати, обговорювати, прагнути допомагати іншим, все більше «прислухатися» до оцінки Богом того, що я роблю... Необхідно глибше входити в гармонію з природою, особливо рано-вранці. Добре навчитися розпізнавати і знати кращих співаків серед птахів, вміти співналаштуватися з їхньою витонченістю. Серед них — співочі і чорні дрозди, шпаки, славки-чорноголовки і садові славки, зо-

рянки, жайворонки, великі кроншнепи, вальдшнепи, тетери, бекаси...

Можуть практикуватися і спеціальні естетичні заняття з застосуванням аналізу творів різноманітних образотворчих жанрів мистецтва і з творчістю тих, хто ними займається.

А напрацювання «сили у витонченості» (або, в термінології Гурджієва [54], «кристалізація» свідомості — за аналогією з ростом кристалу) на даному етапі краще всього досягається за допомогою медитації на спеціальних «місцях сили», «моржування» і «медитативний біг». З інших способів «кристалізації» можна згадати також особливі вправи з «атлетичної гімнастики» і варіанти суфійського «кружляння»: і те, й інше — саме на тлі спеціальних медитацій, але про це на сторінках книги писати недоцільно.

Дуже важливо підкреслити, що правильна «кристалізація» здійснюється саме за рахунок росту енергії свідомості, що розміщується в духовному серці. А вона може проходити успішно лише за справності й достатньої розвиненості структур усіх дань-тянів, у тому числі, нижнього.

Правильною є лише та «кристалізація», яка здійснюється свідомістю, що зростає у найбільш витончених зонах: так ми вирощуємо у собі Божественність. Груба ж «кристалізація» людей, які живляться тілами тварин, які живуть у грубих емоціях, не мають правильного духовного устремління — вона може формувати з них дияволів. Причому одні й ті ж психоенергетичні вправи дадуть або перший, або другий ефекти — у залежності від внутрішнього стану практикуючого.

Ось чому, зокрема, настільки небезпечно давати секрети сокровених езотеричних знань тим, хто не готовий до їхнього правильного використання.

### **«Моржування»**

Одним з прекрасних методів не тільки загартування (у загальноприйнятому значенні), але і підвищення енергетичної потужності організму є «моржування», тобто, купання у крижаній воді.

Було підраховано, що частота застудних захворювань під час «моржування» знижується в 60 (!) разів, незастудних — в 30 разів. «Моржування» як лікувальний прийом виліковує від багатьох хвороб, включаючи радикуліти, гіпертонію, гіпотонію, туберкульоз легень, цукровий діабет, хронічні шлунково-кишкові захворювання, запальні явища у статевих органах, порушення менструальних циклів, шкіряні захворювання тощо. [23,29]

Починати купатися у холодній воді не обов'язково з осені, як іноді вважають: цим можна зайнятися хоч у найсильніші морози. Але перед початком бажано освоїти розглянуті прийоми психічної саморегуляції. У такому випадку «моржування» сприятиме закріпленню навичок перебування в найтонших психічних станах.

При цьому вихід на мороз у роздягнутому вигляді і занурення у крижану воду стає не лише вольовим актом, але і дозованим, керованим експериментом над собою по збереженню найтонших станів в умовно несприятливому зовнішньому середовищі. Корисно при цьому максимально розтотожнитися з відчут-

тями тіла і лише спостерігати за ним з глибини тонких планів оточуючого простору.

За «холодного удару» організм відповідає енергетичним стресом, який може супроводжуватися позитивним чи негативним емоційним забарвленням — залежно від першопочаткового налаштування і від здатності до психічної саморегуляції. Енергетична система організму різко підвищує свою активність. Запускається інтенсивне теплотворення. Психічне налаштування і розтотожнення з відчуттями тіла дозволяють не відчувати холод у повітрі та воді навіть за сильного морозу. Після перебування у крижаній воді холод деякий час також не відчувається, а за несильного морозу навіть настає відчуття лихоманки за рахунок триваючого випрацювання організмом великої кількості тепла. Але через 10-20 хвилин настає виснаження ресурсів організму і з'являються озноб і тремтіння. У міру тренування інтенсивність таких проявів знижується. Зігріватися в такі моменти можна з допомогою активного руху, у теплому приміщенні, біля вогнища. Ось ці стреси і спустошення енергетичної системи організму тренують її, підвищуючи мобільність і нарощуючи її енергоємність.

Купатися потрібно обов'язково з головою. Увійшовши у воду, потрібно зразу зануритися повністю, потім почекати, поки заспокоїться дихання, а тоді знову занурити голову із затримкою дихання. Саме в цей час можна спостерігати, як з тіла вилітають згустки темних енергій, що веде до зцілення.

Одним з найвідоміших популяризаторів холодного загартування у нашій країні був Порфирій Корнійович Іванов, який на прикладі свого життя довів

можливість гармонійного злиття з природою у всіх його проявах. Навіть у найбільші морози він ходив у одних трусах і босий, багато разів купався взимку у природних водоймах або обливався водою з колодязів, ночував без одягу в снігу.

Хоча, безсумнівно, що купання у крижаній воді є найбільш ефективною з усіх процедур загартування, але дуже не засмучуйтеся, якщо поряд з вашим будинком немає придатної для цього водойми. Ви можете, наприклад, бігати по снігу босоніж і, якщо є можливість, то й полежати, роздягнувшись, в снігу. Нарешті, можна полежати у ванні з холодною водою.

Проте слід враховувати, що вода з температурою вищою 8 градусів за Цельсієм уже не викликає достатньо чіткого запуску енергетичних процесів, купання у ній менш ефективно, а у нетренованих воно може навіть викликати застуду.

Холодові процедури можна здійснювати під час спеціальних тренувань, а також — щоб зняти втому і в усіх тих випадках, коли під впливом різного роду причин ми втратили внутрішню гармонію або перестали бачити в собі *світло*.

Усі холодкові процедури повинні мати місце лише з обов'язковим підключенням психічної саморегуляції, а не з допомогою вольового акту. Спеціально намагатися посилити ефект за рахунок різних температурних контрастів — недоцільно. Наприклад, якщо ми хочемо облитися холодною водою з тазу чи відра, то спочатку зануримо у неї кисті рук, відчуємо, як струмені блаженної свіжості, радості піднімаються по них. Потім вмиємо обличчя і відчуємо свіжість і радість, що входять через нього.

Виллемо декілька пригорщів води собі на голову, уявимо, що це — вода з весняної талої калюжі на луках, що вона — сама весна. І тоді з'явиться непідробне бажання з'єднатися з цією водою всім тілом!

Після купання чи обливання поспостерігаємо за енергетичними процесами в організмі. А там можна побачити горіння яскравого білого *світла-вогню*, який потрібно рівномірно розпалити і розподілити по всьому організму всередині тіла. Цей *вогонь* також зцілює.

На завершення цієї глави варто сказати наступне. Навіть без попереднього навчання психічній саморегуляції «моржування» врятувало багатьох людей від тяжких хвороб, у тому числі й раку, які вважаються невиліковними. Відомо багато випадків швидкого зцілення з допомогою цього прийому, у тому числі, від респіраторних захворювань у гострій стадії. В ентузіастів «моржування» вже накопичений певний досвід лікування дітей, і це питання заслуговує серйозного всебічного вивчення.

Та панацеєю (ліками від усіх хвороб) воно не є. За хронічних захворювань, наприклад, які перетікають з незначною підвищеною температурою тіла, воно не завжди дає позитивний ефект. Очевидно, організм у цих випадках уже не має енергоресурсів, які могли б активізуватися за допомогою занурення у крижану воду.

Таким хворим, скоріш за все, допоможуть, навпаки, гіпертермічні (високотемпературні) ванни [31].

Неприпустимим є також примушування до «моржування» навіть з лікувальною метою, оскільки саме

психічна готовність значною мірою визначає його ефективність.

### *Медитативний біг*

Потужним методом підвищення енергопотенціалу організму і розвитку його енергетичної системи є медитативний біг. Ця методика першопочатково була створена духовними подвижниками Тибету (біг «лунгом»). У нашій країні вона завоювала популярність — саме у груповому варіанті — завдяки зусиллям Яна Івановича Колтунова (Москва).

Суть методу полягає у виконанні під час саме тривалого групового бігу в нешвидкому темпі пранаям і медитацій, які а) відволікають увагу від відчуттів тіла, дозволяючи не концентруватися на втомі, б) створюють позитивний емоційний стан, в) тренують здатність до концентрації, образних уявлень і медитації, г) розвивають «особисту силу» (силу свідомості), д) дозволяють давати рівномірні гармонійні навантаження на м'язову, серцево-судинну та інші системи організму тощо.

Під час медитативного бігу групою у складі 5–50 і більше осіб керує ведучий, який безперервно (саме безперервно!) задає вправи.

Під час медитативного бігу, на відміну від психічної саморегуляції в статичному варіанті, всі вправи проводяться на незрівнянно вищому енергетичному рівні, що значно посилює їхню ефективність.

Умови психічного співналаштування всіх учасників бігу і монотонного фону роботи м'язової системи сприяють вищій концентрації.

**Цей метод доцільно використовувати після засвоєння основ психічної саморегуляції. Непідготовлених щодо цього новачків підключати в групу небажано, оскільки кожен, хто виявляється нездатним брати участь в медитативній роботі, синхронно з усією групою ускладнить роботу всім.**

**Нижче ми наводимо свою модифікацію даної методики у вигляді приблизної програми, що розрахована приблизно на дві години (без урахування часу розминки). Як буде зрозуміло з подальшого викладу, ця програма слугує перехідним етапом до вищих методів духовної роботи, описаних нижче.**

**Першопочаткові тренування не мусять перевищувати 30 хвилин, потім можна поступово збільшувати навантаження.**

**У зв'язку з перебудовами, що виникають у м'язовій системі під час тренувань, вимагається збільшити в раціоні харчування кількість білка (молочні продукти, яйця, горіхи, гриби та ін.). Після тренувань корисно пити молоко.**

**Зазначу також, що у жінок під час інтенсивних занять можуть виникати затримки менструацій (це добре відомо в спортивній медицині); побоюватися цього не треба.**

**Якщо тренування проводяться вранці, можна обмежитися склянкою води з ложкою меду або варення. Під час денних або вечірніх тренувань вживати їжу потрібно за декілька годин до бігу. З повним шлунком бігати неприпустимо.**

**Одяг для медитативного групового бігу має бути легким. Так, при температурі повітря, вищій 0 (градусів) за Цельсієм достатньо звичайного тренувально-**

го костюма. При мінус десяти і нижче — можна надягти двоє тренувальних штанів, легкий светр і шапочку. Проте можна вдягатися і легше. За цих вправ неприпустимий перегрів тіла.

Літом у спеку доцільно трасу бігу прокласти повз природні водойми і робити зупинки для купання. А ще краще бігати вранці, а вдень лишатися біля води. У цей час можна проводити бесіди і, наприклад, заняття щодо вивчення харчових ресурсів лісу.

Взимку біг можна завершувати біля ополонки (але обов'язково поряд має бути тепле приміщення або раніше розведене велике вогнище).

Якщо таких умов немає, можна користуватися душем. Біг обов'язково потрібно завершувати обмиванням тіла, інакше настане погане самопочуття.

Бігові обов'язково має передувати інтенсивна розминка, що охоплює всі суглоби та м'язи тіла (її методика наведена вище). Взимку розминку краще проводити в приміщенні, щоб вийти на мороз у розігрітому за рахунок руху стані. Потім починається біг. Ведучий біжить позаду групи, щоб усі чули його голос. Спочатку він дає установку на збереження правильної осанки:

— Увага на осанку. Тулуб випрямлений. Можна навіть ледь відхилити його назад. Тіло має бути в такому положенні, щоб м'язи спини не напружувалися. Розслабимо м'язи спини. Злегка відкинемо назад голову. Розслабимо задні м'язи шиї.

Увага — на ступні. Ставимо їх прямо, не розводячи носків в сторони. Ступні розслаблені. Вони м'яко, ніжно торкаються землі. Розслабимо м'язи гомілок,

м'язи стегон. Відчуття таке, що ноги весь час розслаблені, момент поштовху не відчувається.

Увага — на грудну клітку. Вона піднята. Враження таке, що ключиці накладені на неї зверху, як дощечки, відчуємо їх. Грудна клітка впродовж усього бігу залишається розправленою.

Вдихнемо грудьми — і так її й залишимо в розправленому стані. Живіт розслабимо, але він не відвисає, якщо грудна клітка розправлена.

Слідкуємо, щоб тіло не нахилилося вперед — інакше воно швидко стомиться. Зафіксуємо його правильне положення. Увага — на кисті рук: вони розслаблені, теліпаються вільно.

Уявимо, що ми за тім'я підвішені довгим дротом до далекого космічного об'єкта. Тіло підвішене, воно майже не торкається землі, розслаблене.

Опустилися концентрацією свідомості в муладхару. Спрямували з неї погляд до центру Землі. Бачимо там море *Вогняного Світла*. Спрямуємо до нього з муладхари промінь. Ось він досягає вмістилища тієї Сили... Потужний у відповідь імпульс енергії спрямовується вгору по променю, наповнюючи чакри, все тіло. Повторимо вправу. Концентрація в муладхарі. Посилаємо свій сигнальний промінь до центру Землі..., отримуємо у відповідь імпульс Сили!... Відчуваємо енергію в чакрах. Все тіло наповнилося потужністю, *світлом*, воно розпрямилося, щільність енергії у ньому підвищується... Повторимо ще і ще раз...

Побачимо над поверхнею Землі на глибині приблизно 30 метрів гігантський пилосос, звернений повітрязабираючим розтрубом угору. Зараз ми його увімкнемо, і він буде втягувати в себе і направляти

на спалювання до центру Землі всі темні енергії, що знаходяться всередині нас і навколо нас. Увімкнули мотор, ось він загув, наростає тяга... Дивимося у простір, що оточує групу, спостерігаємо, як зникають, втягуючись у пілосос, летять донизу темні енергії. Простежуємо їхній шлях... Вони спрямовуються з великою швидкістю до центру Землі — і там зникають...

Оглядаємо простір, що безпосередньо оточує тіло кожного з нас на відстані метра. Клацнемо тумблером — потужність мотора підвищилася в 2 рази. Спостерігаємо, як відриваються і зникають внизу темні шматки. Продивляємося ретельно простір навколо голови..., шиї..., грудної клітки..., живота..., таза..., стегон..., гомілок..., ступнів...

А тепер спрямуємо увагу в простір всередині своїх тіл. Перемикаємо ще раз тумблер. Потужність зросла в 4 рази! Загув ще сильніше, затрусився пілосос. Потужна тяга зриває усе темне, що іще лишилося в тілах, ще не відірвалося від них. Оглядаємо голову, шию, груди, живіт, таз, ноги. Тіло наповнюється зверху дуже чистим *світлом*, що приходить на зміну тому, яке пішло...

Долоні рук повернемо вгору. На них — по тенісному м'ячикові з біло-золотистого *світла*. Перекидаємо м'ячики з руки на руку. Вони стають все яскравіші, світліші. Суміщаємо їх в одну кулю на лівій долоні. Будемо роздувати цю кулю енергією із своїх анахат...

Муладхара знизу — «вдих», анахата — «видих» вперед у кулю. (Повторюємо разів 10). Ось куля вже величиною з великий кавун... (Ще декілька «видихів» у кулю). Ось він уже діаметром з метр... Ось усі кулі зливаються в одну загальну кулю... Дивимося зсе-

редини кулі на її оболонку. Вона міцно відділяє нас від навколишнього простору. Всередині кулі — дуже витончене прозоре середовище, наповнене ясным *світлом*. У ньому навдивовижу легко дихається, відчувається особлива легкість, невагомість... Здається, що всі тіла зливаються в одне всередині кулі. В єдиний організм... Продовжуємо біг у кулі.

Проведемо серію пранаям. «Вдихаємо» *світло* через ноги і «видихаємо» його через муладхару вперед, виштовхуючи все, що перешкоджає його рухові. Це — те *світло*, яке можна бачити у надлишку над поверхнею Землі. Ліва нога — «вдих», муладхара — «видих» (3-4 рази). Ліва нога — «вдих». Свадхістана — «видих» (3-4 рази). (І так далі по всіх чакрах) Муладхара — «вдих». Анахата — «видих» (3-4 рази). По хребту знизу — «вдих», аджня — «видих» (3-4 рази). Ліва нога — «вдих», уся права сторона тіла — «видих» (3-4 рази). Права нога — «вдих», ліва сторона тіла — «видих» (3-4 рази). Ліва рука — «вдих» — через анахату — права рука — «видих». (І навпаки). Муладхара знизу — «вдих», сахасрара вверху — «видих». (Декілька разів, потім створюється постійний потік *світла*). Зупиняємо потік, спостерігаємо хмаринку *світла*, що утворилася над нами, вона прагне влитися в наші тіла, розкриваємося під нею, впускаємо в себе. Заповнюємося його ніжністю та чистотою...

Між долонями у кожного — маленьке сонечко. Споглядаємо його золотисте *світло*, відчуваємо ласку... Сонечко розпадається в руках..., вбираємо його тепло і *світло* через руки в анахату, відчуваємо приємне розширення в чакрі. А тепер будемо випромі-

нювати з анахати *світло* і тепло сонечка на все живе навколо нас...

Увійдемо концентрацією у найправішу частину анахати. Знайдемо там найтонший план *світла* і викинемо грубіші пласти з чакри. ( Те саме робимо з правої частини вішудхи, потім аджні, сахасрари, з лівої частини сахасрари, аджні і так далі по колу).

Побачимо себе лисицею. Руда лисиця з великим пухнастим хвостом рівно біжить по лісу. Біг для лисиці — природний стан. Біжимо по м'якому зеленому мохові між стовбурами дерев, серед кущів і каменів. Біжимо, не звертаючи уваги ні на що навколо. Попереду у лисиці — ціль. Лисиця має зустріти сонце, що сходить. Ось попереду голий, без лісу, пологий, гостроконечний пагорб. Біжимо вгору по його схилі до вершини. Завмираємо на вершині. Стоїмо на вершині пагорба і споглядаємо, як за лісом починає підніматися диск сонця, що сходить. Трепетне очікування, готовність... Сонце піднімається і торкається пагорба своїм *світлом*. Ось — воно піднялося. Дивимося на його диск. Струмуюче *світло* розливається із сонця і наповнює тіло. Нехай тіло наповнюється *світлом*, нехай *світло* згущується, стає рідким. Наповнюємо ним усе тіло від хвоста до очей... Щільність зріженого *світла* в тілі виростає...

... А тепер кожен з нас — казкова лань. Стрибок — піднімаємося вгору, насолоджуємося свободою, тіло наповнюється щастям, радістю польоту над лісами і полями в ніжності ясного ранку, в золоті сонячного *світла*. Переповнюємося щастям, захватом, солодкою млістю. Вдихаємо на повні груди свіжість теплого вітру, змішаного зі *світлом* сонця. Внизу під

нами лісова річка і пагорби, вкриті травою та кущами. Хвиля легкого вітерцю пробігла по листках дерев. Наближаємося до землі. Доноситься аромат квітів. Торкнулися землі, знову відштовхнулися, знову зринаємо у простір *світла*, знову безмірна радість польоту!... Відчуваємо тепло сонячних променів своєю м'якенькою, ніжною шкіркою, посміхаємося сонцю, всьому світові, всьому живому навколо: квітам, травам, птахам, деревам, жукам, метеликам, звіркам, людям! Хочеться всіх наповнити *світлом* радості, розтопити озлоблені, грубі душі!... Яке це щастя — жити в гармонії з усіма і всім, в любові!

Повернемося у своє людське тіло, що біжить. Будемо формувати навколо нього «оболонку» зі світла. «Бинтуємо» тіло, починаючи знизу, на відстані сантиметрів 50 від тіла витками широкого бинта у напрямку за часовою стрілкою, якщо дивитися знизу. Формуємо оболонку навколо ступнів..., навколо гомілок..., стегон..., таза..., живота..., грудей..., шиї..., голови..., помацаємо руками свідомості зсередини оболонки її стінки... Побачимо над собою своє дзеркальне відображення, неначе свого двійника, що біжить ногами догори. Продовжуємо формувати «оболонку» тепер навколо його тіла: навколо голови..., шиї..., грудей..., живота..., таза..., стегон..., гомілок..., ступнів..., відриваємося від «оболонки», злітаємо метрів на п'ять. Не дивимося донизу. Насолоджуємося прохолодою вітерцю, простором, свободою... Піднімаємося над парком (лісом, бульваром, стадіоном). Навколо нас літають птахи, привітаємо їх. Піднімаємося під товщу хмар (якщо є хмари), споглядаємо їх знизу. Приготуємося, щоб пробитися крізь них туди,

де сяє Сонце (якщо бігаємо у світлий час доби). На секунду перетворимося на маленьку ракету і полинемо туди — у світ торжества і *світла!* Світло Сонця відображається від білих сяючих хмар знизу! Блиск, сяяння радості у яскравому промінні Сонця! Упиваємося *світлом*, наповнюємося його радістю!

А тепер вирушимо в космос. Покинемо сонячну систему... Ми пливемо у просторі нескінченного космосу... Навколо — зорі... Тиша... У всій повноті відчуємо вічність і нескінченність всесвіту... Зорі мерехтять... Це — пульс космосу. Увійдемо в цей ритм. Розмірене мерехтіння зірок. Тиша. Спокій. Вічність і Нескінченність...

Почнемо повернення. Наближаємося до Сонця. Воно стає все більшим і більшим, занурюємося у рідне *світло* його ніжних променів, знову заповнюємося ними, захлинаємося від захвату! Зависаємо над сліпучо білими хмарами, пірнаємо крізь них, під нами — поверхня нашої рідної планети, ліси, річки, поля, села і міста... Будемо опускатися. Летимо над поверхнею землі, *світимо* на все живе сонячним *світлом*, накопиченим у наших тілах... Даруємо свою ласку, ніжність — ялинкам, березам, птахам, звіркам, людям... Побажаємо всім людям жити у мирі й гармонії з усіма і всім... Заллемо *світло* любові у всі спорожнілі, зачерствілі серця. Нехай звільняться вони від грубості, ненависті, насилля, користі, брехні, пияцтва! Нехай заповниться увесь світ блаженством миру й любові! Нехай заповняться всі серця сонячним *світлом!*

Опускаємося над нашим містом, над парком, ще нижче, дивимося на групу людей, що біжать, це — наші тіла, наближаємося до них, з'єднаємося з ними.

Одразу опускаємося в муладхару, посилаємо з муладхари промінь до центру Землі, отримуємо у відповідь імпульс Сили, що заповнює всі чакри, все тіло... (Останній елемент повторимо 3-4 рази).

Працюємо деякий час з «мікроскопічною орбітою». Потім відчуємо себе в анахаті..., в маніпурі..., в свадхістані..., в муладхарі..., знов у свадхістані..., в маніпурі..., в анахаті..., у вішудсі..., в аджні..., в сахасрарі..., над головою... Купаємося у *світлі*, летимо на свободі, відчуваємо радість, ніжність, чистоту, витонченість сонячного *світла!*

Починаємо ущільнювати свою літаючу форму, нагнітаючи в неї, немов магнітом, *світло* найвитонченішого простору... Літаюча форма набуває обрисів людського тіла, ущільнюється, наповнюється *світлом*, починає сама світитися як вранішнє сонце, стає «сонячним двійником». Повільно суміщуємо тіла. Відчуваємо в собі щільне сонячне *світло*, дорогоцінний вантаж *золотого еліксиру*. Простежимо за рівномірністю його розташування по всьому тілу.

Між долонями помістимо кулю з білого із золотистим світла, завбільшки з м'яч. Розташуємо його напроти маніпури. До маніпури ззаду приставляємо трубу, через яку в чакру і потім у кулю спрямовується потік *світла*. Щільність світла у кулі зростає (але вона не роздувається). Заповнили кулю до межі, відділили трубу, розчинили її. Увага — в кулю. В ній починаються внутрішні процеси, що призводять до колосального зростання тиску! В кулі нуртує біло-золотистий *вогонь* найвитонченішої природи!... Руками вводимо кулю в маніпуру. Чакру розпирає від введеної у неї сили! Все тіло наповнюється неймовірною

могутністю!... Важко втримувати тіло, воно хоче робити великі стрибки, мчати!... Із маніпури вперед починає висуватися червоний трикутник... Він тягне тіло за собою за середину живота... (Через 1-2 хвилини припиняємо прискорення командою:) Розчинити трикутник!... Передні, біг на місці! Зібралися знову якомога щільніше. Маніпура — «вдих», «вішудха» — видих. (Декілька разів).

Уявимо перед анахатою біло-рожеву духмяну троянду. Промені сонця, що сходить, сяють і переливаються у крапельках роси на ніжних пелюстках. Введемо квітку в анахату. Чакра наповнюється ніжним ароматом. (Введемо образи квітів у всі чакри).

Заглибимося у блакить ясного ранкового неба. Введемо це *світло* в тіло, заповнимо ним простір усередині тіла... Тепер заповнимо все тіло золотистим *світлом* сонця, що сходить...

(Якщо зараз зима і є чистий сніг — можна роззутися і побігати по снігу босоніж).

Біжимо далі. Концентрація — у центрі долонь. У центрі долонь з'являється пульсуюче тепло. Відчуваємо в долонях пульс! Пульс відчуваємо! Пульс! Концентрація — в подушечках великих пальців. В них з'являється тепло і пульс! Пульс відчуваємо! Пульс! (І так далі у проміжках між пальцями і в подушечках кінцевих фаланг усіх пальців).

Відчуваємо кисті рук. В них — пульсуюче тепло, пульс! Пульс! Відчуваємо повністю руки, руки з грудною кліткою, з головою. Відчуваємо у всій верхній частині тіла пульс! Все тіло перетворюється на пульсуюче серце! Відчуваємо себе — пульсуючим серцем! Воно збільшується у два рази, у десять разів... Вели-

чезне пульсуюче серце, невтомний потужний орган, наповнений гарячою кров'ю, у ньому — величезна, невичерпна сила!... Пульсуємо!... Відчуваємо себе пульсуючим серцем!... Поступово стискаємося, ущільнюємося, знову відчули своє тіло, відчуємо у ньому ущільнену потужність цього гігантського серця...

Звернемо погляд у простір *світла* над головою. Розіллємося свідомістю в навколишньому просторі. Сконцентруємося на оточуючих нас рослинах: траві, квітах, кущах, деревах. (Якщо зараз зима — робимо відповідні винятки). Відчуємо їхні стани, спрямуємо на них свою ніжність... Співналаштуємося з емоційним станом співаючих птахів, спрямуємо на них свою любов.

Ззаду на нас насувається стіна вітру-*світла*. Найвитонченіше світло на дуже тонкому плані дме крізь наші тіла, змиваючи і несучи всі грубі нашарування. Оболонки — здулися, відчуваємо себе безтілесними, такими, що пливуть у просторі *світла*, яке підганяє вітер-*світло*. Зливаємося всі в одну велику кулю *світла* — і пливемо...

Знову набуваємо кожний індивідуальності, ущільнюючись у вигляді білих лебедів. Злітаємо вгору у променях вранішнього сонця. Над нами — голубінь неба, пливуть яскраві білі хмаринки. Насолоджуємося польотом, відчуваємо тепло лагідного *світла* Сонця. У потоках теплого повітря ледь вібрують пір'їни. М'яко ворухимо крилами. Подивилися донизу. Внизу річка, що звивається посеред лісу і несе свою воду у велике озеро з острівцями. Спускаємося до води. Наближаємося до її поверхні, до її дзеркальної гладіні. Торкнулися води лапами, прокреслили м'яко по ній,

зупинилися, оглянулися... Всі лебеді ніжно розмовляють один з одним на музикальній лебединій мові. Підпливаємо одне до одного, розправляємо пір'я, ніжно кладемо на спина друзям зі зграї свою голову. Вішудха переповнюється блаженством цієї хвилини.

М'яко підпливаємо всією зграєю до зеленого островця очерету, милуємося його відображенням у воді. Ну, час знову в повітря! М'яко злітаємо і без зусиль прямуємо до Сонця. Піднімаємося все вище, вище... Сонячне *світло* нехай затікає в тіла. Нехай воно згущується в тілах, наповнюючи їх від хвоста до очей. Прагнемо назустріч Сонцю і наповнюємося густим, золотим *світлом*... Все тіло наливається щільним важким, блаженним *світлом*-силою, непохитною силою любові...

Спускаємося донизу — і падаємо у свої людські тіла. По них розподіляється золоте паливо життя. Створюємо найбільшу щільність в нижніх чакрах. В тіла зверху заливаються нові порції такого ж густого *світла*, тіла наповнюються ним до краю...

(Вправа для подолання крутих підйомів на трасі бігу. Через муладхару знизу в наші тіла дме із Землі потужний струмінь білого *світла*. Він заповнює тіло, як оболонку повітряної кулі. Тіло роздувається, стає невагомим... Ось його вже складно утримати біля поверхні Землі, воно прагне — відірватися, злетіти... Із зусиллям торкаємося доріжки ногами, ледве дотягуємося до неї... Величезних зусиль потрібно, аби дотягнутися ногами до землі...

Увійшли концентрацією в анахату, подивилися з неї на навколишній світ..., увійшли в маніпуру, по-

дивилися з неї..., в свадхістану..., в маніпуру..., в анахату..., у вішудху..., аджню..., сахасрау..., виявилися над сахасрарою у вигляді світлої хмаринки-диску... Притягуємо до себе *світло*, стаємо все яскравішими... З'єднуємося всі в один великий диск. Диск починає притягувати до себе найвитонченіше *світло* з навколишнього простору, наповнюватися ним... *Світло* всередині диску розгорається... Чим вища щільність *світла* у дискові, тим інтенсивніше він нагнітає в себе енергію простору... Накопичуємо у собі колосальну могутність... Диск тепер здатний миттєво, зі швидкістю думки переноситися у просторі... Опинимося у захмарній височині — у яскравому блискі сонячного *світла*... Опинимося позаду тіл, що біжать... Опинимося далеко попереду... До тіл, що біжать, протягуємо стрічки із *світла*. Кожна стрічка прикріплюється до середини живота тіла, що біжить. Беремо тіла на буксир. Диск повільно нарощує швидкість, стрічки натягуються... Тягнемо тіло на буксирі за середину живота, плавно наростає швидкість... Стрічки перетворюються на пуповини. Енергія диску переливається по них у тіла. Тіла наповнюються тією силою, яка була властива дискові, якостями, що були властиві для нього...

Знову кожен відчуває себе хмаринкою над тілом, що біжить. Притягуємо до себе *світло* з навколишнього простору. Ущільнюємося за його рахунок у людську форму, стаємо «сонячним двійником», який біжить неначе на другому поверсі над головою тіла, що рухається по землі. Відчуваємо себе повністю там, на другому поверсі. Біжимо у просторі золотистого світла, втягуємо, ущільнюємо це *світло* в себе... *Світ-*

ло у тілі «сонячного двійника» стає все густішим, щільнішим... (Можна виконати медитацію «хрест Будди», низку пранаям й інших вправ, відчуваючи себе на «другому» поверсі).

Опустимося на землю праворуч від тіла, що біжить. Візьмемо його лівою рукою за його праву руку. Біжимо разом, поряд, тримаючись за руки. Переллемося у тіло, що біжить, сумістимося з ним. Відчуємо блаженну силу *золотого еліксиру*, що розподіляється по тілу.

Увага в муладхару. Відчуємо її як міцний фундамент. Будинок, зведений на ньому, не буде страждати від жодних незгод. Відчуваємо силу *золотого еліксиру* в муладхарі. Поєднаємо променем муладхару з Вогненним *Світлом* у центрі Землі й поповнимо її ще й тією Силою. Муладхара заповнена до краю щільним *світлом*, енергією, силою.

Переходимо на крок. Дивуємося, як незвичайно йти. Чи не правда, біг став природним станом організму? Спостерігаємо за своїм диханням, за пульсом. Вони — як під час звичайного ходіння.

Після бігу потрібно скупатися або обмитися під душем, добре провести релаксацію й інші вправи.

Зазначу, що та вражаюча легкість і наповненість позитивними емоціями, яка виникає під час групового медитативного бігу, недосяжна у бігові індивідуальному.

Наведу ще декілька прикладів медитацій, які можуть бути включені в програму бігу:

«Хрест Будди» під диктовку ведучого.

На «другому поверсі» відриваємося від колишньої траєкторії і здійснюємо дії, які задає ведучий далеко збоку від неї.

Під час бігу по лісовій або парковій доріжці «збільшуємо» руки, що виходять від анахат, і ніжно торкаємося ними, гладимо, пестимо верхівки дерев.

Утікаємо від тіла вперед, потім біжимо поряд, взявши його за руку, штовхаємо його в спину, підганяючи. (Цю медитацію легко перетворити на веселу гру, наповнену жартами; випадкові свідки цих моментів дивуються, бачачи групу бігунів, які сміються, замість змилених, виснажених спортсменів).

Під час бігу на «другому поверсі» підключаємо до чакр «космічні шланги» і «заправляємося» «космічним паливом»: муладхару — «паливом вічного життя», «свадхістану — прозорою витонченістю і чистотою, маніпуру — енергією сильного і гармонійного руху, анахату — білим *світлом* всеохопної любові, вішудху — ранковою витонченістю небесної блакиті і перших золотистих променів сонця, ранковою росою і ранковим ароматом квітів, аджню — активним і рухливим «паливом інтелекту», сахасрару — всенаповнюючим і всеохопним найвитонченішим космічним *світлом*. Відчуємо цільність і злагодженість усієї системи чакр, усього організму, його непорушність, здатність протистояти усім труднощам на шляху. Досконалість — насамперед, у Любові. Відчуємо в собі любов до всього живого. Досконалість — у Мудрості. Наповнимося якістю всерозуміння всіх і всього й поєднаємо цю якість з Любов'ю. Досконалість — у Силі. Відчуємо в собі досконалу і непохитну силу, спаяну воєдино з Любов'ю і Мудрістю, готовність до

самозреченого великого служіння. Відчуємо в собі якості Тих, Хто уже досягнув Досконалості. Відчуємо єдиносутність з Ними. Відчуємо їх у собі. Відчуємо в собі простоту і ясність їхньої досконалої Любові..., глибоку, всеохопну, могутню Мудрість, безмежну відвагу і незламність досконалої сили!... Усі ці якості вкарбуємо навечно в себе!

Відчуємо себе такими, які біжать позаду своїх тіл. Руками очищуємо їх всередині і ззовні від усього не світлого... Проміємо їх із шланга і наповнимо *світлом*.

На «другому поверсі» відчуємо всі свої головні енергоструктури... Проведемо вправу з «мікроскопічною орбітою». Сконцентруємося в читрині на рівні анахати. Із цієї точки спрямуємо себе вперед через анахату у простір найвитонченішого *Світла*. Розіллємося по ньому, відчуємо свою єдиносутність з ним... Ущільнилися знову до розмірів людського тіла... Відчуємо, як ця сила розлилася по тілу, що біжить на «другому поверсі», воно стало щільним, пружним. Напружимо м'язи ніг, поперекового відділу..., рук., грудної клітки..., добре відчуємо напругу всіх м'язів спини... Пружним, сильним тілом здійснюємо стрибок по підлозі «другого поверху», робимо сальто... Біжимо по підлозі «другого поверху» з високим підніманням колін..., біжимо з торканням п'ятками сідниць...

Концентруємося в середині живота. Висуваємо звідти «щупальце» і прикріплюємо його до віддаленої хмаринки. Всю увагу переводимо на «щупальце». Скорочуємо його, підтягуючи вперед тіло. Жодних додаткових зусиль з боку м'язів! Скорочуємо лише

«щупальце» (швидкість бігу при цьому різко зростає, але фізичне навантаження не відчувається).

Переходимо на крок. «Щупальцем» чіпляємося за різні предмети і підтягуємося до них. Вивчаємо механізм дії «щупальця». Напружуємо і розслаблюємо його. Під час його скорочення енергія тіла не витрачається, воно не стомлюється.

Відчуємо себе такими, що біжать позаду своїх тіл. Жезлом із *світла* прочищаємо серединний меридіан низу до головних чакр.

Дозволимо собі погратися і попустувати. Відчуваємо себе такими, які побігли вперед від своїх тіл — і на бігу перекидаємося через голову. При цьому навмисне смішно дригаємо ногами: можна не соромитися, адже ніхто із сторонніх не бачить. Спостерігаємо, як це роблять товариші. (Біжимо під загальний регіт).

Біжимо на «другому поверсі». Відчуємо його як свій рідний дім — знайомий, затишний... Перед тим, як спуститися на «перший поверх», закріпимо на «другому поверсі» кінці гумових ниток. Нитки розтягнуться і не будуть нам заважати, але з їхньою допомогою можна буде завжди швидко підтягнутися назад... Закріпили нитки... Опустилися на «перший поверх». Один кінець нитки виходить у кожного із середини живота. Торкнемося ниток руками. Натягуємо їх — миттєво опиняємося на «другому поверсі».

(Підіймаючись угору:) Уявимо себе у стрімкому водному потоці. Він захоплює нас із величезною швидкістю вперед...

Зануримося у простір *світла* всередині тіла. Продивимося і розчистимо його. Звернемося до *Світла* всередині Землі. Подивимося на Землю як на живу,

люблячу нас планету. Відчуємо природу того *Світла*, яке її заповнює, — і у нас уже не буде сумнівів у тому, що Земля — жива і любить нас, своїх дітей! Пошлемо їй емоцію своєї вдячності...

Зануримося у *Світло* Землі. Відчуємо яке воно рідне, ніжне. Зануримося у нього повністю і розіллємося свідомістю із анахат по всьому просторові всередині Землі. Ми тепер стали єдиносутні нашій милій планеті. Кожний тепер відчуває себе у наповненому ніжним *Світлом* просторі Матері-Землі. Простір всередині Землі та плюс маленький горбочок *світла* на її поверхні — простір всередині тіла. Спостерігаємо із простору всередині Землі за переміщенням горбочка *світла* на її поверхні.

Знову увійдемо концентрацією свідомості у свої тіла. Відчуємо в них *Світло* Землі.

Побачимо сонце, що сходить. Умисемося його *світлом*, впустимо у все тіло через обличчя щемливо-втончене *світло* весни, весняного раннього ранку і наповнимо ним тіло!

Звернемося поглядом угору через сахасрару, побачимо хмаринки *Світла*, що зібралися над нами, — іскристе золотисте *Світло*! Піднімемо руки і з їхньою допомогою впустимо в себе хвилю цього *Світла*!

Спостерігаємо за з'єднанням у своїх тілах *світла* Землі і *світла* Сонця...

## *Вищі методи*

Вищі духовні практики забезпечують подальший розвиток себе — як духовного серця — далеко за межами свого тіла. Нам належить постаратися перетворити себе у вселенські духовні серця!

Цей Шлях — якщо все виконується правильно — являє собою, у тім числі, реалізацію заповіді Ісуса Христа:

«Бог є Дух, ті, що поклоняються йому, мають поклонятися у Духові та Істині» (Ін 4:24).

Тобто, ми маємо вийти на зустріч з Ним — Вселенською Первинною Свідомістю — як вільні від матеріальних пут, чисті, витончені до Його рівня витонченості й розвинені до «достатніх» для такої зустрічі розмірів свідомості.

На цій стадії розвитку гідні адепти можуть засвоїти величезний пласт методів, що дозволяють:

— пізнати у власному духовному серці, що розширяється, Святий Дух у різних Його проявах і навчитися бути Ним;

— «підняти» кундаліні і злити цю індивідуальну Атмічну енергію з Параматманом — Вселенською Свідомістю Бога-Отця;

— пізнати всі головні вселенські еони;

— навчитися проникати в Обитель Творця і зливатися там із Ним;

— успішно закріпивши цей стан, можна отримати від Бога-Отця право керувати матерією, у тім числі, на дематеріалізацію і матеріалізацію власного тіла.

## ***Пранава. «Народження» і «дорослішання» у Святому Духові***

Висловлюючись у термінах, якими користувався Ісус Христос, навчаючи своїх учнів-апостолів, хрещення Святим Духом — це описана вище медитація «латихан».

Але наступний, глибший, етап пізнання Його — «народження» і «дорослішання» у Ньому — здійснюється у другій медитації, що називається *Пранава*. Саме про це намагався говорити Ісус Никодиму (Ін 3:1-21). Про це ж детально розповідав у стилі притчі Апостол Філіп [10,18].

Для такої роботи потрібно на енергетично сприятливому місці, відкритому, без будинків і дерев (гори, відмілини і пляжі, степ і т.д.) вийти з анахати крізь читрині, відійти від тіла якомога далі назад, «розпростертися» там свідомістю, відчути Живе *Світло* Любові Святого Духу — і, влившись у Нього, разом з Ним рушити Поток вперед повз своє тіло і крізь нього. Тіло опиняється як у великій річці, нехай воно промивається наскрізь, стане абсолютно прозорим.

Цю медитацію можна повторювати багато разів: Святий Дух з радістю допомагає гідним.

Медитація піде краще з прекрасною православною молитвою-медитацією «Царю Небесний» або з мантрою АУМ.

Ця медитація на церковно-слов'янській мові звучить так:

**Царю Небесний, Утішителю, Душе Істинний!  
Іже всюди єси і все ісполняй!**

Скарбо благих і життя Подателю!  
Прийди і вселися в ни!  
І очисти ни від всякия скверни!  
І спаси, Блаже, душі наша!

Український переклад її такий:

Царю небесний, Утішителю, Душе істинний,  
Що всюди є і все наповнюєш!  
Прийди і вселися в нас!  
І очисти нас од усякої скверни!  
І спаси, Благий, душі наші!

Цю медитацію ми співаємо під час руху в *Пранаві*.

Мантра АУМ (або ОМ) насправді, звучить як АО-УМ. Вона співається витончено, довго і високо (як і мантра для анахати), також при рухові у *Пранаві*. («Ричання» звука ОМ грубими голосами, що практикується у деяких невіглаських псевдорелігійних компаніях, — це «спів для диявола», а не для Святого Духу).

У подальшому потрібно навчитися саме зупинятися із медитації Пранава у Злитті зі Святим Духом, відчуваючи себе частиною Його.

Святий Дух в Його ще витонченішому Прояві може бути пізнаний також через медитацію *Пранава*, але виконану дещо інакше.

Потрібно відійти з анахати, але не по горизонталі, а назад-вниз, під кутом приблизно 40 градусів. Тобто, ми опиняємося нижче рівня поверхні Землі — і там знаходимо шар ще витонченішого Живого *Світ-*

ла. І потім так само, як і у першому варіанті *Пранави*, рухаємося Потокком вперед-вверх навколо тіла і крізь нього.

У міру засвоєння подальшого Злиття з цим *Світлом* ми виявляємо, що Він домінує всередині нашої планети, окрім її ядра.

Він має бути засвоєний шляхом заповнення Йо-го собою-анахатою — причому як попереду, так і позаду відносно вертикальної площини, яка є неначе продовженням спини тіла, що стоїть.

Наступні «хрещення», «народження» і «дорослішання» здійснюються уже в Божественному *Вогні*, про що ми поговоримо трохи пізніше.

### *Іще про самозцілення*

Якщо, зупинившись у *Пранаві*, навчитися концентрувати себе позаду свого тіла — то можна ввести в нього кисть руки свідомості і нею вирівняти усі енергетичні дисгармонії.

Також, якщо ми злиті зі Святим Духом і концентруємося у відриві від свого тіла позаду нього на відстані двох метрів, — то з цієї позиції нам стають помітні і підвладні біси, що вселилися (невтілені люди або тварини зі злостивими рисами характеру). Якщо дивитися таким чином крізь власне тіло на тіло хворого, то з бісами можна розмовляти, причому вони не можуть не відповідати Святому Духові. Вони розкажуть, для чого Бог послав їх у тіло втіленої людини: у чому вона винна, які має кармічні борги.

Якщо хворий усвідомить свої проблеми, покається і виправиться — потрібно буде попросити (по-доброму!) духів переселитися куди-небудь в інше,

приємне для них, місце. Наприклад, шуку, яку ця людина колись убила, можна попросити переселитися в озеро, птаха — в ліс, свині, собаці можна розписати в образах привабливість нового втілення в сприятливій для них обстановці і т.д.

Всі духи підвладні Святому Духові і підкоряються Йому. Але для успіху у такому цілителстві ми повинні не виходити зі стану Святого Духу.

Таке цілителство є протилежністю спробам виганяти духів ненавистю і прокляттями (ці методи називаються екзорцизмом або «вчитуванням»). Вони не лише не ефективні з точки зору цілителства, але і призводять самих екзорцистів до нарощування у собі грубості і наперед визначають дорогу до пекла. Такі «відчитування» є варіантом чорної магії; вони антихристиянські за своєю суттю: адже Христос заповідав любов, а не ненависть.

### *«Тотальна реципрокальність» (Ніродхі)*

Але повне злиття зі Святим Духом досягається лише шляхом засвоєння медитації «тотальна реципрокальність» (Ніродхі, на мові буддизму). При цьому свідомість переходить у стан «не-я», стаючи Всім; особисте нижче «я» при цьому зникає.

Намагатися пояснити це на рівні слів — намарне. Але це легко досягається на відповідних *місцях сили*.

Засвоєння сказаного буде означати досягнення повної Нірвани в Брахмані, до чого нас закликав через Бхагавад-Гіту Крішна [10,18].

## **Вогняне хрещення**

Наступним етапом пізнання вглиб багатовимірного Абсолюту буде знайомство з найвитонченішим Божественним *Вогняним* Проявом.

Так само Бог-Отець проявляє Себе перед гідними учнями, які досягли належної витонченості, — у гігантській антропоморфній (схожій на людське тіло) *Полум'яній*, але не обпалюючій їх формі.

У *Вогняному* Ликові Ішвара описується також в Бхагавад-Гіті [10,18] зі слів Арджуни, що бачив Його: «Схожий із полум'ям, сяючий, як Сонце, що засліплює погляд, спрямовуєш Ти потоки променів важкопомітних» (глава 11:17) і «Якби сяяння тисячі Сонць одночасно спалахнули на небі, таке сяяння могло б бути схожим на славу цієї Великої Душі» (глава 11:12).

Про цей *Вогонь* говорив нам Чайтанья: «*Вогонь* — це функціональний стан Свідомості, що живе в Обителі Творця».

Про це ж нам розказував і Сатья Саї: «*Вогонь* не є самостійний стан, а лише видимий для тих, хто досягнув Мене, Мій стан, коли я входжу у Світ Творення».

Повне і стійке занурення свідомості духовного подвижника в Божественний *Вогонь* і Злиття з Ним призводить до «спалювання» усіх несприятливих залишків карми. А «пропалювання» Ним свого тіла — до його повного зцілення.

Із цим станом Бога потрібно навчитися зливатися у тім числі, заповнюючи всю Його форму собою — як духовне серце.

Але допомогу в цьому Бог дарує не всім, а тільки обраним учням, які гідні Його.

## «Корінь»

Однак, Божественний *Вогонь* може бути пізнаний інакше: Він завжди присутній у тій частині нашої планети, де починалося її сотворення — в її ядрі.

Там також може бути прийняте *Вогняне хрещення*. А пройшовши по *шкалі багатовимірності* ще глибше — під Вогняну складову ядра планети, — можна вийти у вищу просторову мірність і пізнати там Першопочаткову свідомість в Його Обителі.

Проходом до Обителі Творця для кожної людини є її енергетичний «корінь», що з'єднує її анахату з вищою просторовою мірністю. Саме пройшовши по цьому «кореню», той, хто набув належної сили у витонченості і навчився проникати у вищі локи, може пізнати у всій повноті Бога-Отця.

Про «корінь» говорив у Бхагавад-Гіті Крішна.

Даоси Китаю працюють з цією структурою, називаючи її «стеблом золотої квітки».

По «кореневі» піднімають у тіло Божественний *Вогонь* тибетські йоги, котрі працюють за методикою туммо [62-63].

Про це ж ідеться в Агні-йозі (Листи Саду Морії. Поклик [34]).

Медитативний образ для роботи з «коренем» запропонував Бог через Апостола Павла (Рим 11:18).

Та все ж, більшість людей упевнені, що в землі знаходиться... пекло, а Бог — «наверху» (відносно нашої круглої планети)...

... Я розумію, що матеріалістові важко уявити проникнення до центру Землі: адже для нього Земля асоціюється з «твердинею»...

Проте для успішного містика, який оволодів умінням входити у вищі — найтонші еони, наша планета бачиться багат шаровою кулею Живого *Світла-Любові*, в якому він може плавати із шару в шар (з еону в еон), розчинятися у кожному з них, збирати себе у згусток індивідуальної свідомості знову, приймати нею різні форми та розміри, виливатися за межі «острівця» планети у Вселенський *Океан* «Безмежності», розчинятися у Ньому...

А щоб це трапилося, потрібно, як було описано вище, відірватися від гуни тамас, пройти крізь раджас і саттву і потім вийти на пряме спілкування з Богом — як вільна від тіла безсмертна свідомість, що має устремління до любовного Злиття з Головним Улюбленим.

Цей релігійний Шлях, що іменується Богом Прямим Шляхом (Ваджраяною), насправді анітрохи не схожий на обрядові форми релігій, де люди бояться смерті тіл і оплакують тих, хто покинув тіла, де вони настільки закохані у самих себе і поневолені обжиранням, що вважають своїм непорушним правом вбивати тварин і поїдати їхні тіла...

... Те, де ми спершу пізнаємо Бога в Його *Вогняному* Ликові: через *Вогняне* ядро нашої планети, або ж у *Вогняному* «Махадублі», — це не має значення. Однак пізнання і того, й іншого — необхідне.

### **«Підняття» кундаліні**

Проте входженню до Обителі Творця має передувати ще один значний етап роботи — «підняття» кундаліні.

Кундаліні — це Атмічна (Божественна за рівнем витонченості) енергія свідомостей, накопичена кожним у всіх кращих епізодах всіх його втілень. А саме, вона утворюється й накопичується тоді, коли ми перебуваємо у станах ніжної, витонченої любові. Але ця енергія не втілюється щоразу у нові тіла спільно з втілюваною частиною душі (дживою), а складається» неначе в «скарбничці», яка нагадує витягнену майже до циліндричної форми повітряну кулю.

Ця структура, якщо вона розвинена, має розміри, які вимірюються кілометрами; вона розташовується у відповідній для неї найвитонченішій зоні всередині планети на рівні її мантиї. Величина кундаліні корелює зі ступенем еволюційної зрілості душі.

Кундаліні і джива кожної людини утворюють цілісну систему, будучи пов'язані спеціальним енергетичним каналом, під'єднаним до передньо-нижньої частини муладхари.

«Підняти» кундаліні до тіла і використати її в духовній роботі можуть лише ті люди, які накопичили достатню кількість цієї енергії, — тобто, еволюційно зрілі й гідні входження до Обителі Бога-Отця і Злиття з Ним.

Таким чином, для читача мусить стати ясным, що кундаліні знаходиться не в чакрі муладхари, і тим більше не має нічого спільного з куприком, про що можна прочитати у деяких літературних джерелах. І «підйом» кундаліні не може бути досягнутий ні биттям куприком об підлогу, ні танцями-тіпаннями. Вправи для «підняття» кундаліні, які давав своїм прихильникам Раджніш, являли собою ніщо інше, як жарти: «чим би діти не тішилися — аби не плакали».

Істинний «підйом» кундаліні здійснюється після проходження підготовчих етапів, описаних у цій книзі, на спеціальних *міцях сили* (або без них) за допомогою компетентного духовного Майстра або ж безпосередньо невітленим Божественним Учителем.

Смисл «підняття» кундаліні полягає у тому, щоб, по-перше, злити цю накопичену індивідуальну Атмічну енергію з Творцем (Параматманом), по-друге, провести зцілююче і перетворююче «пропалювання» клітин тіла Атмічною енергією, по-третє, навчитися аутоідентифікації з Атманом.

Останнє стає можливим, коли кундаліні пройшла крізь тіло (це робиться лежачи на спині) і утворила нове енергетичне накопичення за сахасрарою.

Зі сказаного випливає, зокрема, що раніш, ніж братися за «підйом» кундаліні, потрібно попередньо добре подумати.

Адже, якщо енергія кундаліні переведена в Параматман, то людина (як індивідуальність) її втрачає. І у неї залишається єдиний правильний вихід із цієї ситуації — влити у Творця також і дживу саме у даному втіленні. Якщо ж цього не відбувається, наприклад, адепт, який іще не розвинув у собі достатньої стійкості у тонкощах, «зривається» під впливом тих або інших причин у грубі емоційні стани, що не всім завжди вдається відстежувати у собі, — то наступного разу він втілюється вже без цього дуже цінного енергопотенціалу, і йому доведеться накопичувати його знову.

### ***Входження в Обитель Творця***

Вселенська Обитель Творця насичена станом Йоґо Великого Ніжного Спокою. Освітленість тут нага-

дує зазвичай тихе і тепле вранішнє сонячне світло. Цей стан є протилежним щодо «чорного світу» диявольського еона, насиченого «липкою» грубістю й озлобленістю; «влипання» в нього дарує відчуття грубої, насильницької могутності... Це може спокусити когось... Але нам цього не потрібно!

Обитель Творця — це і не «Порожнеча», про що можна почути у середовищі компетентних послідовників буддизму. «Порожнеча» («Вакуум») — лише невірний переклад на українську й інші мови того буддійського терміну, який справді колись відображав реальність. Цей неправильний переклад увів у спокусу дуже багатьох людей — і не-буддистів, і тих, хто себе вважає буддистами.

Адже це справді схоже на абсурд для нормальної релігійної людини: прагнути не до Бога, а в Порожнечу... Тому дуже багато хто з прихильників традиції буддизму, заплутавшись в «буддійських» термінологічних нетрях, розуміючи Істину невірно, позбавляють себе стимулу до устремління в Любові до Первинної Свідомості.

В результаті «споруда» буддизму з часом розхиталася і розвалилася на багато сект, більшість з яких не володіють вищими знаннями.

Але термін «Порожнеча» мусить бути перекладений інакше — тоді все стає легко зрозумілим для подвижника, який стоїть на Порозі Обителі Адібудди.

... Обитель Творця знаходиться по той бік дивовижної перепони, яку можна порівняти з дзеркалом. Його Обитель — справді в «Задзеркаллі»<sup>11</sup>. Для того,

---

<sup>11</sup> Зазначу, що іноді в літературі зустрічається й інше використання цього терміну: ним позначають просто всі не-

щоб провести туди гідного учня, Божественний Учитель, наприклад, надає йому Свій «Махадубль» як їддама. І там, звідки Махадубль виходить, може бути зустріч і Злиття в Любові із Вселенським Отцем-Матір'ю, поступове пізнання Його/Її Вселенської Тотальної Величі...

... Цей стан цілком зворотній. Тіло людини, яка успішно утвердилася в Обителі Творця, відрізняється лише тим, що із нього струмує *Світло* Любові і воно носить навколо себе поле *Спокою*.

Спочатку Подвижник ще відчуває себе в Обителі Первинного — гостем. Але потім настає нова фаза Його служіння втіленим людям — служіння як Святого Духу, Представника Творця.

## Наш смисл життя (лекція)

Космічний простір — реально багатовимірний. Просторові мірності — це не лише математичні символи, а справді існуючі шари, що нагадують поверхи міського будинку. Тільки ось які можливості існують:

1. Входить у найцінніші частини цієї «споруди» можна лише у вигляді розвиненого духовного серця.
2. Кожний із основних «холів-поверхів» — нескінченний за розмірами.
3. «Холи-поверхи» різняться між собою не за висотою, а за *глибиною* розташування: дуже витончені (за станом енергій, що у них знаходиться) містяться в

---

матеріальні еони.

глибині. А дуже грубі — на периферії всієї цієї структури. *Найглибший* «хол-поверх» — це і є Обитель Творця.

Частіш за все, коли ми мислимо, промовляємо або чуємо слово *Бог*, ми мусимо під цим розуміти Первинну Вселенську Свідомість, тобто Творця.

Наше еволюційне завдання — постаратися пізнати творця у Його Обителі і злитися розвинутою свідомістю (душею) з Ним.

Головною частиною кожного з нас, здатною це забезпечити, є духовне серце. Воно має горіти любов'ю до Творця, бути витонченим до Божественного рівня витонченості і вирощене до Божественних розмірів.

А розум такого подвижника має бути розвиненим настільки, щоб не вступати на помилкові шляхи і не впадати у нерозумні ілюзії надуманих досягнень на цьому Шляху.

Той, хто досягнув Обителі Творця і поселився у ній, потім виходить з неї частиною Себе для допомоги втіленим істотам, називається Святим Духом (Брахманом).

А Той, Хто досягнув Злиття з Творцем, живе, тим не менше, ще і в людському тілі, — Той іменується Христом, Месією або Аватаром (ці слова — синоніми).

Із сказаного видно, що Бог-Отець, Христос і Святий Дух — справді єдиносутні; звідси і виникла концепція Трійці, котра, однак, була зведена до рівня народних казок.

Повторю, що головне значення слова *Бог* — це Творець, суцільний у Його Обителі. І з викладеного має

стати зрозумілим, що Христос — це також Бог. І Святий Дух — також.

Однак це ж слово — Бог — іноді вживається і для позначення всього, що існує у Всесвіті, в тому числі Творця, всі аспекти Його Творінь і «будівельний матеріал» для цього. У таких випадках цей Єдиний Вселенський Організм позначають словом Абсолют (тобто Бог в аспекті Абсолюту).

У цьому Вселенському Багатовимірному Суперорганізмі — Абсолюті — все взаємопов'язане, контролюється і нічого «випадкового» не відбувається. Він — насправді Єдиний і цим схожий на людський організм — також багатовимірний. Саме звідси стає зрозумілою біблейська думка про те, що Творець творив людський організм за образом Своїм.

Тобто, людський організм за своєю багатовимірною структурою подібний Богові у аспекті Абсолюту. Але ніяк Бог-Отець не схожий на дідка на хмаринці!

Всередині вселенського Організму Абсолюту, подібно тому, як і в людському організмі, відбуваються процеси життєдіяльності, перетворень внутрішніх складових. Це і є Вселенська еволюція.

Сотворення все нових матеріальних «острівців» у океані Абсолюту (з наступним їхнім розпадом, дематеріалізацією) призначено якраз для того, щоб на них поселити втілювані в матеріальні тіла одиниці життя, які, розвинувшись, мають влитися у свого Творця, таким чином збагативши Його собою.

Поживою для таких душ, що зростають, є матерія нашої звичайної їжі.

Отже, одні душі, досягнувши за втілення Досконалості, вливаються в Творця. Інші, не встигнувши,

«застрягають» і потім втілюються знову. А треті складають «відходи життєдіяльності» Організму Абсолюту і скидаються «у тьму зовнішню», в пекло.

Користуючись своєю свободою волі, тобто правом вибору напрямку свого руху, ми можемо самі будувати свою долю.

Замислимося кожен: куди я хочу?

... Яких лише дурощів не роблять люди заради, як вони вважають, духовного вдосконалення або «заради Бога»!

Хтось мучить і вбиває інших людей або тварин, тупо і злісно нав'язуючи всім «свої» *правила поведінки*. Хтось у сучасній Росії п'є сечовину, хтось навчається затикати нижні отвори тіла, аби через них не потрапити в пекло (цьому навчають заїжджі буддійські «вчителі»).

Є й такі нерозумні, які власні духовні зусилля замінюють надіями на те, що ось вони помоляться за них — і все буде добре, рай буде забезпечено!

Тільки знаючи істинну потребу Бога, розуміючи Його задум щодо нас — можна зрозуміти абсурдність усього названого і також те, що насправді варто робити.

... Як же йти до Досконалості? Та і в чому вона — більш конкретно?

Існують три головні аспекти Досконалості Бога: Любов, Мудрість і Сила.

От і подивимося тепер коротко: що нам можна робити, щоб просуватися або до Його Досконалості — або ж, навпаки, до стану демонічних істот.

Отже, щоб потрапити в пекло, якщо ми цього бажаємо, потрібно:

**1. Замість любові — культивувати в собі дратівливість, агресивність, прагнути оскверняти всіх і все навколо.**

**Нехай візьме верх мій егоцентризм — і на будь-яке його незадоволення іншими людьми буду реагувати шквалом грубих емоцій, злостивою помстою, позбавлюся спокою та сну, буду жити в постійному негативно-емоційному стресі, буду з цієї причини хворіти — і це створить основу для ще більшої ненависті до інших: вони ж — веселяться, а я — хворію!**

**Потрібно навчитися не лише ненавидіти всіх, хто оточує, і постійно зосереджуватися на презирстві та відразі до них, але також обирати конкретні об'єкти для таких моїх емоцій. Якщо люди і навіть тварини, які оточують, почнуть у відповідь поводити себе вороже щодо мене — це створить для мене ще сприятливіші умови для вдосконалення у злі: адже їхня ворожість лише посилить мою агресію!**

**Для того, щоб іще більше наростити у собі такі якості — потрібно з'їдати якомога більше трупного матеріалу (м'ясних та рибних страв) — тоді ображені мною душі тварин переселяться у моє тіло і будуть мені мститися за завдані страждання, а у мене почнуться хронічні захворювання травної системи, потім підуть психічні розлади типу шизофренії (нав'язливі стани, галюцинації, марення впливу, «голоси» — засуджуючі, провокуючі на безглузді вчинки).**

**Можна також використовувати співналаштування з найгрубішою музикою, а також з піснями, що закликають до насилля, оскверняють усіх і все навколо, бажано з матюками. До речі, якщо я використовую матюки як засіб осквернення інших, як спосіб посилення**

своїх найбрудніших емоцій, — то цей прийом також буде сприяти моєму розвитку в обраному напрямку.

Із езотеричних технік мені допоможе концентрація в чакрах маніпурі та аджні.

Весь комплекс такої роботи дозволить набути статусу диявола — і за життя у цьому тілі, і — гарантовано — після його смерті; пекло мені буде забезпечене.

2. Роботу інтелекту у цій ситуації потрібно спрямувати на розробку спеціальних програм розвитку себе у цьому напрямку. Досить допоможе вивчення досвіду тих, хто уже досягнув успіхів у власній дияволізації. Наприклад, можна застосувати співналаштування і самоідентифікацію з деякими особливо видатними профашистськими політичними діячами і з чорними магами-дияволами, які заробляють собі на життя в ролі «цілителів».

3. Стати ще потужнішими дияволами можна за допомогою спеціальних тренувань на негативних *місцях сили*, де ми можемо привчити себе до різноманітних варіацій пекельних станів: яскравих агресивних емоцій, злостивості, що паралізує, також безвихідного відчаю, печалі.

До речі, під Петербургом є такі *місця сили* — і на них якісь чудовиська в людських тілах проводили свої «тренування», навіть влаштували спеціальні лавки і лежанки!

Освоївши такі стани, ми зможемо жити далі у повній впевненості, що навіть смерть тіла їх не перерве! Все це буде *моїм* тепер майже назавжди — поки не відбудеться повний розпад душі у «темряві зовнішній, де плач та скрегіт зубів»!

А поки розпад душі не відбувся — ми ще встигнемо насолодитися сповна, використовуючи найвитонченіші знущання над бісами і різними там слабаками із втілених!

... А тепер давайте трохи перепочинемо від співналаштування з такими жахами — і потім подивимося, як нам розвивати себе у протилежному напрямку.

Найкращий спосіб почати рухатися у протилежний бік, тобто не у «пільму зовнішню», а до Творця, — це відмежуватися від такого людського бруду і почати співналаштуватися з чистим і справді прекрасним! Також треба докласти зусиль щодо максимального включення активності свого духовного серця.

Духовне серце починає свій розвиток із середини грудної клітки і заповнює спочатку поступово весь її об'єм, а потім — і навколишній простір, поступово все ширше й ширше, глибше і глибше, у витонченіші шари Абсолюту — поки не відбудеться злиття з Творцем.

Але ніякі співналаштування та психотехніки не зможуть допомогти, якщо не робити справу любові, якщо не контролювати своїх емоцій, не допускаючи виходів зі стану любові, якщо не тримати своєю увагою саме Творця — в ролі головного і остаточного Улюбленого.

Звернімо увагу на те, що, зрозуміло, не можна пізнати і полюбити Творця, якщо ми не знаємо — який Він і де Його шукати.

І також неможливо приборкати свої емоції, якщо не оволодіти органами, що їх продукують, — за допомогою прийомів психічної саморегуляції, які базуються на роботі з чакрами та головними меридіанами.

Або — якщо під «справами любові» розуміти лише секс.

... Позитивний сексуальний досвід досить багато значить для духовної самореалізації. Сексуальна любов дозволяє збагатити емоційну сферу найвитонченішою сексуально забарвленою ніжністю; освоївши цей ступінь, ми потім навчаємося ще витонченішій любові, ще витонченішим станам свідомості, якими ми зможемо доторкатися до Святого Духу і Творця.

Звернімо, зокрема, увагу: молочні залози у жінок мають безпосередній топографічний і біоенергетичний зв'язок з чакрою анахатою. Їхня ерогенність сприяє прямій її стимуляції і природному розвитку духовного серця.

У чоловіків такої природної прямої можливості немає. Їхній шанс для початку духовного Шляху — це лише співналаштування з найвитонченішими станами жінок або ж спеціальні психотехніки, що розвивають і витончують емоційну сферу.

Ось, зокрема, чому успіхів у духовній самореалізації досягають набагато більше саме жінки, а не чоловіки.

Проте, для того, щоб назватися духовними, сексуальні стосунки мають відбуватися саме в ніжній любові-даруванні себе іншому, а не на тлі грубих та егоїстичних станів. І вони також не можуть звершуватися у вигляді розваг типу *групового сексу*.

Секс жодною мірою не мусить, перетворившись у самоціль, витіснити те, що є нескінченно важливішим: побудова стосунків любові з Богом!

Підкреслю, що, зрозуміло, здатність до емоційної любові виростає у звичайних умовах не лише за допомогою сексуального аспекту.

Розвиток у собі турботливості, також поваги, пошани до гідних того, здатність прощати помилки іншим, допомагати, навіть жертвуючи своїми інтересами, навіть своїм життям, — ось інші дуже важливі і дуже необхідні аспекти любові.

І також зрозуміємо, що рекомендації зосередити увагу саме на любові до себе, які останніми роками поширюють деякі «психологи» — протилежні духовності: справжня любов — це самозабуття заради блага інших!

А таке можливе лише на тлі (розумно) впровадження у своє життя неприв'язаності до «земних благ» і навіть до життя у цьому тілі.

Давайте спробуємо почати навчатися любові, допомагаючи навіть рослинам. Побачили, що суха галужка повисла на гілляці живого дерева — скинемо. Хтось кинув на траву листок жести, шматок фанери, дошку — рослини, позбавившись світла, приречені на смерть — врятуємо їх. Помітили, що хтось осквернив деревце, почепивши на нього брудну ганчірку, пляшку, порожню консервну банку — допоможемо цій живій істоті, що еволюціонує, очиститися і продовжити вдосконалюватися у її природній живій красі.

З любов'ю, зрозуміло, несумісні розведення (без хіба що крайньої необхідності) вогнищ, так, щоб постраждали живі рослини, також — зривання квітів для букетів, співучасть у вбивстві «на Новий рік» ялиночок, піхт, сосонок — заради сумнівного задоволення милуватися їхньою повільною смертю...

Потрібно зрозуміти, що в тілах і рослин, і тварин, як і в наших тілах, протікає той саме процес еволюції одиниць свідомості, який ми не мусимо за своєю волею переривати, за винятком випадків крайньої необхідності. Такими винятками є використання рослин у їжу, також як дров, для будівництва тощо.

А тварин ми маємо право вбивати хіба що з метою самозахисту або захисту інших.

Згадаємо: одна із заповідей, даних нам Богом через Мойсея, зазначала: «Не вбивай!». Її не став виконувати навіть сам Мойсей, а за ним — і всі іудеї. Цей же принцип повторив і Ісус Христос<sup>12</sup> — але всі саме масові рухи, що називають себе християнськими, так і не надали цій заповіді Бога уваги.

А без того, щоб повною мірою вмістити в себе аспект ЛЮБОВІ, що називається СПІВЧУТТЯМ, — наблизитися до Творця неможливо! При чому співчуття має охоплювати саме усі живі істоти, і навіть не лише втілені...

«Бог є Любов» — так навчав Ісус Христос. Якщо ми хочемо стати Божественними, виконуючи у такий спосіб Волю нашого Творця, ми також мусимо перетворити себе в бездоганну Любов!

... Якщо ми всього лише навчимося жити у постійній витонченій любові — рай нам уже гарантовано.

Якщо ми — за допомогою спеціальних медитативних прийомів пізнаємо злиття зі Святим Духом і саме привчимо себе жити в Злитті з Ним — ми залишаємося в Ньому, ставши Ним і після смерті нашого фізичного тіла.

---

<sup>12</sup> [10,18].

Ну, а Кінцева Мета — це пізнання Творця в Його Обителі і Злиття розвиненою свідомістю з Ним.

... Запам'ятаймо: до якого емоційного статусу ми себе привчили за життя в тілі на Землі — у тому ми й залишаємося дуже надовго після смерті тіла.

Емоційний статус — це є стан свідомості. Це — домінуючі емоції, до яких ми звикли за життя на Землі.

І після смерті тіла ми виявляємося в адекватному нам шарі багатовимірному простору — адекватному за рівнем *витонченості* — *грубості*. Там — ми опиняємося серед подібних собі: серед мешканців пекла або раю, або в Святому Духові, або ж в Обителі Творця.

І потім уже — ні випивки родичів та друзів на могилах, ні інші обряди або молитви кого б то не було — не у змозі змінити цю ситуацію.

Отже, куди ми хочемо?

\* \* \*

Бог — пізнаваний, хоча більшість послідовників сучасних масових «християнських» рухів переконані у протилежному.

Основоположник християнства Ісус Христос навчав про пізнаваність Бога [10,18].

І Бог, насправді, пізнаваний дуже легко — в аспекті і Святого Духу, і нині цілком зримо невтіленого Ісуса Христа, що живе. Набагато складніше, але також можливо пізнати Його і в аспекті Бога-Отця.

Проте тільки для цього потрібно бути не псевдохристиянами, що твердять про Христа, але живуть у повній суперечності з Його Вченням, — а християнами істинними, Христовими, тобто, такими, що живуть

не заради себе, але заради Бога, які живуть у Любові, в потребі послужити Йому, пізнати Його, злитися у Любові з Ним!

А для тих «християн», які переконані в непізнаності Бога, — тих, які пиячать, убивають, проклинають, ненавидять — Він справді непізнаний. Оскільки вони — зовсім не християни!

## **Про «дерево пізнання добра і зла» (лекція)**

На схемі вивчення будови Абсолюту<sup>13</sup> представлені, зокрема, неначе вікна, двері, ворота в «інші світи», причому головне з них веде в Обитель Творця. Його Ісус і назвав «Сонцем Бога»<sup>14</sup> — завдяки Його інтенсивному найніжнішому і найвитонченішому світінню, що нагадує світло величезного ранкового сонечка. Саме через нього духовний подвижник, який попередньо пізнав і засвоїв усе, що було необхідне для цього, проникає до Обителі Творця.

На тій же схемі видно, що душі зароджуються Творцем саме у раю, хоча мова тут має йти ще не про людські душі, а про неначе їхні зачатки, втілені першопочатково в рослинні, а потім тваринні тіла. (Ось — та істина, яка знайшла своє відображення у біблейській оповіді про Едем).

---

<sup>13</sup> Див. у кінці книги.

<sup>14</sup> [35].

Втілюючись і розвиваючись у світі матерії, деякі душі — завдяки даній їм (саме заради кращого протікання Еволюційного Процесу) свободі волі — зберігають свою чистоту від бруду поганих емоцій.

Інші ж «прив'язуються» до матеріальних об'єктів, включаючи власні тіла, закохуються в них — і звідси, з власницьких тенденцій, — народжуються егоцентризм, ворожнеча до інших втілених істот — як до конкурентів, наприклад, за володінням їжею, предметами розкоші, об'єктами сексуальної похоті або навіть присвоюється право на вбивство тварин заради задоволення своєї ненажерливості.

Такий вибір між добром і злом малюється схематично як розгалуження, що подібне до існуючого на гілці дерева. Вибір шляху зла — це і є позначене у Біблії «гріхопадіння» людей.

І далі Бог постійно продовжує пропонувати кожній душі можливість вибору в етично значущих ситуаціях: вчинити заради себе на шкоду іншим — або пожертвувати в чомусь собою або своїм заради інших, тобто, сотворити зло — або добро.

Так і накреслюється графік руху кожної душі у її розвитку — у вигляді багатьох розгалужень, де обирається завжди один напрямок з двох запропонованих. Звідси якраз і народжується образ *дерева*.

В результаті просування по цих траєкторіях одні душі направляються до Обителі Творця, а інші — обране ними пекло.

... Щоправда, є можливість і другого витлумачення легенди «про дерево пізнання добра і зла» — воно також правильне і доповнює перше.

Саме, помилка людей полягала у тому, що вони забули, що всім, хто приходить у наші долі наче іззовні, керує Бог; у цьому відношенні все, що приходить до нас як добро, так зло — рівні. Адже і те, й інше є прояви щодо нас виховних засобів нашого люблячого і мудрого Батька. І, таким чином, ми маємо ставитися до всього, що приходить до нас, — як до блага, яке виходить від Нього.

Отже, ми повинні прагнути зрозуміти замисел Бога — якщо зустрічаємося зі злом, яке прийшло до нас. І зрозумівши, тобто, знайшовши причину саме у собі, — виправитися, стати кращими.

Неправильні ж реакції можуть полягати, наприклад, у прагненні помститися людині-кривднику, забувши про Управителя наших доль — Бога.

Або ж у деяких примітивних першопочаткових чи у тих, що виродилися до примітивізму релігійних напрямках — для пояснення причин зла — Богові «надається» майже рівний Йому «суперник», що називають Сатаною, Люцифером й іншими іменами. Такі примітивні уявлення можуть виникати, наприклад, там, де саме нескінченного Вселенського Бога скидають у своїх уявленнях до літаючого дідка, що катається на хмаринці...

... Правильне розуміння в ситуаціях зустрічей зі злом — це надзвичайно важливо! Адже існує такий механізм перетворення себе — СПІВНАЛАШТУВАННЯ свідомістю зі станом певного іншого об'єкта.

Співналаштуємося ми з красою сонечка, що сходить, тихим ніжним світанком, зі співом ранкових птахів — і ми самі насичуємося витонченістю та гармонією природи!

**Шукаємо ми Творця і намагаємося співналаштуватися з Ним — і ми наближаємося до Нього. І Він допомагає нам у цьому!**

**Якщо ж ми... вторгаємося індріями свідомості в ту чи в іншу втілену чи невтїлену мерзотність — тоді ми невільно співналаштуємося з її станом, станом пекельним, — і також стаємо такими ж за своїм емоційним статусом. І якщо полишаємо тіло, не встигнувши виправитися... — то йдемо в пекло слідом за цією мерзотністю...**

**Ось навіть, зокрема, Ісус Христос заповідав нам: не займатися помстою, не проклинати тих, хто нас образив, але щиро прощати їм, співчуваючи їм, і у того, хто взяв твоє — не вимагати назад, і краще грабіжникові віддати навіть більше, ніж він хоче взяти, — лише не виходь зі стану любові!**

**Мене обдурювали і зраджували — і дуже підступно. Мене навіть вбивала така ж ось людська мерзотність — і я потім багато місяців тяжко помирав. Але я лишався християнином — і не мстив, не співналаштувався з ними. Я продовжував шукати злиття з Творцем — і досягнув Перемоги! І багатьом допоміг у цьому. І ще допоможу!**

**Чинить так само — і також переможете!**

## **Сходини духовного Шляху (лекція)**

**Людина, яка впевнено стала на вірний релігійний Шлях, може пройти по ньому наступні сім сходинок:**

1. Набуття правильного розуміння своє вищої Цілі і способів її досягнення.

2. Приведення себе у відповідність з задумом Бога в етичному розумінні — з допомогою звільнення від етичних недосконалостей і розвиток необхідних якостей.

Головною з таких якостей є любов.

3. Витончення себе — як свідомості — з метою проникнення у вищі шари багатовимірного простору (еони, локи), найвитонченішим з яких є Обитель Вселенської Первинної Свідомості — Бога-Отця, Творця.

4. Кількісний розвиток витонченої свідомості.

5. Засвоєння прийомів Злиття з Творцем.

6. Закріплення себе у Злитті з Творцем.

7. Набуття Божественних здібностей — і допомога втіленим істотам уже в ролі Святого Духу.

Для більшості читачів, введених в оману атеїстичною і сектантською пропагандою, така постановка проблеми може видатися несподіваною і неправдоподібною. Але ж саме цьому впродовж усієї історії людства навчає Бог — за допомогою пророків і Сам особисто являючись людям у людських тілах Месій, Аватарів, Христів (ці слова означають одне, хоча і різними мовами).

Смисл життя кожного з нас полягає у розвитку себе — як свідомості — спочатку всередині тимчасових вмістилищ-тіл, а потім і за їхніми межами, у тому числі, в безкрайньому багатовимірному Всесвіті.

Цей розвиток відбувається по двох основних напрямках: якісному та кількісному.

Перший складається із трьох компонентів: інтелектуальний, етичний, а також витонченість.

А під кількісним напрямком слід розуміти пряме зростання величини «згустку» енергії індивідуальної свідомості, який потім — за допомогою спеціальних медитативних прийомів — вливається в Океан Вселенської Первинної Свідомості, що іменується різними мовами по-різному: Творець, Бог-Отець, Ісгова, Аллах, Дао, Ішвара, Сварог тощо.

... Всесвіт — багатовимірний. Це — не математичне міркування, а безпосередньо пізнавана людиною реальність. Просторові мірності дуже давно відомі релігійним практикам. Грецькою мовою вони називалися еонами, на санскриті — локами, в Агні-йогі був використаний термін «шари».

Вища, первинна просторова мірність є Обителю Первинної Вселенської Свідомості, Яка, як це було детально описано в Бхагавад-Гіті, періодично сотворює «проявлений» світ за допомогою ущільнення до матеріального стану розсіяної у вигляді елементарних частинок космічної енергії — протопракриті. На «острівцях» ущільненої матерії, що утворилися, поселяються надзвичайно маленькі частинки другого виду раніше розсіяної енергії — протопуруші, яким належить — шляхом багатьох втілень в органічні тіла — розвинути себе до Божественності й потім влитися у Первинну Свідомість, збагативши її собою.

Цей процес розвитку душ починається з первинного формування згусточків енергії на кристалах, потім йдуть втілення в рослинні, тваринні, потім людські тіла.

Завдання людини — як завершального етапу розвитку індивідуальної душі — полягає в тому, щоб прикласти зусилля до найскорішого *доведення* себе до Божественності і Злиття з Творцем.

\* \* \*

«Сотворення світу» — це не загальноуселенське явище, адже астрономи постійно спостерігають народження нових систем зірок і планет.

Інші ж, що уже віджили своє, такі системи — гинуть у створюваних Богом «чорних дірах». Це і є їхній «кінець світу».

При цьому всі душі, які не встигли до цього моменту досягнути Божественності, гинуть, розпадаючись знову до стану протопуруші. А матеріальна складова «острівців» і тіл людей, тварин і рослин що розпадаються — перетворюється в протопракриті, стаючи матеріалом для нових наступних творинь.

Протопракриті і протопуруша разом називаються терміном «акаша». (До речі, переклад цього слова українською мовою як «ефір», що зустрічається у деяких виданнях, є зовсім неадекватним).

Про природу багатовимірної будови Всесвіту ми говорили раніше уже багато. Зараз же лише поясню, що вона подібна тому, як, наприклад, різні частоти радіохвиль, що різняться за частотою вібрацій, співіснують одночасно, не перетинаючись і майже не взаємодіючи, в одному і тому ж просторі. І всі вони знаходяться у глибині багатовимірності під світом твердої матерії, включаючи матерію наших тіл; при цьому ми їх у звичайних умовах не помічаємо.

Схоже на це і духи, що населяють глибші еони, не бачать, не помічають того, що відбувається в еонах *глибших*, витонченіших, хоча і керуються звідтіля.

... Переселитися у витонченіші еони можливо лише у втіленому стані — за рахунок духовних зусиль. Адже трансформація («трансмутація») енергії свідомості відбувається саме і лише в спеціалізованій «фабриці трансмутації», яка є тілом, здатним засвоювати зросту величини «згустку» свідомості — енергію, що надходить від переробки звичайної їжі.

Звідси стає зрозумілим, що жодні молитви і будь-чиї «клопотання» ніяк не можуть переселити душі з еонів пекла в еони раю. Легенда про те, що Ісус Христос звільнив грішників із пекла, містить викривлену інформацію: Він рятував грішників не невтлених, а втлених, даруючи їм Учення Бога про позбавлення від земних і неземних страждань з допомогою витончення свідомості — через любов-ніжність, прощення, співчуття, вигнання із себе гніву і різної грубості, ліквідацію егоцентризму.

\* \* \*

Зверну увагу, що в літературі іноді можна зустріти неадекватне використання терміну «четвертий вимір». Це можна бачити навіть у «Книзі Ісуса»<sup>15</sup>, де Ісус також застосовував цей термін, розмовляючи із співбесідником «його мовою», тобто, оперуючи тими словами, які використовує співбесідник, і тими їхніми значеннями, які він знає. У зазначеній книзі цей термін застосований навіть у двох різних неадекватних значен-

---

<sup>15</sup> [35].

нях: як Обитель Бога-Отця і як просто сукупність нематеріальних еонів.

Насправді, виходячи із логіки створення самого терміну «четвертий вимір», — ним є саме матеріальний світ, в якому буття визначається не трьома, а чотирма «вимірами»: довжиною, шириною, висотою і часом.

\* \* \*

Проте продовжимо розмову про вселенську Еволюцію.

Заселення кожного нового «острівця» Творіння починається з того, що там поселяються Духи, які досягнули Божественності у своїй Еволюції на інших «острівцях». Саме вони стають *Будівельниками* і *Кураторами* еволюції життя на таких планетах.

Весь простір всередині і навколо нашої Землі також пронизаний Їхніми великими Свідомостями, Які іменуються у сукупності Святим Духом або Брахманом.

Тобто, як читачеві уже стало ясно, Святий Дух — це зовсім не якесь «випромінювання» Бога-Отця (або Бога-Отця і Бога-Сина). Ні! Святий Дух є Живі Божественні Свідомості — витончені, люблячі, такі, що виховують нас і перебувають постійно всередині і поза нашими тілами. Вони завжди дуже раді, коли ми звертаємо на Них свою увагу з любов'ю до Них, з готовністю прийняти Їхню допомогу заради того, аби зблизитися з Ними — з Їхнім станом.

Те ж саме можна сказати і про свідомість Творця. Вона — у самій *глибочині* багатовимірності. І Вона — нескінченна.

Вона, як і Свідомість Святого Духу, перебуває всередині (у багатовимірній *глибині*) під кожною клітинкою наших тіл. Відстань до Неї, як прекрасно сформулював Ісус Христос<sup>16</sup>, не більша... за товщину аркуша тонкого паперу.

І немає потреби у пошуках Бога кудись літати чи особливо далеко їздити: Він є тут і тепер, прямо в нас. Тільки — в іншому еоні. І нас відділяє від Нього не що інше, як наша грубість, обумовлена релігійною неграмотністю і нерозвиненістю свідомостей.

Бога ми маємо знайти *всередині*, у глибині власних духовних сердець. Ця відома формула є не красивою метафорою, а цілком конкретною вказівкою на прямку прикладення своїх зусиль.

... Крім Обителі Творця, існують й інші еони, що різняться за рівнем *витонченості-грубості*. Найвитонченіші з них називаються райськими. Найгрубіші — пекельними.

Отже, якщо ми хочемо уникнути пекла після розставання зі своїм померлим тілом — нам належить зараз навчитися міцно існувати лише у світлих, чистих, витончених станах свідомості.

Адже, покинувши тіло, ми перебуваємо потім саме в тому стані, яке стало найбільш звичним за життя в тілі.

І — відповідно до цього — ми опиняємося в еоні, населеному подібними до нас істотами: злими, лютими, роздратованими, тривожними, брехливими — або ж ласкавими, спокійними, ніжно люблячими, турботливими...

---

<sup>16</sup> [35].

## **Як полюбити Бога?** (лекція)

Наша любов до Бога має вести нас до досягнення не раю, а значно більших духовних висот — до Злиття з Творцем у Його вищому еоні. Саме цього Він чекає від нас. Адже в цьому — Його Еволюція, Його Життя! І, якщо ми Його любимо, — то мусимо це зробити! Заради Нього, не заради себе!

Нам добре б реально закохатися в Нього — до такого ступеня, щоб сумувати за Ним, не знаходити без Нього собі місця на Землі!

Закоханість у Нього має стати подібною пристрасній закоханості в людину! Вона припускає, у тім числі, прагнення до реального Злиття — Злиття свідомостей, подібне тому, як об'єднуються пломеніючою любов'ю одне до одного душі людей.

Однак, щоб так закохатися в Бога, потрібно знати про Нього якомога більше.

І тоді Він реально може бути пізнаний — і не лише розумом!

Однак Він стає чутним, видимим, відчутним на дотик — лише для тієї людини, яка наблизилася до Нього за станом душі.

Він є Любов. І лише той, хто вже став великою, витонченою і сильною Любов'ю, може так відчувати Бога. І Злиття з Ним тоді стає не порожнім словом, а практикою самого життя.

... Ті, хто досягнув Злиття з Творцем, стають — назавжди — невід'ємними частинами Його.

**Проте — за необхідності, наприклад, заради виконання Своїх Місій на Землі чи інших планетах — Вони можуть знову відособлюватися Частиною Себе, зберігаючи при цьому злитість з Ним.**

**Ісус окреслив цю ситуацію в образі виноградної лози (Ін 15): із «Грунту» (тобто, Свідомості Вселенського Бога-Отця) виходить «Стовбур» — Свідомість Божественного Учителя, Котрий Своїми Руками-Гілками підтримує велику кількість втілених душ, які уповають на Нього.**

**Саме так проявляють Себе для втілених людей Божественні Вчителі. Вони при цьому можуть мати матеріальні тіла (тобто, бути втіленими), або ж їх не мати.**

**Але й Ті, котрі зараз мають тіла, володіють здатністю працювати у той же час Частинами Себе-Свідомості у будь-якій частині планети. Адже Вони (як Свідомості) мають розмір, незрівнянно більший, ніж наша планета; у тіла ж Свої Вони розміщують лише мізерні частки Себе.**

**\* \* \***

**Сформулюю це ще раз для тих, хто поки не з'ясував для себе остаточно різниці між язичницькими «богами» — і особистісними Проявленнями Бога-Отця. Плутанина у розумінні відповіді на це питання виникає через відсутність у майже всіх релігійних людей правильних уявлень про багатовимірність простору.**

**А критерій тут такий: Частиною Бога-Отця є лише Той, Хто перебуває у Злитті з Ним у вищому, одвічному, єдиному для всього нескінченного Всесвіту еоні.**

Язичницькі ж «боги» є або вигаданими персонажами народного фольклору, або реальними духами того чи того (але не вищого) рівня еволюційного поступу.

Бог в аспектах Творця, Вищого Учителя і Мети для всіх нас — саме *Єдиний*, хоча і складається з багатьох взаємнорозчинених Досконалих Свідомостей. Їх об'єднує те, що всі Вони перебувають в Обителі Найвитонченішої Свідомості і діють на різних «острівцях» Творіння, виходячи з неї.

Тепер зрозуміло?

Отже, лишається лише проникнути *Туди* і закріпитися *Там* у Злитті з Творцем.

\* \* \*

Найпринциповішою віхою на початку цього Шляху для нас стає реалізація функцій духовного серця (енергії чакри анахати, середнього дань-тяна). Ця енергоструктура організму є саме тим органом, який продукує емоції любові.

Дуже мало людей володіє розвиненим духовним серцем вроджено (тобто, ще від минулого втілення).

Деяким жінкам вдається досить просто досягнути розвитку функцій цього органу за допомогою гармонійного подружнього життя, адже жіночий організм з характерними для нього гормонами, з ерогенністю молочних залоз, напряду пов'язаний з анахатою, також з можливістю вдосконалювати свою любов у піклуванні про дітей, — дає душам, втіленим у жіночі тіла, незрівнянні переваги й перед «сильною» (у грубості і насильстві) статтю.

Для решти ж людей єдиною можливістю радикально перетворити себе — лишається застосування спеціальних психотехнік, які були розроблені духовними школами і християнства, й індуїзму, і даосизму, і буддизму, й ісламу, й інших релігійних традицій.

... Бог є Любов. Він Сам стверджує це. Те ж саме може підтвердити кожен, хто справді пізнав Бога.

І нам, щоб стати подібними до Нього, також потрібно навчитися бути у прямому значенні Любов'ю.

Це починається з того, щоб привчити себе наполегливо жити концентрацією свідомості у своїй чакрі анахаті.

При цьому свідомість входить в стан любові.

Потім — за допомогою медитативних тренувань — ми поступово розширюємося у цьому стані так, щоб стати спочатку набагато більшими за свої тіла, потім обхопити духовним серцем усю Землю, а згодом обійняти собою-Любов'ю — Бога...

Так ми поступово стаємо «космічними духовними серцями» і вливаємося в Океан Вселенського Творця.

Однак, щоб запровадити в життя цю просту схему, потрібно зробити дуже багато. Вся проблема тут у тому, що Він не підпускає до Себе недостойних.

І от тепер ми почнемо говорити про реалізацію наведеної схеми — поступово, з самого початку, так, щоб недостойні також змогли стати достойними повної духовної Самореалізації вже в цьому земному житті.

\* \* \*

Духовна робота починатиметься з вивчення концепції Шляху та її прийняття. Потім — початкове етич-

не перетворення себе. Після цього — входження на власне духовний Шлях і просування по ньому.

Саме слово «духовність» походить від фрази, яку промовив Ісус Христос: Бог є Дух. Тобто, духовність — це подібність Богові-Духу. А духовний Шлях — це Шлях поступового перетворення себе — в Нього. Перетворення в Нього здійснюється за допомогою якісної зміни і зростання, насамперед, духовного серця. Або, іншими словами, духовне зростання — це, переважно, зростання себе як духовного серця.

Про те, як стати духовним серцем і як далі перетворювати себе, я уже розповідав. Зазначу зараз лише те, що критерієм першого успіху буде впевнена здатність дивитися очима душі із своєї грудної клітки на навколишній світ (підкреслю: не в переносному, а в прямому значенні цих слів!).

Адже, коли ми починаємо відчувати себе не тілами, а вільними свідомостями, ми починаємо бачити саме зором душі — тим самим, яким бачать ті, хто вже покинув свої матеріальні тіла і став, як ми кажемо, духами.

Цим же зором бачить і Бог — те, що, зокрема, відбувається у Його Творінні з кожним із нас.

Можна ще сказати, що Творець є *Серцем Бога* — Бога в аспекті Абсолюту.

Ось чому пізнати Його і влитися в Нього можливо, тільки лише також ставши досконалим духовним серцем.

\* \* \*

У Бхагавад-Гіті — одному з найвеличніших духовних літературних джерел — виявилася вкрапле-

ною недомовка, що стала причиною великої кількості помилок тих людей, які даремно намагалися йти до Досконалості без любові, не через любов.

А саме, в бесіді з Арджуною Крішна, показуючи жестом на свою грудну клітку, говорив, що ось тут, між цими «бровами» (це був жарт: Він показував на волосся на Своїх чоловічих грудях), слід відкрити вихід Атмічної Енергії...

Але Його жест не був переданий у Бхагавад-Гіті, тому жарт не був зрозумілий для читачів — і багато людей з часом почали намагатися «відкрити третє око» — око душі не з духовного серця, а з однієї із найгрубіших чакр — аджні.

Результати були завжди відповідними: огрубіння всієї свідомості, а іноді — стреси і порушення здоров'я. (Хоча у деяких випадках з'являлася здатність бачити кольори, що відповідають емоційним станам інших людей; це не було корисним на духовному Шляху, але «підкріплювало» дану хибну традицію).

Тобто, «третє око» (трикутту) потрібно відкривати аж ніяк не на лобі, а посередині своєї грудної клітки.

Якщо ви не вірите мені зараз — можете перепитати у Крішни, як це робив я. Але лише маєте для цього спочатку наблизитися до Його стану і, зокрема, навчитися бачити Його — як Божественну Свідомість, перетворившись у розвинене духовне серце. (Інакше ви почувєте будь-що від якого-небудь біса, який буде називати вам себе Крішною).

# **Практика сучасного ісихазму (лекція)**

**Духовний напрямок, відомий під назвою ІСИХАЗМ, зародився у середовищі саме християнських подвижників. Тому, перш ніж розповідати детально про нього, необхідно коротко зупинитися на тому, що ж таке є християнство.**

**Це — насамперед, Учення про Бога і Шлях до Нього, залишене для нас втілюваним в людське тіло Посланцем Творця — Ісусом Христом.**

**Розглянемо основні постулати Його Вчення:**

- 1. Будьте досконалі, як досконалий Отець ваш Небесний (Мф 5:48).**
- 2. Я і Отець — Одне (Ін 10:30).**
- 3. Я є Лоза (Ін 15:1-5).**
- 4. Як Отець знає Мене, так і Я знаю Отця (Ін 10:15).**
- 5. Я люблю Отця (Ін 14:31).**
- 6. Отче праведний! Я пізнав Тебе! (Ін 17:25).**
- 7. І навчитесь від Мене (Мф 11:29).**
- 8. Бог є Любов (1 Ін 4:16).**
- 9. Возлюби Господа Бога твого усім серцем твоїм, і всією душею твоєю, і всім розумінням твоїм, і всією силою твоєю (Мк 12:29-30).**
- 10. Возлюби ближнього твого, як самого себе (Мк 12:31).**

**Ось — основні принципи християнства. В них — заклик Ісуса до людей СТАТИ ТАКИМИ, ЯК ВІН. У тому**

числі, як Він, — пізнати Отця Небесного і стати з ним як Одне.

Новий Завіт також має достатньо Заповідей Ісуса, виконання яких допомагає якнайскорішим чином виконати це. В них — заклики:

- бути абсолютно чесними у стосунках з іншими людьми, не мати боргів, не привласнювати чужого,
- піклуватися про благополуччя інших більше, ніж про своє власне благополуччя,
- бути миротворцями,
- бути ласкавими й ніжними одне з одним,
- допомагати всім у всьому доброму,
- прощати, не займатися помстою, не проклинати,
- не ненавидіти, не втягуватися емоційно в засудження інших,
- не прагнути до накопичення багатств «земних»: інакше упустиш можливість накопичити багатства духовні,
- не ніяковіти під атаками агресивних примітивів, які можуть завдати шкоди лише тілу, але не тому, чим ми предстанемо перед Отцем Небесним після кончини тіла, — тобто, не душі,
- не займатися пиятикою,
- не бути зверхніми, але бути скромними й поважати інших,
- прагнути робити все, що тільки можемо, заради духовної допомоги іншим людям,
- не захоплюватися надмірно сексуальністю — аби вона не витіснила Бога із уваги; особистий пошук Бога і служіння Йому завжди мають лишатися в житті на першому місці.

Наведу лише декілька цитат:

Заповідь нову даю вам: Та любіть одне одного!  
Як Я полюбив вас, так і ви та любіть одне одного! (Ін 13-34)

Більш за все майте ревну любов один до одного, тому що любов покриває велику кількість гріхів!  
(1 Пет 4:8)

Хто говорить: «Я люблю Бога», а брата свого ненавидить, той каже неправду: адже той, хто не любить брата свого, котрого бачить, як може любити Бога, Котрого не бачить? (1 Ін 4:20)

Кохані! Будемо любити одне одного! Тому що любов — від Бога!

Хто не любить — той не пізнав Бога, тому що Бог є Любов! (Ін 4:7-8)

Якщо ми любимо одне одного, то Бог у нас перебуває!... (Ін 4:12)

Не будьте винними нікому нічим, окрім ... любові! (Рим 13:8)

У любові немає страху, а досконала любов виганяє страх... Той, хто боїться, недосконалий у любові! (1 Ін 4:18)

Якщо я розмовляю мовами людськими і ангельськими, а любові не маю, то я — мідь, що дзвенить...

Якщо я маю хист пророцтва і знаю всі таємниці і маю всяке пізнання і всю віру — так, що можу і гори переставляти, а не маю любові, — то я ніщо.

І якщо я роздам усе майно моє і віддам тіло моє на спалення, а любові не маю — нема мені в тому ніякої користі.

Любов — довго терпить, примножує милосердя,

любов — не заздрить,  
любов — не вихваляється,  
не гордиться,  
не безчинствує,  
не шукає свого,  
не дратується,  
не мислить зла,  
не радіє неправді, а співрадіє істині...

Любов ніколи не зникає, хоча і пророцтва припиняться, і язики замовкнуть... (1 Кор 13:1-8)

Любіть ворогів ваших! Благословляйте тих, хто проклинає вас! Творіть благо тим, хто ненавидить вас! (Мф 5:44)

Блаженні миротворці!... (Мф 5:9)

Не засуджуйте!... (Лк:37)

У всьому, як хочете, щоб з вами чинили люди, — так чиніть і ви з ними... (Мф 7:12)

Тому, хто просить у тебе — давай, і від того, хто взяв твоє — не вимагай назад! (Лк 6:30)

Якщо ви будете прощати людям гріхи їхні — то простить і вам Отець ваш Небесний. А якщо не будете прощати людям гріхів їхніх — то і Отець ваш не простить вам гріхів ваших. (Мф 6:14-15)

Чи мудрий і розумний хто із вас? Доведи це насправді доброю поведінкою і мудрою сумирністю. Але якщо у ваших серцях ви маєте гірку заздрість і сварливість — то не хваліться і не кажіть неправди на істину: це не є мудрість, що посилається звище, але... бісівська... (Іак 3:13-15)

Така Воля Божа: щоб ми, роблячи добро, загороджували уста невігластву безумних людей! (1 Пет 2:15)

**Хто говорить, що він у світлі, а ненавидить брата свого, — той іще у пільмі. (1 Ін 2:9)**

**Любов нехай буде непритворною!**

**Відвертайтеся від зла, приліпляйтеся до добра!**

**Будьте братолюбні один до одного з ніжністю!**

**У шанобливості один одного попереджуйте. (Рим 12:9-10)**

**Благословляйте гонителів ваших! Благословляйте і не проклинайте! (Рим 12:14)**

**Нікому не воздавайте злом за зло! (Рим 12:17)**

**Не мстїть за себе! (Рим 12:19)**

**Якщо ворог твій голодний — нагодуй його, якщо спраглий — дай йому пити! (Рим 12:20)**

**Не будь переможений злом, але перемагай зло добром! (Рим 12:21)**

**А ти чого засуджуєш брата твого? Чи і ти принижуєш брата твого?...**

**Кожний із нас за себе дасть відповідь Богові!**

**Не станемо судити більше одне одного!**

**А краще судити про те, як би не надати братові нагоди до спотикання і зваби. (Рим 14:10-13)**

**Якщо і впаде людина в якийсь гріх, то ви, духовні, виправляйте таку у дусі покїрності, спостерїгаючи кожен за собою: щоб не бути спокушеними! (Гал 6:1)**

**Нїяке гниле слово нехай не виходить із вуст ваших! А лише добре — щоб від нього йшла благодать до тих, хто слухає! (Еф 4:29)**

**Коли ж будеш покликаний ким... — не сїдай на перше місце!... Адже кожний, хто вивищує сам себе, — принижений буде. А той, хто себе принижує — возвиситься. (Лк 14:8-11)**

Не збирайте собі скарбів на землі, де міль та іржа знищують і де злодії підкопують та крадуть! Але збирайте скарби небесні!...

Адже, де скарби ваші — там і серця ваші. (Мф 6:19-21)

Все мені дозволено, але не все корисно... (1 Кор 10:23)

Не можете служити Богові і Мамоні<sup>17</sup>! ( Мф 6:24)

Яка користь людині, якщо вона здобуде весь світ, а душі нашкодить? (Мф 6:24)

Ви чули, що сказано древнім<sup>18</sup>: «Не переступай клятви, але виконуй перед Господом клятви твої!»... А Я говорю вам: «Не клянїться зовсім!... Але нехай будуть слова ваші: якщо так — то так, якщо ні — то ні!» (Мф 5:33-37)

І не впивайтеся вином, від якого буває розпуста! Але наповнюйтеся Духом!... (Еф 5:18)

Краще не їсти м'яса, не пити вина і не робити нічого такого, від чого брат твій спотикається або спокушається, або знемагає! (Рим 14:21)

Будемо поводити себе благочинно, не піддаючися святам і пияцтву, ні солодким пристрастям і розпусті, ні сваркам і заздрощам!... (Рим 13:13)

Ніхто не шукай для себе, але кожний — для користі іншого! (Кор. 10:24)

За смиренномудрістю поважайте одне одного — вищим за себе! (Філ 2:3)

Хто не збирає зі мною — той розтрачує (Мф 12:30)

Не бійся тих, хто вбиває тіло, душі ж вони не можуть вбити!... (Мф 10:28)

---

<sup>17</sup> Язичницькому богові багатства.

<sup>18</sup> Мойсеєм.

Відкладіть... гнів, лють, злість, злослів'я, брутальність вуст ваших! (Кол 3:8)

Радість моя в вас нехай перебуде — і радість ваша буде досконалою!

Ця є Заповідь Моя: та любіть одне одного, як Я полюбив вас! (Ін 15:12-13)

Це я заповідаю вам: та любіть одне одного! (Ін 15:17)

\* \* \*

Перевіримо себе кожен: чи так я розумів або розуміла те, чому навчав і продовжує навчати Ісус?

Адже християнство є саме це! Бо саме так навчав і вчить Ісус Христос! Все ж решта — викривлення, сектантство.

Ще підкреслю, що Ісус за відомого нам Його земного життя навчав Своїх безпосередніх учнів також і медитативним прийомам, без яких пізнати Отця Небесного неможливо.<sup>19</sup>

У Новому Заповіті є така фраза Ісуса: «Бог є Дух, і ті, хто поклоняються Йому, мають поклонятися в духові та істині» (Ін 4:24). Тут ведеться мова про те, що йти до Бога потрібно з правильним розумінням суті Бога і еволюційних завдань людини. А «поклонятися» Йому (краще перекласти як пошанувувати Його) — належить не тілами, не «релігійними» тілесними рухами, а душами, які поступово звільнюються — завдяки медитативним методам самовдосконалення — залежно від своїх матеріальних тіл.

<sup>19</sup> Багатий досвід медитативної роботи, виконаної під керівництвом Ісуса, проглядається в посланнях Апостолів Іоанна, Філіпа і Фоми, а також Павла. Про це можна прочитати в книгах [10,18].

\* \* \*

В існуючій практиці багатьох християнських церков з'явилися храмові богослужіння, обрядність. Хоча у Вчення Христа це зовсім не входило. Можна поставити запитання: добре це чи погано?

З одного боку, розумній людині зрозуміло, що Бога у храмах не більше, ніж поза ними. І Його потрібно шукати в *глибинах* Всесвіту, а не в матеріальних культових предметах чи спорудах.

Проте, з іншого боку, храмовість виникла як винятково природна потреба людей, об'єднаних спільними духовними устремліннями, збиратися разом — заради цілковито емоційного спілкування з однодумцями, обміну думками і досвідом, заради допомоги одне одному, заради навчання.

Також і обрядовість сама собою часто стає корисною: вона сприяє тому, щоб у людей, які зібралися, які налаштувалися на сприйняття Божественного, зупинилися потоки думок про «земне». І на цьому тлі багато хто із них вперше отримують докази реальності містичного — відчутні дотики невидимих рук, енергетичні потоки, що випромінюють ікони, думки і навіть голоси невидимих співбесідників...

Для когось так проявляє Себе Бог, для інших — біси... Це залежить від рівня етичної чистоти кожної конкретної людини.

А етична чистота «пастви» більшою мірою залежить від рівня духовного підвищення «пастирів». Ось у цьому — головна проблема... Адже під виглядом християнства дуже часто проповідується щось діаметрально протилежне...

Коли ми ведемо мову про різницю між релігійними напрямками, що склалися, належить робити акцент зовсім не на обрядовість! Не в обрядовості проблема! Нехай обрядовість у всіх залишається такою, як вона є! Проблема — зовсім в іншому: у відсутності цілісної картини у розумінні суті Буття Вселенської Свідомості, і, зокрема, її еволюційного аспекту!

Почнемо з того, що вселенський простір реально (а не лише математично) багатовимірний і складається із 7 головних шарів багатовимірності.

Шари багатовимірного простору різняться, насамперед, за ступенем витонченості енергій, що їх наповнюють.

Найглибинніший і найвитонченіший шар у вселенському багатовимірному «Океані еманцій» — Абсолюті — це і є лока Одвічної Свідомості, Котра може називатися — у різних контекстах і різними мовами — Богом-Отцем, Творцем, Отцем Небесним, Ієговою, Аллахом, Дао, Ішварою, Сварогом, Одінор та іншими іменами.

На іншому кінці шкали багатовимірності перебуває пекло — «помийниця Еволюції», обитель найгрубіших — за їхнім енергетичним статусом — істот. Це — ті, хто привчив себе за життя у втіленому стані перебувати у грубих емоційних станах.

Чи тепер стало зрозумілим, чому Бог радить нам жити в емоціях ніжної любові, а не гніву, осудження, роздратування, злості, ненависті?...

... Не завжди людині вдається легко й швидко змінити у кращий бік свій характер. Вона просто не знає: як це зробити? І тут на допомогу їй нехай прийде детально розроблена нами система психічної само-

регуляції, що базується на оволодінні управлінням функціями власних чакр, які є органами, відповідальними, у тім числі, за продукування наших емоцій.

Головна чакра кожного з нас — це чакра анахата, розташована у грудній клітці. Саме в ній зароджуються емоції «сердечної» любові — того стану, який реально наближає нас до Бога і який настільки виразно проповідувався для нас Ісусом Христом та Його апостолами.

Вище за анахату — у шиї — розташована чакра вішудха, відповідальна за естетичне сприйняття ситуацій довкілля.

Ще вище — у голові — дві «мислительні» чакри.

А нижче за анахату — у животі і ділянці тазу — знаходиться блок із трьох чакр, що називається нижнім дань-тяном або харою. Це — «силовий» блок організму, що живить біоенергією різні його функції.

Саме анахата з її дорогоцінним вмістом — духовним серцем — є найголовнішою частиною кожного з нас. Її ж, у першу чергу, ми і зобов'язані утримувати в чистоті і всіляко розвивати, рости... — точніше, зростати самі, стаючи духовним серцем, розмістивши себе — як душу — в ньому, «поселившись» в ньому.

\* \* \*

Бог є Любов. І, щоб наблизитися до Нього, нам належить також перетворювати себе на Любов.

Єдина можливість реалізувати це — забезпечується усвідомленим вольовим регулюванням своїх емоцій: позбавленням себе грубих емоційних станів і всіляким культивуванням витончених.

Це не може бути досягнуте інакше, як за допомогою вказаних вище прийомів духовної роботи.

Якщо ми інтенсивно перетворюємо себе етично у відповідності з перерахованими вище принципами Божественної етики — то ми заслуговуємо активної допомоги в нашому духовному сходженні з боку Божественних Вчителів — Представників Бога-Отця. Вони і є Ті, Кого в сукупності іменують Святим Духом.

... Творець найбезпосередніше зацікавлений у нашому позитивному розвитку. Адже це Він послав нас розвиватися в умовах земних втілень! Для чого? Щоб ми, розвинувшись до потрібного рівня, влилися в Нього, збагативши Його собою.

Зрозуміло, що влитися свідомістю в Нього — це не кожному по силах зробити безпосередньо зараз. Але Він посилає нас для втілень аж ніяк не один раз, а багато. І вік душ у нас всіх — різний: хтось втілюється у людське тіло вперше, а інший — уже втілювався сотні разів.

Більш того, до людських земних життів ми всі — як душі — еволюціонували в тілах спочатку рослин, потім тварин. І ті, хто нині втілені в таких тілах, — це... майбутні люди.

Чи не стане тепер для кожного з нас розуміння цього — основою того, щоб саме до всіх живих істот, втілених на Землі, ставитися з повагою і співчуттям?

... Бог колись дав Мойсеєві Заповідь: «Не убивай!». Мойсей, одначе, першим же її і порушив... І з тих пір ця заповідь не визнавалася масово ні іудеями, ні тими, хто вважав себе християнами, ані мусульманами.

**Але ж Бог повелів через Мойсея «Не вбивай людей!». Він накреслив на скрижалі формулу з більш розширеним смислом: нікого не вбивай! І при цьому пояснював:**

**«... Ось, Я дав вам усяку траву, що сіє сім'я, яка є на всій Землі, і всяке дерево, у якого плід деревесний, що сіє сім'я, — вам сеє буде в їжу» (Біблія, Буття, 1:29).**

**І потім Він ще уточнив (Буття, 9:1-4): забороняю їсти тих, в чиїх тілах тече кров! А сюди належать усі ссавці, плазуни, земноводні, риби, молюски... — майже всі живі істоти, крім рослин.**

**Але, навіть якщо не визнавати Біблію, — чи не доречно глибоко задуматися: чи припустимо заради задоволення свого чрева вбивати тих, хто страждає від болю? Чи сумісне це з любов'ю до них, і з самим принципом ЛЮБОВІ?**

**Ось чому є люди, котрі — саме з етичних мотивів! — переходять на харчування рослинами, молочними продуктами і пташиними яйцями.**

**І запевняю: без цього Бог ніколи не визнає чинює любов досконалою!**

**\* \* \***

**Навчаючись любити саме Творіння, починаючи з його окремих проявів, — ми поступово розвиваємо в собі здатність любити так, як любить Сам Творець.**

**Так ми зближаємося з Ним — за станом душ.**

**Так — ми розвиваємо себе як Любов.**

**І набуваємо — в результаті — здатності полюбити і Творця.**

Ставши досконалою Любов'ю — ми зливаємося з Творцем, стаючи Його Невід'ємними Частинами.

Ось у цьому і полягає — коротко кажучи — головна суть того Вчення Бога, яке Він намагається донести до людей.

Духовні подвижники, котрі досягли етичної бездоганності, отримують вичерпну допомогу від Божественних Вчителів у доведенні себе — як душ, свідомостей — до Досконалості. І тоді такі люди входять у Злиття з Творцем в Його Обителі.

В Обителі Творця всі раніше індивідуальні Свідомості Досконалих злиті в *Одне*.

Саме це дозволяє з повною відповідальністю говорити про те, що Бог — *Єдиний*.

Однак вони здатні знову набувати часткової індивідуальності, виходячи з Обителі Творця у якості — тепер уже — Його Складових Частин. Їх і називають Божественними Вчителями, Святими Духами або — в сукупності — Святим Духом.

Серед Них — Ті, Хто має чоловічий або жіночий лик: за останнім втіленням.

Кожен із них абсолютно вільний у пересуванні, може з'являтися у будь-якій частині простору. А часом можна спостерігати Їх, коли збираються групою в одному місці.

Мають вигляд Вони — найчастіше — як гігантські подібні людському ликові форми (Махадублі), висотою і площею основи — від десятків метрів до кілометрів. На вершині кожного — Божественний Лик. Вони виходять з Обителі Творця, залишаючись з'єднаними з Ним, і вільно пронизують Собою — як про-

зорим Божественним Полум'ям — земну твердиню і будь-які матеріальні предмети.

Деякі з Них мають одну або більше «зон відповідальності» на Землі, де кожний із Них намагається допомагати втіленим ставати кращими, створює їм учбові ситуації — у рамках, насамперед, засвоєння етики. Тут же Вони навчають і тих, які вже усвідомили себе учнями Бога і безпосередньо спілкуються зі своїми невтіленими Божественними Вчителями.

Над Петербургом, наприклад, завжди можна бачити Божественний Лик Апостола Андрія, Однак є також локальніші ділянки, де завжди можна поспілкуватися з Ісусом, Сатъя Саї, Апостолом Філіпом та Іншими.

Їх часом неправильно сприймають як «Покровителів» міста або якої-небудь іншої місцевості. Ні: Вони — не Покровителі, а наші постійні Вихователі, коли потрібно — ніжні й лагідні, коли потрібно — суворі. У будь-якому разі — Мудрі. Вони — Координатори наших доль: тих доль, які кожний заслужив.

Спілкуючись з конкретними Своїми втіленими учнями, кожний із Них прагне подарувати їм, насамперед, ті знання та методи, які склали в минулому основу Його або Її особистого Шляху до Досконалості. Та буває й так, що складається особистий досвід відразу декількох із Них. Так було, наприклад, у нашому випадку. І це прискорює зростання учнів, а також дозволяє постійно вдосконалювати методологію духовної довершеності, що застосовується до конкретних екологічних і культурних умов навчання.

\* \* \*

Людська фантазія створила казковий образ диявола: неодмінно з рогами, копитами, хвостом, чоловічої статі, а до того ж ... — сексуальний маньяк.

Та це — досить шкідлива неправда. Шкідлива — тому, що ті люди, які йдуть шляхом власної реальної дияволізації, не усвідомлюють свого відчайдушного становища: адже хвости і роги у мене, мовляв, не ростуть — отож, все в порядку!

В умовах домінуючого релігійного невігластва стати дияволами — для багатьох — досить просто! Я спостерігав за такими однаковою мірою і серед політичних лідерів, і серед тих, хто займав пости в «духовних» організаціях, і серед алкоголіків.

При цьому вони можуть бути обох статей.

Хто вони? Як їх розпізнати?

Їхньою ознакою є хронічне перебування в інтенсивних грубих емоційних станах (злість, роздратованість, ненависть, брехливість, підлість, агресивність — це також їхні характерні якості.

Вони залишаються такими і після того, як розвіляться. Їхньою обителлю буде пекло, де вони житимуть у гущавині на себе схожих і які будуть їх мучити.

Проте деякі з них зможуть ще якийсь час і далі шкодити втіленим людям — як і тоді, коли вони були втілені.

Втілені дияволи можуть причиняти явну фізичну шкоду — вбивати, калічити, здійснювати насилля, бити, грабувати, шантажувати і нацьковувати на свою жертву інших собі подібних...

Однак, як втілені, так і невтлені дияволи здатні створювати настільки потужні дуже грубі енергетичні поля і енергетичні «наводки», що часто доводять своїх жертв до психотичних станів. Лікарі ставлять останнім діагноз: шизофренія з симптомами марення впливу. Але це — не марення, а реальність. Я знав особисто двох, котрі під таким впливом дияволів знайшли вихід із ситуації в тому, що викинулися з вікон з метою самогубства — і розбилися на смерть...

Для чого я розповідаю про ці жахи? Та не задля того, щоб налякати! Навпаки, щоб допомогти прийняти правильні рішення тим, хто в такі ситуації потрапить.

Насамперед, як і в усіх випадках інших бід, катастроф і злигоднів, слід пам'ятати про те, що все, що відбувається, завжди відбувається — реально! — перед очима у Бога. І Ним потурається.

І більш того — Ним ці ситуації і створюються!

Важливо лише зрозуміти: для чого? Що Ти, Господи, хочеш мені цим сказати, чому хочеш навчити, у чому підправити мене?

Бог насправді не живе на якійсь іншій планеті! Він — не літаючий невидимий для нас чоловічок, котрому не вгледіти за всім, що відбувається з нами! Бог — це Вселенський Океан Свідомості, сущий саме скрізь, у кожній точці простору — але неначе під найтоншим *покровалом*, що відділяє Творця від Його Творіння.

І не відбувається нічого значущого з жодним із нас без того, щоб це не приносило користі!

Біль, наприклад, може посилатися для того, щоб ми навчилися співчувати болеві інших істот — і більше його не завдавали б їм.

А різного штибу дурні вчинки інших людей дозволяють нам вивчати на практиці людську психологію.

Або вони можуть означати, що нам час «змінити компанію»...

І т.д. Все — на користь!

У своїй опублікованій автобіографії<sup>20</sup> я ілюстрував те, як, використовуючи різну людську мерзотність, Бог радикально змінював мої життєві ситуації — мені на користь!

І якось, коли я був смертельно покалічений, я волав до Нього з проханням про роз'яснення того, що сталося, Він почав зі слів: «Ти Мені потім будеш за це вдячний!»...

Потім — так воно і сталося!

І ще: в усіх складних ситуаціях потрібно тісніше притискатися до Нього! Часто проблеми нам Він створює якраз для цього.

... А ті двоє, що викинулися з вікон... — один з них розвинув у собі марнославство до гротескової негідності, а другий... постраждав тому, що втрутився у сварку з колишнім компаньйоном по бізнесу, який дияволізувався і не повертав йому грошей...

Ісус Христос навчав: «У того, хто взяв твоє — не вимагай назад!» (Лк 6:30). А той юнак забув про цю Заповідь, хоча й читав її... Але ж потрібно Вчення Бога не лише читати, а й виконувати!

Друга його помилка — спрямував саме всю свою увагу на диявола — замість того, щоб кинутися душею в обійми Бога. Адже ж справді — він тоді *втрапив* Бога у самому прямому значенні!...

---

<sup>20</sup> [9,15].

В цілому, він не витримав іспиту з етики.

Я також потрапляв в аналогічні ситуації. Однак використовував їх якраз для зміцнення своєї Злитості з Творцем: у тілі ж було недобре, а в Обителі Творця — гарно, навіть дуже!

Мені ті дияволи дуже допомогли.

... Та найжахливіше — це зовсім не піддатися атакам якого-небудь диявола, а самому або самій стати дияволом. Це прирече на справді страшну долю!

Одного разу Бог проголосив через пророка принцип: «Усе є благо!»<sup>21</sup>. Спробуємо його запам'ятати зараз настільки міцно, щоб не забути й тоді, коли настане час «складати іспит» Богові з предмету «практична етика».

І ще Він навчає ставитися до саме контрольованого Ним зла — як до каталізатора розвитку добра. Тут також є над чим подумати і що запам'ятати.

... Неодноразово я чув таке заперечення: «Ні! Бог, якщо Він є, то Він — добрий! Він не може спричинювати нам стільки страждань! Все зло — від диявола!»...

У цьому твердженні — типове для нашого соціального середовища нерозуміння принципів взаємостосунків з Богом і людьми. Отак мислячі люди володіють настільки «дрімучим» егоцентризмом, що розглядають Бога як свого «всемогутнього слугу», в обов'язки якого входить влаштовувати МЕНІ життя за МОЇМ бажанням! А якщо не так — так я... я Тебе зовсім визнавати не буду! Або ж Тебе і зовсім немає!...

Однак Бог — є. І Він, справді, всемогутній. Проте лише характер взаємостосунків між Ним і втіленими істотами — зовсім інший.

---

<sup>21</sup> [10].

Адже насправді Він і ми — це зовсім не принципово різні істоти. Ми — Його частинки (частинки Його — Абсолюту), послані Ним на «земні пасовиська» для визрівання!

І єдине призначення наше — так це якраз саме визрівання на цих «пасовиськах»!

Він — наш Добрий Пастир — «пасе» нас — якщо розглядати об'єктивно — адже з тією лише однією метою, щоб ми, досягнувши ступеня досконалості, який вимагається, влилися душами в Нього, ставши Ним, збагативши Його собою!

У цьому — ЙОГО Життя, ЙОГО Еволюція!

Іншого смислу в нашому земному існуванні — немає!

І ті з нас, хто, використовуючи свою свободу волі, визрівають успішно, — отримують найбільше сприятливості від Нього. А погані — відбраковуються й опиняються «на помийниці Еволюції», у пеклі, у «темряві зовнішній».

Тому єдино правильний принцип взаємостосунків з Ним — з нашого боку — це повна ПОКІРНИЦЬ перед Його Волею і чуйне сприйняття всіх Його приписів та уроків!

Наш егоцентризм має бути замінений на Богоцентризм. «Нехай буде Воля Твоя, як на Небі, так і на Землі!» — це потрібно не лише читати, промовляти вголос і навіть співати! Це необхідно насправді прийняти — кожному! — за формулу *моїх з Ним* взаємостосунків!

Нехай буде Воля Твоя, Боже мій!

Визнаю Тебе моїм Всемогутнім і Нескінченно Великим Вселенським Отцем!

Ти є *Все!*

**А я — Твоє смиренне дитя — Тебе люблю і навчаюся у Тебе. І хочу пізнати Тебе цілковито й злитися з Тобою у любові!**

**Паси мене на пасовиськах Землі Твоєї!  
І веди мене у Твій Дім Шляхом Прямим!**

**\* \* \***

**Скільки разів мені не повертали великі суми грошей! Скільки страшних наклепів поширювали про мене! При цьому мої наклепники приписували мені риси, діаметрально протилежні тим, які я маю!**

**А недавно ще з'ясувалося, що якийсь автор украв главу («Учення Хуана Матуса») з моєї книги: просто передрукував її — і видав дослівно під іменем своїм...**

**Все це я розглядав як тести на мою відданість Богові. Не відволікатися! І... йшов далі, нікого не ненавидячи, нікому не мстився, не вимагаючи компенсації «за нанесену фізичну і моральну шкоду»...**

**Та варто було б встряти хоча б в один із цих нав'язаних мені конфліктів — і я сам би програв у тому головному, заради чого ми послані на Землю, і не зміг би допомогти тим людям, котрі прийняли від мене допомогу і ще приймуть її — у зціленні душ і духовному просуванні!**

**Причому, порушуючи Заповіді Христа, я ж перестав би бути християнином...**

**... «Шавки гавкають — а слон іде», — так сформулював колись Своє ставлення до таких ситуацій Сат'я Саї.**

**Кожний — якщо чистий душею перед Богом і людьми і йде духовним Шляхом — може також прийняти для себе цей принцип.**

І ще: «Я керую всіма. Не сердься ні на кого!» — навчав мене колись Бог.<sup>22</sup> Мені ці Його слова дуже допомогли. Нехай вони допоможуть і вам!

\* \* \*

Єдиним способом для нас уникнути земних бід — і нині, й на майбутнє — є активне духовне вдосконалення. Воно, зокрема, призводить до правильного зростання свідомості у кількісному відношенні, забезпечуючи так звану «кристалізацію» (за аналогією з ростом кристалів у відповідних для такого росту умовах). А це дає силу ефективніше протистояти злу.

Й також будемо пам'ятати Заповідь: «Не будь переможений злом, але перемагай зло добром!» (Рим 12:21).

\* \* \*

Термін «ісихазм» походить від грецького «ісихія» — «внутрішня тиша».

Без цієї «внутрішньої тиші» неможлива *медитація*, що є — після етапу вивчення і вміщення в себе запропонованих Богом етичних принципів нашого життя на Землі — основою для подальшого розвитку свідомості на духовному Шляху.

Саме прагнення досягнути ісихії і просуватися після цього до пізнання Бога — й оформило цей напрямок «християнської раджа-йоги», відомий як ісихазм.

Причому найважливіша особливість і висока цінність цього напрямку полягали саме у тому, що ісихастичні з самого початку взяли цілком вірний орієнтир на

---

<sup>22</sup> [9].

те, щоб виконати вказівки Ісуса Христа про розвиток у собі здатності до любові — можна лише за допомогою роботи з духовним серцем.

Зокрема, ними було виявлено, що під час переведення концентрації свідомості з голови в духовне серце — зупиняється «внутрішня розмова», що не дозволяла до цього медитацію.

Продовжуючи зусилля розміщати свідомість у духовному серці, людина — раптом! — вперше на власному досвіді розуміє те, що мав на увазі Ісус, коли говорив про духовну любов!

Життя таких людей перетворювалося! Вони справді могли тепер любити одне одного і все навколо — істинно християнською любов'ю: «як самих себе» і навіть більше, ніж самих себе!

Подальший розвиток духовного серця призводив до того, що любов тепер могла поступово вміщувати в себе і Бога.

Бог усіляко підтримував їх у цьому і давав можливість їм відчувати Себе як Любов. І це закінчувалося — в результаті — Злиттям двох люблячих у Обіймах Любові.

Ісихасти винайшли методику розвитку духовного серця, що зветься *Ісусовою молитвою*. Її формули могли бути різними: від «Господи Ісусе Христе, Сине Божий, помилуй мене грішного!» до найпростішого і досконалого варіанту: це благання-поклик до Ісуса-Улюбленого увійти в моє духовне серце — зі смиреним повторенням Його імені «Ісусе! Ісусе!...».

... Але в наступні віки дуже мало хто зміг отримати позитивні плоди від застосування «Ісусової мо-

литви». Навіть запанувала думка про те, що «її секрети втрачено»...

Та це — не зовсім так: насправді маси «віруючих» утратили смисл істинного христи янства — відмовившись від етики, даної Христом. Останнє ж призвело до того, що у ньому так і не сформувався — аж до останніх років — саме комплексний і науково коректний підхід щодо духовного розвитку людини. Інакше кажучи, не було того науково-релігійного напрямку, який тепер створений нами і названий *Методологією духовного вдосконалення*.

... Вважаю необхідним ще раз підкреслити, що починати свій духовний розвиток кожен має не з практики медитації, а з повного і детального ознайомлення із загальнотеоретичними знаннями з релігійної філософії і, зрозуміло, прийняття розглянутого вище етичного Вчення Бога.

У протилежному ж випадку стан практикуючого не зможе бути стійким, і йому не під силу витримувати ті етичні тести, які кожному обов'язково пропонуватиме Бог. А це небезпечно, у тому числі, психічними порушеннями.

\* \* \*

А тепер познайомимось з деякими найважливішими думками з книги раннях ісихастів, яка називається *Добротолюбіє*<sup>23</sup>:

---

<sup>23</sup> [25].

**Із Подвижницьких настанов  
блаженного Діадоха, єпископа Фотики:**

Межа, або верх досконалості віри, є... занурення розуму в Бога.

Межа безкорисливості — так бажати не мати, як інший бажає мати.

Межа смиренності — рішуче забуття своїх добрих справ.

Межа любові — примноження дружнього ставлення до тих, кого ображають і про кого злословлять.

**Із Подвижницьких настанов  
Єфрема Сіріянина:**

Не май, монаше, жадоби м'яса і не впивайся вином до насолоди; інакше огрубіє твій розум...

Не будь же пристрасним до м'яса і до винопиття, щоб не зробити тобі розум твій нездатним до прийняття духовних дарів.

Бог сотворив людину *вільною* — тому і призначаються їй почесні і покарання.

Блукаюче око заподіює багато скорбот тому, хто слідує за ним. Якщо не утримаєшся від блукання очей, то не прокладеш прямих стежок до невинності.

Розумно віддаляйся від шкідливих зустрічей, щоб у добрі перебувала твоя внутрішня людина.

Якщо хочеш перемогти срібролюбство — розлюби корисливість і марнотратство.

Якщо хочеш перемогти гнів — набудь сумирності й великодушності.

Тільки тоді печалься, коли згрішиш, але і в цьому випадку знай міру, щоб не впасти у відчай.

Якщо хочеш перемогти марнославство — не люби ні похвали, ні почестей, ні гарних одерж, ні першосидіння, ні переваги, а, навпаки, люби, щоб ганьбили й безчестили, зводячи на тебе наклеп...

Якщо хочеш перемогти гордість — що ти робиш — не говори, що робиться це власними твоїми руками або власними твоїми силами, але говори, що за Божої допомоги і Божого покровительства робиться це, а не моєю силою і не моїми зусиллями.

### *Із Подвижницьких настанов Авви Дорофея:*

Чув я про одного брата, що, коли він приходив до кого-небудь із братії і бачив келію його не виметеною і неприбраною, то казав собі: блаженний цей брат, що відклав турботу про все земне і так свій розум спрямував угору, що не знаходить і келію свою привести до ладу.

Також, якщо приходив до другого і бачив келію його прибраною і виметеною і чистою, то знову говорив собі: яка чиста душа цього брата — так і келія його чиста, і стан келії відповідний станові душі його.

Не бажай, щоб все робилося так, як ти хочеш, але бажай, щоб воно було так, як буде, — таким чином будеш у миру з усіма.

Віруй, що безчестя й докори суть ліки, які лікують гордість душі твоєї, і молися про тих, хто доколяє, як про істинних лікарів душі...

У відповідь на несправедливі звинувачення скажи: прости мені і помолись про мене! Коли ж спитають: чи так воно було, — розкажи правду, потім поклонися зі смиренням і знову скажи: прости мені і помолися за мене!

Ніколи не має своя воля бути вищою волі брата свого.

### **Із *Огляду духовних картань* Іоанна Касіана:**

(Існує) стан, який полягає у спогляданні єдиного Бога і в полум'яній любові до Нього, де розум, обійнятий і пройнятий цією любов'ю, веде бесіду з Богом найтіснішим чином.

### **Із *Аскетичних настанов* Ніла Сінайського:**

Коли зазнаєш безчестя — радій; адже, якщо це несправедливо, то велика тобі нагорода за це, а якщо справедливо, то, опановуючи людиномудре через це, позбавишся від бича покарання.

Є вища молитва досконалих — ... коли невимовленими вивищуваннями духу наближаються вони до Бога, Котрий бачить розташування серця відкритим.

### **Із *Подвижницьких настанов* Ісаака Сіріянина:**

Смиренномудрий ніколи на зупиняється, аби подивитися на зібрання, народне збіговисько, хвилювання, шум, розгнuzданість, не звертає уваги на слова, бесіди, вигуки і розкидання почуттів: йому хочеться не те, щоб мати у себе багато чогось і перебувати у безперервних справах, але щоб у будь-який час бути вільним, не мати клопотів.

У смиренномудрості ніколи не буває поспішності, суєтності, гарячих та легких думок, але смиренномудрий у всякий час перебуває у спокої. Нічого не існує, що могло б його вразити. Примусити зникнути, навести жах... Проте вся його веселість і радощі — у тому, що угодне Владиці його.

Смиренномудрий, ... коли схиляє він обличчя своє на землю і внутрішній зір серця його возноситься до воріт у Святе Святих, ... — осмілюється лише так говорити і молитися: за волею Твоєю, Господи, та нехай буде зі мною!

Пустеля заколисує пристрасті. Однак від людини вимагається не це одне: приспати пристрасті свої, — а й те, щоб викоренити їх, тобто, подолати... Пристрасті ж приспані — пробуджуються, як тільки виникає причина проявитися їм у реальному. У бажаного полюбити Бога вища за все мусить бути турбота про чистоту душі своєї. Чистота ж душі здобувається перемогами і винищенням пристрастей. (Хто не переміг пристрастей, той не ввійде) в непорочний та чистий простір серця.

Не носи ненависті до грішника, тому що всі ми підлягаємо бути відповідальними.

### **Із Подвижницьких настанов Феодора Едеського**

Коли умертвимо пристрасті, знищимо похоті, а мудрування плоті підкоримо Духові — тоді лишень беремо на себе хрест і підемо за Христом.

«Відсторонення од світу» є не що інше, як це омертвлення пристрастей і прояви сокровеного життя у Христі.

\* \* \*

Сходишки духовного шляху можна розбити на три основні групи:

1. Попередні (ознайомлення з теорією і її прийняття, початок етичної роботи над собою, введення

у свій побут основних гігієнічних процедур, таких, як щоденне — по можливості — обмивання тіла, загоряння улітку під променями Сонця, зимою — за допомогою кварцевих ламп і т.д.).

2. Базові методи, що включають оволодіння релаксацією тіла й розуму, очищення біоенергоструктур організму за допомогою спеціальних прийомів, а також — що найголовніше! — оволодіння здатністю «жити» концентрацією свідомості в своїй чакрі анахаті й дивитися із неї у навколишній світ.

3. Подальший розвиток себе як духовного серця — впритул до злиття з *Серцем Абсолюту*: первісною вселенською свідомістю, Богом-Отцем, Отцем Небесним.

\* \* \*

Зростання душі, перетвореної в духовне серце, практично безмежне.

Чернечий спосіб життя, наповнений служінням Богові шляхом допомоги людям в їхньому духовному просуванні, плюс постійні медитативні тренування на спеціально підібраних для цього *місцях сили* дозволяють за декілька років виростити себе (як духовне серце) до розмірів, що співвідносяться з розмірами нашої планети — і потім ще набагато більше. Паралельно за цей час духовний подвижник освоєє переміщення по всіх основних еонах Абсолюту, навчається розчинятися свідомістю у вищих (найтонших) еонах.

А згодом — і Злиття з Отцем Небесним, котре упорядовж наступних років триваючих духовних зусиль стає все міцнішим і міцнішим.

Вже після набуття перших успіхів на цьому Шляху той, хто практикує, позбавляється хвороб, що роками мучили його. А якщо він продовжує рік за роком осягати все нові й нові духовні височини — то його тіло очищається до сприйнятливої ясновидінням прозорості. І Божественне Світло починає литися в матеріальний світ крізь нього! А розвинена до Божественності Свідомість вже зараз — за існування цілковито здорового і активного фізичного тіла — живе в Злитті з Творцем і виходить з Його Обителі в тих місцях Творіння, де це необхідно.

... Однак і це — ще далеко не все. Є перспективи іще цікавіші...

## **«Сонце Бога», або Як стати Океаном Чистої Любові (лекція)**

Термін «Сонце Бога» вперше привнесений Ісусом Христом через Бена Куплена — пророка минулого століття, який жив у США. Книга з його Одкровеннями була видана в 1992 р. в США і згодом перевидана російською мовою<sup>24</sup> (на жаль, з великою кількістю орфографічних помилок).

---

<sup>24</sup> [35]. Мова та зміст цієї книги відповідали світоглядowi того, хто приймає інформацію: Бог завжди говорить з людь-

Головна думка, яку за допомогою цієї книги хотів донести до людей Ісус Христос, полягає в наступному. Бог є — завжди — Бог Живий! Сам Ісус був на Землі не дві тисячі літ тому, а цілковито реально існує й зараз серед втілених людей (хоча Сам і невітлений).

Проте багато віруючих повністю поглинуті зовсім неперспективним беззмістовним заняттям: виконанням безкінечних «молитовних» рухів тілом і твердженням найчастіше не лише марних, але й шкідливих молитов. Вони займаються цим — замість того, щоб спрямувати свої зусилля на справжнє духовне преображення себе шляхом реалізації запропонованих Богом зусиль до пізнання Його Самого і Злиття свідомістю з Ним на тлі емоцій Любові до Нього.

Ісус говорить, що Він ходить у храмах поміж віруючих, які звертаються в молитвах до Нього, ... — вони ж не бачать, не відчують, не слухають і не чують Його! Замість настільки тупого заняття Ісус пропонує Своїм послідовникам — справи служіння Богові за допомогою служіння людям, а також особисту спрямованість до пізнання Творця. При цьому абсурдом є пошуки Бога «на небі»: духовні небеса слід шукати не вгорі відносно поверхні нашої круглої планети, а в глибині багатовимірного простору. І Обитель Творця знаходиться зовсім поряд! Відстань до неї — не більша, ніж товщина тонкого аркуша паперу! Шлях же в цю Обитель починається якраз у власному розвиненому духовному серці.

---

ми тією мовою і в тих термінах, які доступні конкретним співбесідникам. (Звідси, в книзі з'явилися образи космічного корабля, на якому, начебто, полетів із Землі Ісус, і т.п.). Але книга вмщує й надзвичайно цінну інформацію.

Головні цитати із цієї книги наведені в [10].

Вхід до Обителі Творця бачиться успішним духовним подвижникам, які наблизилися до неї, як величезне і ніжне, подібне ласкавому ранковому сонечкові, яке тільки безмежно його переважає за видимими розмірами, — «Сонце Бога».

Пізнати усе це, ввійти в *Серце Бога*, влитися там у Творця — такий кінцевий смисл життя, особистої еволюції кожного з нас.

І на цьому Шляху — в нашому власному вдосконаленні і в нашій допомозі іншим подвижникам — нам завжди допомагатиме Святий Дух, Котрого Ісус описує як вихідну із Обителі Творця безкінечну за Своїми можливостями Силу Любові, таку, що *тільки чекає ситуацій*, аби допомогати гідним.

Проте нам самим необхідно наблизитися за своїм станом до стану Святого Духу — щоб бачити, відчувати, чути Його, а потім і зливатися з Ним в Обіймах Любові, аби уподібнитися Йому, а згодом пізнати — з Його допомогою — і Бога-Отця.

\* \* \*

Поговоримо тепер про те, як же знайти «Сонце Бога»?

Насамперед, належить добре засвоїти, що людина не є тіло. Людина — це свідомість (душа), втілена на деякий час у матеріальні тіла.

Сенс втілень полягає в тому, що зростання індивідуальної свідомості можливе тільки в її втіленому стані, бо матеріальне тіло є тією «фабрикою», в якій відбувається трансформація енергії від звичайної страви — в енергію свідомості.

А ще можна говорити про багатовимірності організму (але не тіла!) втіленої людини.

При цьому зазначимо, що дуже давно придумана окультистами схема «семи тіл» людини методологічно не правильна. Грамотніше говорити про потенційне представництво кожної людини в усіх основних шарах багатовимірного Абсолюту; цей свій потенціал людина і мусить зреалізувати.

Саме про це, до речі, йтиме мова в Біблії, де говориться про подібність людини і Бога — Бога в аспекті багатовимірного Абсолюту.

Сказане стає зрозумілішим, якщо розглянути схему побудови Абсолюту».<sup>25</sup>

Зрозуміти цю схему не настільки вже й просто через те, що на папері неможливо повністю адекватно графічно зобразити багатовимірність простору. Тому, щоб розібратися, потрібно визнати, що кожний шар багатовимірності, розташований на схемі нижче, насправді знаходиться саме *глибше* на шкалі багатовимірності. І кожен *глибший* шар є витонченішим порівняно з попереднім.

Обитель Творця, у такий спосіб, знаходиться в *найглибшому*, тобто у найвитонченішому енергетичному шарі багатовимірної структури Абсолюту. І якраз там, отже, нам і треба шукати Його. Причому методологічним напрямком роботи тут буде витонченість свідомості, починаючи з оволодіння регуляцією власної емоційної сфери.

Весь процес такого нашого навчання (в тім числі, з вивченням теорії, практичними заняттями та іспитами) відбувається під керівництвом Святого Духу; Він

---

<sup>25</sup> Див. у кінці книги.

ніколи не залишає нікого без уваги й допомоги. І ніщо не стається ні з ким — без Його відома й контролю.

Отже, що ж нам — у зв'язку із викладеним — робити? — Мабуть же, необхідно негайно почати духовне преображення себе: саме з цього дня!

## Як розуміти слово *Бог* (лекція)

Під словом *Бог* нам належить розуміти, насамперед, Творця.

Але є також слово *Абсолют*, тобто, багатовимірне *Абсолютно Все*, окрім «помийниці»-пекла.

У християнстві також існує поняття Трійці — Бог-Отець, Христос (Бог-Син) і Святий Дух.

Бог-Отець — це не дідок на хмаринці, як Його іноді наївно малюють на іконах. І Він — не якийсь могутній чоловік-правитель, що сидить на троні на якійсь планеті. Він — і не жінка, і не двостатева істота. Він — загалом не особистісний.

Він — це Сукупність усіх Тих, Хто коли-небудь раніше досягли у Своєму розвиткові Обителі Творця — найтоншого шару багатомірного Абсолюту — і оселилися навіки в ньому.

Бог-Отець — це сукупність багатоманітності Досконалих Найтонших Свідомостей, взаємозлитих, взаєморозчинених і таких, що перебувають у стані вічного Найвищого Блаженства.

Головною Їхньою ознакою є саме Найвитонченість.

Однак Ті, Які існують в Обителі Творця, можуть Частиною Себе виходити з неї з метою, насамперед, допомоги втіленим. Саме ось ці «особистісні» Прояви Творця і називаються, у сукупності, Святим Духом (Брахманом).

*Святий Дух*, як і *Бог-Отець* — це є слова, що позначають саме сукупні (а не індивідуальні) стани Бога.

Однак, спілкуючись зі Святим Духом, у кожному конкретному випадку — ми маємо справу з Божественними особистостями, з нашими неvtіленими Божественними Вчителями.

Божественні Вчителі виходять у «тварний» світ, лишаючись спочатку на тому ж рівні витонченості. Але, входячи до раю, Вони трохи ущільнюють Себе, щоб бути сприйнятними райськими істотами. Для спілкування ж саме з початківцями-учнями, що втілились, Вони ущільнюють Частину Себе на ще один ступінь — до рівня витонченості тих конкретних душ: аби бути легше сприйнятими ними.

Божественних Учителів можна побачити «очима серця» втілених людей, які духовно просунулися — як велетенські антропоморфні Прояви (Махадублі), що складаються з м'якого, ніжного, тонкого біло-золотистого Божественного Світла, іноді вогнеподібного, але ніколи не обпалюючого істинних учнів Бога.

Учням Божественних Учителів належить докласти усіх зусиль для того, щоб поступово — за рахунок прийомів очищення себе від енергетичної грубості й за допомогою медитативних тренувань, що включають співналаштованість свідомістю з Учителем, — наблизитися до Обителі Творця.

Ті успішні учні, які вже навчилися постійно перебувати у Злитті зі Свідомістю Учителя (хоча ще й не були допущені Ним у Його Обитель) — але вони вже мають деякий досвід буття Святим Духом.

Іноді мають місце втілення Божественних Вчителів у людські тіла. Вони роблять це як жертвенні принесення Себе втіленим людям — заради духовної допомоги, духовного порятунку душ, що заблукали. (Але... часто ці, які заблукали, вимучують і вбивають їх).

Месія, Христос, Аватар — так називають їх різними мовами.

Кожен з Них, утілившись у людське тіло, продовжує жити Своєю Велетенською Найвитонченішою Свідомістю в Обителі Творця, при цьому лишаючись невід'ємною Його Частиною. Проте ця свідомість скріплена також і з фізичним тілом, за допомогою якого Бог намагається донести до втілених людей істину про те, у чому полягає смисл їхнього перебування на Землі і як цей смисл потрібно реалізувати.

... Для успішного учня Бога входження в Обитель Творця — це не миттєвий і незворотній акт, а довгий і тяжкий, але наповнений вищим щастям прямої взаємодії з Богом процес поступового привчання себе до принципово інших, ніж життя в інших еонах, станів.

Це — поступове переселення у «нове житло», освоєння його і набуття якостей Месії.

Виконати це можливо лише в чернецтві.

... Трапляються випадки, коли хтось проголошує себе (або когось проголошують) «Новим Христом» або «Аватаром». Такі ситуації можуть створюватися,

у тім числі, або явними пройдисвітами, метою яких є злочинна форма особистого збагачення і насолодження від знущань над прихильниками чи хворими на параною чи шизофренію.

З іншого боку, досить часто примітиви прагнуть усіляко осквернити саме істинних Божественних Вчителів.

Тому доречно визначити критерії, за якими можна було б відрізнити перших від других.

Основних критеріїв тут три:

Перший — саме витонченість Свідомості Істинного Божественного Вчителя, Котра існує у вигляді велетенського Духовного Серця, не здатного на грубі емоції.

Другий — розуміння Ним усього того, про що ми зараз говоримо, оволодіння усім набором методів, які необхідні учням для досягнення Богореалізації.

Третій — відсутність у Нього особистого егоцентризму; замість останнього — Богоцентризм, тобто, у тім числі, життя і діяння заради божественної Еволюції, а не заради себе або якогось вузького кола людей.

\* \* \*

Суть усього, що відбувається у Всесвіті, є Еволюція Абсолюту.

Нею керує Творець. За Його командою в різних ділянках безкінечного простору починають утворюватися із протопракриті — згустки первинної матерії (пракриті). У них потім дуже довго проходять процеси, що призводять до утворення умов, придатних для життя органічних тіл. З якогось етапу починається

втілення дуже маленьких за розмірами частинок протопуруші у неймовірно маленькі частинки матерії... Формуються одноклітинні організми, потім багатоклітинні...

Керуючи процесом генних мутацій, Творець втілює все складніші організми. З'являються рослини, тварини, люди...

Згусточки пуруші, що розвиваються, втілюються Богом в органічні тіла, все складніше й складніше влаштовані й такі, що самі себе відтворюють... Вони — завдяки цьому — зростають кількісно, збільшуючись у розмірах, ускладнюються їхні форми життєдіяльності, включаючи поведінку. У тварин активно розвиваються емоційна сфера, пам'ять, здатність мислити, у тім числі, творчо... Деякі птахи, наприклад, проявляють дивовижні естетичні здібності й винахідливість, коли будують гнізда, дива турботливості, і самопожертви, захищаючи потомство — повчитись би у них деяким людям!...

Інтелектуальний рівень представників деяких видів ссавців уже значно перевищує такий у багатьох людей..., включаючи тих, які заперечують наявність розуму, здатності любити і страждати у тварин...

Ми всі, кожен із нас, людей, у своєму особистому минулому були і рослинами, і тваринами багатьох біологічних видів...

А зараз до рослин і тварин ми зобов'язані ставитися, як до майбутніх людей, не завдаючи шкоди нікому, а навпаки, допомагаючи...

Ми не маємо права вбивати рослин і калічити даремно, і тварини живуть зовсім не для того, щоб ми

їли їхні тіла й використовували для своїх потреб зі-  
драну з їхніх тіл шкіру...

Вони живуть, як і ми, люди, — заради процесу розвитку втілених у фізичні тіла душ, в єдиному з нами процесі Еволюції Абсолюту, вони є, як і ми, Його часточками...

... Вищим ступенем в еволюції органічних тіл на Землі є людське тіло.

А наступним ступенем розвитку для людини (не як тіла, а як душі, свідомості) є Бог в аспекті Творця.

... У людські тіла ми втілюємося багато разів. Найскладніше для нас — це розвинути інтелектуальну функцію свідомості до того ступеня, щоб можна було вичерпно зрозуміти і перетворити у дійсність все те, про що ми говоримо зараз. Переважна більшість людей виявляється тотально нездатною навіть мислити загалом у цей бік... А якщо й намагається з них дехто — то тут же «влипають» у ті секти, де «порятунком» обіцяється як винагорода за всього лише повторення тих чи інших молитов, за участь у тих чи інших обрядах...

... Що ж сприяє розвиткові інтелекту? — Навчання в учбових закладах, різноманітна виробнича й наукова робота, самоосвіта в усіх галузях знань, котрі важливіші для духовного зростання. Також — допомога іншим в оволодінні усім цим.

Що перешкоджає розвиткові інтелекту? — лінивий спосіб життя, пияцтво і застосування різних наркотиків, які руйнують душі, життя в грубих емоційних станах, що зовсім виразно призводить до «прирощування» до пекла...

Доростаючи у низці багатьох попередніх втілень до людської свідомості, дуже багато людей ідуть далі не до Творця, а у протилежний бік. І вони опиняються, в підсумку, у «темряві зовнішній» — пеклі — й потім «потрапляють» назад в протопурушу, будучи знищеними як душі...

На основі інформації про це і сформувався образ «гієни вогняної», де гинуть у муках душі грішників.

Але інші люди — кращі! — знаходять собі Обитель в Обителі Творця. І продовжують Життя Безкінечне в Найвищому Блаженстві і в найактивнішій творчій Любові, що спрямовується до гідних учнів Бога — скрізь, де вони є, у всьому Всесвіті.

## Релігія — і релігійні рухи та школи (лекція)

Слово *релігія* перекладається з латинської мови — як *зближення, Злиття з Богом, або як Шлях до такого Злиття.*

Усі створені Богом релігійні рухи створювалися Ним серед людей саме з цією метою.

Однак ці рухи з часом завжди спотворювалися людьми — впритул до повної протилежності — оскільки влада в організаціях, що виникали, опинялася захопленою не істинними духовними подвижниками, а агресивними й корисливими примітивами.<sup>26</sup> Задумані

---

<sup>26</sup> Див. [6].

й створені Богом організації — люди перероблювали на секти<sup>27</sup>.

Проте — то в одній, то в іншій країні — визривали у боротьбі зі злом релігійних перекирчень і потім піднімалися на боротьбу нові герої, які пізнали Творця і самовіддано служили Йому.

Дуже часто над ними знущалися, їх убивали фанатики тих сект. Все ж, багатьом вдавалося створити духовні Школи з метою наблизити до Творця ту чи ту кількість інших світлих душ.

І нині в різних країнах існують й знову з'являються релігійні лідери, які створюють свої релігійні організації.

Втім, ці організації — досить різні. І не можна стверджувати, що всі вони націлюються у правильному напрямку, хоча дуже часто їхні лідери стверджують, що їх веде Бог, що вони чують і виконують Його накази... Але чому ж тоді така різниця? Як же розібратися у цьому?

... Ми вже обговорювали, що в одному й тому ж товаристві в один і той же час — люди дуже несхожі між собою. Серед них завжди:

— більшість становлять молоді психогенетично втілені душі,

— є також більший чи менший (залежно від культурних традицій у цьому соціальному середовищі) відсоток людей, що загрузли в пороках; вони готують себе до пекла; це — покидьки Еволюції; як ми вже обговорювали, у пекло люди готують себе, насамперед,

---

<sup>27</sup> Секти — це релігійні об'єднання, що відійшли у своєму світогляді від істинного знання, запропонованого людям Богом.

культивує в собі грубі емоційні стани: вороже ставлення до кого б то не було, ненависть, гнів, роздратованість; дегенерують також наркомани, включаючи алкоголіків,

— у кожній країні є певна кількість вроджених психічно неповноцінних людей; це можуть бути, наприклад, перевтілення алкоголіків та інших наркоманів, котрі народжуються у батьків з також несприятливими (створеними ними ж самими) долями,

— є люди з середнім і високим рівнем інтелекту, які більш чи менш успішно займаються різними видами соціальної діяльності,

— і є такі, які мають уже ті стадії розвитку свідомості, що дозволяють їм у цьому втіленні реально наблизитися до Божественності й навіть набути її.

В залежності від цього перебуває і релігійність таких груп людей.

Мені, наприклад, зустрівся секта, де адепти навмисне розвивали у собі здатність інтенсивно ненавидіти — заради магічного владарювання над іншими людьми...

Інша схожа група «магів» з тією ж метою «заряджалася» на негативних *міцях сили* з пекельною енергетикою...

Існують також секти та групи, створені явними сексуальними маньяками, які маскують свою діяльність під псевдорелігійний зміст.

Або — деякі школи «сучасної психології» створюють диявольські особистості, пристрастю яких є приниження інших людей, знущання над ними. Ці виродки мотивують свою діяльність... необхідністю знищувати «нижче я» у своїх жертв...

... Якщо розглядати більш «пристойний» рівень сектантства, то тут можна виділити такі типові методологічні помилки, як неправильне розуміння локалізації, структури та функції чакр, переважна увага на лише нижні або лише верхні чакри, шкідливе забарвлення чакр у кольори райдуги, безглузді уявлення про способи роботи з кундаліні, що знаходиться, начебто, у куприку, схиляння перед астрологічними фантазіями, орієнтація на «вчителів» із середовища духів та «інопланетян» — замість Святого Духу і т.д.

... Для того, щоб перейти від описів негативних явищ в псевдорелігійному середовищі — до позитивних, давайте розглянемо те, що ж справді корисно розвивати у собі для наближення до кінцевої Вищої Мети:

— Ми вже обговорювали потребу усялякого розвитку інтелекту. Дуже важливо також накопичувати якомога більше природничих знань — з медицини, біології, фундаментальної психології, етнографії, астрономії, також з історії розвитку релігійно-філософської думки. Необхідно гарно розбиратися і в політиці. Адже духовне навчання має на меті те, щоб зрости, у кінцевому підсумку, до Божественності. І лише одними медитативними вправами цього не досягнути: потрібно прагнути наблизитися до Божественної компетентності в усьому найголовнішому! А для цього — необхідна величезна широта світогляду!

— Надто важливо навчитися гармонійному спілкуванню з живою природою. Для того, аби навчитися любити Творця, — потрібно попередньо засвоїти любов до Його Творіння з усіма його тварями. А це неможливо зробити ні в кімнатах, ні в музеях або ла-

бораторіях, ні в храмах. Зате в гармонійних природних ландшафтах із багатством різноманітних проявів життя — за правильного (люблячого, турботливого) до них ставлення — цього досягнути просто й легко.

— Важливо також мати гарне здоров'я: чистота свідомості і її кількісне зростання — неможливі без належного рівня здоров'я тіла. А тому належить вивчати і дотримуватися принципів здорового способу життя — і в харчуванні, і в загартуванні, і в тому, як і у що краще вдягати тіло, і в тому, як його лікувати від звичайних нездужань.

— Навички естетики у різних її аспектах — у музиці, танцях, живопису, фотографії і т.д. — будуть важливі в роботі над витонченням свідомості.

— Сила тіла, яка розвивається за допомогою фізичної праці та спортивних тренувань, сприятиме накопиченню сили витонченою свідомістю. Також досить корисно всім володіти навичками самооборони — щоб не бути лякливими й невпевненими в собі за контактів з представниками людської нікчемності. Проте надмірне захоплення бойовими мистецтвами не може бути розцінене як корисне на духовному Шляху: духовний Шлях — це Шлях Любові, ніяк не агресії!

— Навички психічної саморегуляції, включаючи здатність до релаксації тіла та розуму, до невимушеного переведення концентрації свідомості всередині свого тіла (у тому числі, в чакрах і головних меридіанах), а потім і поза тілом, — це є те, без чого досягнути успіхів у духовній роботі неможливо.

— Все, що було перераховане вище, — є необхідним. Без цього — не обійтися. Та все ж, найголовні-

шим є розвиток себе як духовного серця — органу сердечної любові. Адже «Бог є Любов»! І саме з цього випливає те, що наблизитися до Нього людина може не інакше, як також перетворюючи себе в Любов. Інакше кажучи, потрібно привчати себе жити, не виходячи зі стану любові — навіть щодо тих, хто ворогує з тобою, завдає мук, убиває твоє тіло!

— А ще важливо — мати правильні знання про Бога, про сенс наших життів і про способи його реалізації. Щоб у кожному із нас сформувався ставлення до Бога як до Реального, Живого Головного Вчителя, як до Мети, Котру належить пізнати, як до Головного Об'єкту Любові, — без цього робота будь-якого релігійного об'єднання не буде належною мірою ефективною.

\* \* \*

... І наостанок: як відрізнити справжні пророцтва, що приходять від Бога, — від жартів і знущань мешканців пекла та інших духів?

Для тих духовних учнів Бога, які високо піднялися, це питання не є актуальним: вони бачать очима серця своїх Співбесідників і легко ведуть бесіду з Ними. Божественних Вчителів неможливо сплутати з кимось іще: адже Вони — величезні й саме найвитонченіші Свідомості. Та навіть і кольори Їхні, як Свідомостей, — також протилежні представникам пекла: з одного боку — ніжно-золотисто-білий, з другого — грубо-чорний.

Однак містики-початківці, котрі ще не навчилися співналаштовуватися з Божественною витонченістю, досить часто тут заплутуються.

То чи ж існують критерії вирізнення такого роду інформації, поки не бачиш безпосередньо її джерела? — Так.

По-перше, Бог ніколи не буде пропонувати здійснення вчинків, що завдають шкоди будь-кому.

По-друге, Бог говорить про те, як наблизитися до Досконалості, як допомагати в цьому іншим. Дияволи ж і біси «ллють воду» пустих красивих фраз та провокують на етично невідповідні й погані вчинки. Бог також ніколи не займається *передбаченнями*, за винятком цілком конкретних ситуацій: наприклад, туди-то їдьте не раніше, ніж у такий-то день, до цього буде погана погода...

... А ще Бог ніколи не братиме участі в заохочуванні порочних людських бажань, наприклад, у стремлінні розбагатіти.

Він сприяє звершенню лише того, що потрібне Йому в Його Еволюції.

Земні ж пристрасті нерозумних людей підтримують лише ті невтлені істоти, котрі самі жили цим і в цьому компетентні...

## **«Вузький Шлях» до Вищої Мети (лекція)**

Ісус запропонував іти до Творця через «вузькі ворота», «вузьким шляхом», «адже широкі ворота і просторий шлях ведуть до погибелі» (Мф 7:13-14).

Що ж це таке — «вузький Шлях»?

Це — шлях чернецтва.

А чернецтво — це повне присвячення себе лише одній справі: осягненню Творця і допомозі в цьому іншим.

Як же відрізнити монаха від інших людей?

Ні, не за одягом! І не за новими іноземними чи древніми іменами! І не за кількістю поклонів та інших подібних рухів тіла!

... Але подивимося: що називає *роботою* звичайна людина?

А це, насамперед, те, за що отримують гроші!

Однак справжній монах під *роботою* розуміє те, що має бути зроблене і робиться *для Бога*.

Інакше кажучи, перший працює, насамперед, для себе. Тоді як у другого вектор спрямованості його зусиль — протилежний: він діє не заради себе (або якоїсь невеликої групи людей), а *від себе*, для блага інших — у цілому Потоці позитивної Еволюції Вселенської Свідомості.

«Будьте досконалі, як досконалий ваш Отець небесний!» — ось мета, визначена саме так Ісусом Христом, яку постійно бачить перед собою чернець!

Проте, зрозуміло, для реалізації поставленого перед собою завдання потрібно мати як загальну методологію духовного вдосконалення, так і конкретні методи.

Якраз про це ми і ведемо мову в цих бесідах.

... Ми вже обговорювали, що духовна робота складається з двох головних етапів: екзотеричної та езотеричної.

Екзотерична частина складається із двох наступних:

— вивчення і повне прийняття концепції Шляху, запропоноване Богом,

— початкове етичне перетворення себе у відповідності з цим Ученням.

Говорю зараз саме про *початкове* етичне перетворення, оскільки одразу все в цьому аспекті роботи над собою — зробити неможливо: етичне вдосконалення продовжується до самого завершення Шляху до Обителі Творця.

... У звичайних умовах виходить, що людина — частіше за все, з дитинства — опиняється втягнуеною в те релігійне (або атеїстичне) середовище, яке домінує у цьому регіоні, або ж у те, якого дотримуються батьки. І ця ситуація дуже часто виявляється невдалою.

І, лише дозрівши інтелектуально (якщо така зрілість взагалі настає), людина починає зіставляти різні релігійні й філософські концепції, намагається розібратися у причинах тих відмінностей, а потім виходить завдяки своєму пошукові до розуміння Першоджерела.

Ось тільки тоді і стає можливим рух істинним «вузьким Шляхом».

... Проте лише дуже небагатьом людям вдається одразу потрапити до здорових духовних шкіл й уникнути іноді досить довгого і болісного пошуку істинного напрямку докладання своїх духовних зусиль...

А далі зазвичай починається боротьба за своє право бути не такими, як більшість оточення, що заблудилася і загрозла в пороках.

І тут деякі — здаються, не витримавши конфліктів та гонінь, надавши перевагу спокійному життю, «як

у всіх»; до Творця їм, виявляється, не дуже-то хотілося.

Однак інші проявляють гідний найвищого захоплення героїзм — і вони забезпечують собі прекрасні долі на майбутнє. Приклади такого героїзму ми можемо бачити і серед перших християн, і потім серед жертв інквізиції, й серед перших мусульман, а потім — серед бахаїв та сикхів, що чинили опір викривленням ісламу.<sup>28</sup>

Мені також довелося вистояти і проти політичних гонінь, і загроз фізичної розправи з боку релігійних фанатиків-примітивів. Була і реальна розправа, завдяки якій я здобув досить цінний досвід двох клінічних смертей.<sup>29</sup> Я вистояв у всіх цих випробуваннях. І продовжував іти далі — тим самим «вузьким Шляхом». І допоміг багатьом достойним людям (і сподіваюся допомогти ще багатьом).

... Якщо на езотеричних сходинах шляху подорожні випробовувалися Богом за допомогою подолання ними матеріальних негараздів і ворожнечі з боку нездатних зрозуміти їх людей, то на початкових езотеричних етапах їм часто пропонуються випробування містичного характеру: наприклад, енергетичні атаки втілених і неvtілених дияволів. Це — випробування містичним страхом. Відступити, піддавшись йому, означає, що людина ще не має достатньою мірою розвиненої любові до Творця: остання ще не стала абсолютно стійкою і непохитною життєвою домінантою.

---

<sup>28</sup> [6,38,41].

<sup>29</sup> [9,15].

Зокрема, ж «у любові — немає страху, але досконала любов проганяє страх. ... Боязкий — не досконалий в любові». (1 Ін 4:18)

Подолати свій страх можна, ще тісніше притиснувшись до свого божественного Вчителя і розуміючи, що всі такого зразка труднощі влаштовує нам саме Він — нам на благо. І Сам же спостерігає потім — як ми справляємося з Його випробуваннями.

У цьому — прояв Його Божественної Любові: просто Він прагне саме так зараз допомогти нам стати Досконалими.

А без того, щоб навчитися долати труднощі, — подальше просування неможливе.

\* \* \*

Надалі спрямованим в любові до Творця подвижникам належить розвивати себе як такі, що вже не поміщаються в свої тіла духовні серця, поступово витончуючись і збільшуючись. А потім — навчатися переміщуватись у найтонші еони багатовимірного Абсолюту, поступово освоюючи їх один за одним, впригол до Обителі Творця.

Творець є *Серцем Абсолюту*. І процес духовного просування можна змалювати як поступове *уподібнення Йому*.

Продумаємо іще раз самостійно: у чому ж воно полягає?

... Структура Абсолюту, в ідеалі, має бути пізнана — саме практично — повністю. Це може бути досягнене не інакше, як уже розвиненим до космічних масштабів духовним серцем. Величезні Душі, які складаються із світлої, прозорої, рухливої, такої, що тече,

енергії Любові, легко пересуваються у багатовимірному просторі. Причому їхнім органом пересування є єдиносутнісні їм Руки Свідомості.

На практиці це все найбільш легко освоюється у відповідних кожній медитації *місцях сили*. Належить лише знати — *як?*

Той духовний подвижник, хто пізнав і «обжив» усі еони Абсолюту, тепер вільно володіє всім діапазоном шкали багатовимірності. Він легко пронизує всі еони від кордону з пеклом — до Глибин Обителі Творця.

Критерієм успіху в обживанні Обителі Творця є здатність світити з неї «Сонцем Бога».

Лише повне засвоєння сказаного дозволяє говорити про завершення процесу духовної Самореалізації або, що те ж саме, — Богореалізації, повного Просвітлення, досягнення вищої Нірвани, що супроводжується вищим Самадхі.

Про ці надзвичайно складні етапи самовдосконалення, зрозуміло, неможливо детальніше розповісти ні в лекції, ні на сторінках книги. Їх також не можна пройти самотійно, без допомоги Божественного Учителя. Саме Він вказує ті самі «східці» «вузького Шляху» і пояснює, куди «ставити ноги» на тих «східцях» і як себе поводити в пізнаваних уперше вселенських просторах.

Ось так людина і стає Богом, влившись у вселенський Океан Найтоншої Любові Творця. Енергія кундаліні тепер у Нього «розархівована» і злита з Творцем, чакр у тілі — у колишньому їхньому вигляді — з цього часу більше немає, є лише безмежне Духовне Серце в Обителі Творця. Все краще, найтонше — до-

буте також і з крайніх дань-тянів і також об'єднане з Одвічною Свідомістю. Тіло ж, скріплене з Ним, — продовжує існувати на Землі, що дозволяє — найлегшим чином! — передавати людям знання про Шлях.

... До речі, мене просили розповісти про роботу з кундаліні. Ми присвяtimo цьому нашу наступну бесіду.

## Атман і Кундаліні (лекція)

Слово *Атман* (в санскритській усній вимові — *Атма*) розшифровується як *Головна Суть* людини, як її Вище «Я». «А» в цьому слові — заперечна частка. «Тма» — те ж саме, що російське слово «тьма». Від цього ж кореня — слово *тамас* — невігластво, духовна темрява. Отже, «А-тма» або *Атман* — *протилежний темряві, сяючий*. Звідси ж походження російського *атаман* — *сяючий, доблесний предводитель*.

А по суті, Атман — це краща, Божественна частина багатомірного організму кожного з нас.

Атман — це і Брахманічний Вогонь, коли ми стаємо Ним, і Атмічна енергія кундаліні — неначе дороговцінний вміст у «скарбничці», де зберігається те краще у кожному з нас, що вдалося накопичити у всіх попередніх втіленнях.

... Виявляється, що за кожного нового втілення людини втілюється в тіло не вся душа, а, насамперед, та частина, яка потребує корекції, виправлення. А краще, тобто, те, що було вирощене кожним із нас

на тлі істинної найтоншої любові, відкладається Богом для збереження у цій «скарбничці». При цьому кундаліні все ж є частиною багатовимірного організму людини і бере участь в його життєдіяльності.

Звичайна матеріальна їжа, якою ми всі харчуємося, йде в організмі на ріст та оновлення клітин тіла, але також дає: а) енергію, що витрачається на роботу м'язів, нервової системи, залоз та інші потреби тіла, б) енергію, що складає запаси в тілі у вигляді спеціальних біохімічних зв'язків на молекулярному рівні, в) енергію чакр та інших біоенергетичних структур і г) енергію, що забезпечує безпосереднє зростання свідомості.

І кількісне, і якісне зростання індивідуальних свідомостей, таким чином, забезпечується, з одного боку, якістю та кількістю матеріальної їжі і, з другого боку, інтенсивністю та якістю життя (тобто, бездуховна або духовна в істинному значенні цих слів).

Коли настає «кінець світу», всі кундаліні впливаються у Свідомість Творця. А душі, що не встигли об'єднатися з Атманом, руйнуються до стану протопуруші.

Ще раз вернімося до теми трансформації енергії. Саме, наші тіла є неначе фабриками з переробки «матеріальних» енергій в енергію свідомості. А якість зростаючої свідомості залежить, насамперед, від того, в яких емоціях ми живемо: в тонких і найтонших — чи ж у «сірих» чи «чорних», грубих.

Бог, як ми бачимо з викладеного, «живиться» і «зростає», еволюціонуючи, — за рахунок трансформації в наших тілах із цієї їжі, створеної Ним же з акаші. Енергія, що утворюється в наших тілах з цієї їжі,

в ідеалі перетворюється в Атмічну енергію, яку Він потім «вливає» в Себе. Звідси стає остаточно зрозумілою роль «сотворення світів» і місце всіх живих істот, включаючи нас, людей, в Його Еволюції.

Отож, якщо ми любимо Бога, — берімо активну участь в цьому процесі! І, як ми бачимо, любов до Бога розумно проявлятиметься не у вимолюванні чогось перед іконами, а у збільшенні своїх Атмічних потенціалів за допомогою активного життя в емоційній любові.

... Запаси енергії кундаліні у людей — різні. Це залежить і від кількості, і від якості прожитих життів, а також від того, як ми живемо у житті цьому.

Наші кундаліні зазвичай перебувають в *акаші* всередині тіла нашої планети.

Відголосся знань про кундаліні породили казки про наявність у кожної людини «сестри-душі», з якою може відбутися бажана зустріч.

Кундаліні з'єднана з тілом кожного із нас спеціальним енергетичним каналом, що приєднується до тіла у передній частині чакри муладхари. Кундаліні бере участь у життєдіяльності організму, у тім числі, «підживляючи» втілену частину свідомості. Чим більша у людини кундаліні, тим вона багатша за своїм духовним потенціалом і духовними проявами.

Проте кундаліні — це хоч і Божественна енергія (тобто, тотожна за якістю енергії — Творцеві), але вона поки ще не індивідуалізована, вона — як краплина, ще не злита з Океаном Одвічної Свідомості.

Коли людина доростає у низці втілень до тієї стадії, що теперішнє її втілення може виявитися завершальним і коли усунені всі недопрацювання у втіленій частині свідомості, — тоді настає час піднят-

тя кундаліні до тіла, проведення її крізь тіло і злиття з нею решти індивідуальної свідомості. Потім належить влитися разом з нею в Параматман (тобто, у *Вищий Атман* — Океан Вселенської Одвічної Свідомості Творця в Його Обителі).

\* \* \*

Накопичення кундаліні відбувається у людей лише тоді, коли вони перебувають в емоційному стані ніжної любові. Саме це потрібно від людей Богові. Саме до цих станів він закликає нас. Наприклад, Ісус навчав: «Заповідь нову даю вам: любіть же одне одного!» (Ін 13:34), «Більше... всього тримайтеся за ревну любов одне до одного!...» (1 Петра 4:8), «Улюблені! Будемо любити одне одного!...» (1 Ін 4:7), «Будьте братолюбні одне до одного з ніжністю!» (Рим 12:10).

Де ми можемо віднайти такі стани? Насамперед — у гармонійних сексуальних стосунках, наповнених ніжністю, одухотвореним розумінням того, що витончена і чиста гармонія любові — це якраз те, чого найбільше хоче від нас Бог, що це — важлива складова частина Шляху до Бога, що цим ми збагачуємо не лише себе, але і Його. Також ми навчасмося любові у радісному і ніжному материнстві, у злитті з ніжною гармонією природи, у співналаштованості з витонченими і насиченими ніжністю творами мистецтва.

Люди, які укріпилися в таких станах, потім виявляються здатними переживати високе блаженство і від безпосереднього спілкування з Богом.

Саме таких станів, що означаються загальним терміном *саттва*, хоче від нас Бог — оскільки саме в них ми вирощуємо себе (як свідомості), приготова-

ючи себе до повного Злиття з Ним, безпосередньо беремо участь в Його Еволюції. Всі ж наші протилежні стани не сприяють цьому, а тому не бажані для Нього. А тому культивування нами їх у собі робить нас «покидьками Еволюції», визначає нас в її «помийницю» — в пекло — незважаючи на нашу приналежність до тієї чи тієї релігійної організації і нашої заподли-вості у виконанні її обрядів і «таїнств».

... Показово, що саме для представників гуни та-мас характерні агресивність і насильництво, у них існує нестримний потяг зробити усю решту людей такими, як вони самі.

Звідси народжуються і війни «за віру», і, наса-дження пиятики, харчування тілами тварин, осквер-нення краси та цінності сексуальних стосунків.

Або візьмімо «релігійні» вимоги вступати у за-конний шлюб «наосліп», не вивчивши одне одного з точки зору сексуальної сумісності.

Та люди ж настільки різняться за своїми сексу-альними характеристиками! І вдалі у цьому відношен-ні пари — скоріше виняток, ніж правило! І більшість подружжя «релігійних» шлюбів скоріше мучаться самі й мучать одне одного в сексуальній дисгармонії...

А секти зазвичай всіляко перешкоджають роз-лученню...

І тепер поглянемо — чи бажане це Богові?

... Гуна саттва (стан саттви) — це той стан, до якого нас усіх закликає Бог.

Гуна саттва — це блаженство!

І стан Бога — також Блаженство!

Ті, хто оволоділи в досконалість блаженством на Землі, — легко вступають в Блаженство Творця.

Втім, процес входження в Обитель Творця вимагає низки додаткових зусиль. Саттва не має стати для нас «пасткою», упокоївши «земним» блаженством і примусивши відмовитися від зусиль щодо активного пізнання Творця в Його Обителі, входженню в неї і Злиттю там з Ним.

Так, якщо ми ростимо себе (як свідомості), перебуваючи у станах найвитонченішої любові і «закладаючи» у «топки» своїх тіл адекватну духовному Шляху їжу — «беззабійну», без алкоголю, наркотиків та іншої отрути, що містить достатньо вітамінів, мікроелементів, повноцінного білка, — у такому разі ми успішно виконуємо перед Лицем Бога свої особисті *програми-мінімум*.

Та є у Нього для нас і програма-максимум. Вона полягає у тому, щоб нам уже зараз постаратися довести до Досконалості ту частину себе (дживу), котра живе в тілі, поза кундаліні. Тоді ми зможемо увійти в Нього цілком, зберігши в Ньому повноту усвідомлення. Це дозволить нам активно допомагати втіленим людям з Вищого Божественного рівня, як це роблять часто згадувані мною наші Божественні Вчителі.

... Та повернемося до розгляду роботи з кундаліні.

Відомий з логічної й окультної літератури термін «підйом кундаліні» означає техніку підведення цієї енергії до тіла і потім проведення її крізь тіло.

Саме слово *кундаліні* означає *змія*. Походження цього терміну буде ясным із подальшого викладу.

Ми вже обговорювали, що підведення кундаліні до тіла може бути здійснене тільки Божественним

**Вчителем. Але наступні етапи процесу здійснюються за участі самого адепта.**

**Під час цього у Бога, про що Він Сам говорить, існує трудність, яка полягає у тому, що знання про роботу з кундаліні — з причини владарювання на Землі людського невігластва — людьми втрачене.**

**Тому робота з кундаліні лишається можливою лише в низці не багатьох духовних шкіл, які досягли вищого рівня компетентності.**

**Зазначу, що всі спроби «пробудити кундаліні» шляхом, наприклад, биття куприком об підлогу, що рекомендується різними псевдогуру, нічого спільного з істиною не мають. Адже вони вважають, що кундаліні знаходиться саме там, у начебто розташованій у куприку чакрі муладхарі. Насправді ж і муладхара, і кундаліні до куприка відношення не мають. Такі спроби можуть призвести лише до біоенергетичних і психічних порушень.**

**... Отже, Бог спочатку наближає кундаліні до тіла Свого гідного учня. (При цьому зазначу, що розвинена кундаліні має розміри в багато кілометрів).**

**Далі належить провести досить витончену роботу щодо її проведення крізь тіло.**

**Але попередньою умовою для цього є повна чистота і розвиненість усіх необхідних енергоструктур організму: всіх чакр, сушумни, читрині, переднього і серединного меридіанів, а також володіння яснобаченням.**

**Процес «підйому кундаліні» зазвичай займає багато днів, приблизно місяць, а то й більше. (Хоча, використовуючи відповідні *місця сили*, цей термін можна радикально скоротити).**

Робота здійснюється у лежачому положенні тіла, за багато «заходів».

Проходження кундаліні крізь тіло щоразу ініціюється самим практикуючим: він проводить руку свідомості крізь муладхару у підведену до тіла кундаліні й неначе ворухить піднятою головою зм'ї, згорнутої там. Тоді енергія кундаліні починає текти крізь тіло — промиваючи, очищаючи його Атмічною силою, зцілюючи останні його пошкодження. Адепт же зобов'язаний впускати, як гостинний господар, енергію, яка тече по тому чи іншому меридіанові, в усі чакри, в усі сегменти тіла.

Кундаліні, пройшовши крізь тіло, виливається назовні через чакру сахасрару, концентруючись за головою. Необхідно навчитися бути нею, злившись із нею у цьому її скупченні. Так ми привчаємо себе до перебування в Атмічному за рівнем витонченості стані.

Проведена таким чином крізь тіло Атмічна енергія кундаліні потім вливається в Параматман (Вищий Божественний Атман, *Серце Абсолюту*). І практик також опиняється там — досить суттєвою частиною себе.

## Служіння Богові (лекція)

Кожна дитина, народившись, починає невідворотно навчатися ... еґоїзму: адже вона поки що нічого не вміє робити сама, за неї все роблять інші, обслуговуючи її. Та й інакше ж — не можна...

Ну от, дитина підростає... І тут правильне виховання буде включати поступове відучення від еґо-

центричних доміант. І привчання до турботи про інших...

Кумедні приклади можна спостерігати у поведінці тварин, наприклад, вороненят, що підросли.

Згряя вороненят. Їхні тіла уже величиною з батьківські, — вимагають і вимагають від дорослих їжу! Виснажені батьки — у відчаї:

— Ну, немає більше їжі! Ну, що ми можемо зробити?! Все навколо облітали! Шукайте тепер самі: великі ж уже!

Та ось щось-таки вдалося знайти. Принесли, поклали під ноги своїм дітям. А ті що? — їдять? Ні! Вони кричать іще голосніше: вимагають, щоб їм підняли із землі і в рот поклали!

... Інша сцена. Люди привчили вороненя їсти з рук. Воно тепер — також уже чимале, величиною з дорослу ворону. Йому боязко дають в рот шматочки хліба: дзьоб став величезним, хоча б палець не зачепив! Іноді шматочки випадають з рота. Вороненя, замість того, щоб підняти їх і з'їсти, — вибухає ревіськом обурення на своїй воронячій мові:

— Погано поклали!!! Мені що — нагинатися, чи що?!

... Та мине ще час, потреба змусить самому розшукувати їжу і нагинатися за нею... Потім з'являться свої діти... Свої діти — це якраз і буде школою турботи про інших, школою альтруїзму...

... У людей все це відбувається приблизно за однією і тією ж схемою. Але правильне чи неправильне виховання відіграють тут помітнішу роль.

Настільки часто доводиться бачити і в дорослих людях, і в стариках — тотальний егоцентризм!... Навіть у тих, котрі... «віруючі»...

Проте істинна любов, яку бажає бачити в нас Бог, — це ж є протилежним *хотінню собі*, це — зовсім не власна пристрасть-хотіння!

Істинна любов, з якою тільки й можна наблизитися до Бога, — це робота на благо саме інших, робота для інших часто собі на шкоду, жертвуючи собою!

Тотально егоїстичні люди настільки не розуміють всього цього, що навіть у яскравих альтруїстичних вчинках інших людей — вони намагаються прогледіти зиск, шукаючи хоча б якийсь привід для роздратованого осуду, ненависті... Таким — не зрозуміти Бога. І не наблизитися до Нього...

\* \* \*

Як розуміють люди, що таке — служіння Богові?

Деякі вважають, що «служити Богові» — це стосується лише «служителів» у храмах тієї чи іншої конфесії. Інші мислять трохи глибше і прагнуть самі служити своєю участю у загальних молитвах та медитаціях. Треті ще навіть танцюють та співають на честь Бога.

Бог же хоче від нас незрівнянно більшого.

Зокрема, й Ісус Христос, й інші Божественні Вчителі<sup>30</sup> наставляють, що служіння Богові потрібно розуміти, як допомогу всім — у всьому доброму. Причому робити це потрібно не заради своєї особистої вигоди, а саме заради тих, кому допомагаєш; і це можуть

---

<sup>30</sup> [10,14,18].

бути люди, тварини, рослини. Але за всіма ними потрібно бачити також і зацікавленість у цьому Бога.

Так, для того, щоб відрізнити справді добрі справи від тих, що тільки видаються такими, — потрібно постаратися бачити ситуації з позицій загального стратегічного Замислу Творця. А саме, нам потрібно усвідомити суть вселенського Еволюційного Процесу і знайти своє місце в ньому.

І лише тоді ми зможемо не тільки намагатися виконувати конкретні заповіді Бога, але й бачити їхню значущість у річищі загальної Стратегії Творця. Це означатиме глибше розуміння і власних завдань, і того, в чому і як краще допомагати іншим. І тоді ми зможемо стати саме активними учасниками процесу Еволюції Вселенської Свідомості, активними помічниками Творця.

Активну участь в еволюційному процесі потрібно розглядати саме як таку, що складається із двох головних напрямків: а) особистого духовного вдосконалення і б) допомоги іншим.

При цьому, як навчав Апостол Павло (1 Кор 12,14), необхідно прагнути служити іншим тими вищими здібностями, якими ми володіємо, але також намагатися оволодівати вміннями ще вищими.

Бо ж суть Задуму Творця при сотворенні Ним матеріальних світів (включаючи маленький «острівець» матерії у Всесвіті — нашу планету) — це перетворення недосконалих енергетичних складових Абсолюту в досконаліші; причому індивідуальні Свідомості, що досягли повної Досконалості, поповнюють Собою Самого Творця.

Ось тому і те, й інше: як особисте вдосконалення, так і допомога іншим еволюціонуючим душам у їхньому розвитку, — є благом з точки зору Бога.

Зокрема, якщо ми розвиваємо себе особисто за допомогою медитативної роботи — то і якість нашого служіння також зростає: адже ми наближаємося за якістю свідомості до Творця і починаємо все краще і краще бачити світ, наближаючись до Його можливостей бачення і розуміння.

Але також ми вдосконалюємося і завдяки нашій активності в допомозі іншим, збагачуючись знаннями про те, як допомагати. Ці знання стануть у нагоді й після розвітлення.

... Відчуємо (або хоча б поки що уявімо), що є лише Єдиний Вселенський Макроорганізм — Абсолют, всередині Котрого проходить Його розвиток, що зветься Вселенською Еволюцією. Відчуємо цілісність, взаємопов'язаність *всього* — в Ньому Єдиному. Відчуємо невіддільність себе від Нього: повну включеність себе в Його Організм, в Його Процес Розвитку. Відчуємо радість від цього усвідомлення! І — тепер уже з повним розумінням — направимо свої зусилля на якнайшвидше перетворення усіх здібних до цього індивідуальних згустків енергії свідомості — у Свідомість, що існує в Обителі Творця.

Ми всі — *Одне* в Організмі Абсолюту. Ось — у чому основа запропонованого Ісусом Христом принципу: полюбити ближніх своїх, як самих себе. Навіть більше, ніж себе. Йдеться тут про аспект ЛЮБОВІ, що називається ТУРБОТОЮ, вищим проявом якої є самопожертва заради блага інших. Все це проявив — заради, у тім числі, й нас — Ісус, давши нам приклад

**ТУРБОТИ** подвигом Свого земного життя і смерті. Тож уподібнимся Йому в цьому!

\* \* \*

Однак до пізнання Абсолюту і пошуку Творця спрямовує себе лише дуже незначна частина людей.

Решта — виховані атеїзмом, викривленими релігійними течіями або такими, що схибили за власним вибором — цілком задоволені вкушенням «заборонених» (заборонених Богом) плодів з «дерева пізнання добра і зла».

Вони ризикують опинитися у пеклі: адже «земні» уподобання провокують такі грубі емоції, як страх, гнів, тривога, печаль, відчай, ревності, заздрість, роздратованість, ненависть, злобу і т.д. І ті люди, для яких такі стани свідомості стають звичайними, навіть звичними, — саме ті привчають себе до пекла і незворотно потрапляють в нього після розвтілення.

Плоди ж Царства Небесного здобувають мало хто — тільки ті, які знайшли спокій душі в стороні від «земних» пристрастей і розвинули безкорисливу Любов у тій високій мірі, що виявилися здатними захопитися в Творця — і притягнутися цією Любов'ю до Нього. І Він зустрічає таких — Своєю Найвищою Любов'ю!

... А перші (зі згаданих):

— «люблять» — себе,

— називають «любов'ю» — свої жадання<sup>31</sup>,

— вимагають від інших — все більшої любові до себе, смакуючи свій егоцентризм і ненавидячи ін-

---

<sup>31</sup> Пристрасне жадання «земного».

ших за те, що ті погано МЕНЕ! ублажають та й загалом роблять не те, що Я! хочу.

\* \* \*

Усі істоти, як втілені, так і невтілені, різняться між собою за віком душ.

Вік душі — одна з головних ознак, у тому числі, і кожної людини.

Іншими дуже важливими ознаками є такі якісні характеристики, як інтелектуальна розвиненість, етична спроможність, ступінь згрубілості або витонченості свідомості. Кількісна ж оцінка базується на розмірах душі.

Розвиток кожної душі йде поступово в низці багатьох земних втілень. І неможливо чекати від душ, що проходять зараз одне зі своїх перших людських втілень, щоб вони вже мали високий духовний потенціал; це може прийти до них пізніше — у випадку їхнього сприятливого еволюціонування.

І звідси стає зрозумілим, що не всі з нині втілених людей — навіть із тих, хто доторкнувся до вищих духовних знань, — зможуть уже в цьому земному житті досягнути Обителі Творця — як би вони не старалися.

Більше того, залучення надто молодих душ до надміру серйозної для них езотеричної роботи може призвести або до того, що вони раптом, з якогось моменту, переставши розуміти, починають гратися «в релігію», як малі діти, які граються у свої дитячі ігри. У тім числі, може початися неадекватне сприйняття себе, схоже на те, як хлопчики, що розігралися у «війну», уявляють себе «полковниками» і «генералами». У гір-

ших випадках може розвиватися і психопатологія. Останнє особливо яскраво проявляється в тих релігійних організаціях, де на перше місце виставляються замість Бога й Любові — страхітливі містичні фактори (дияволи, біси, чарівники, вампіри і т.п.).

Тому релігійним лідерам належить дуже обережно поводитися з езотеричними знаннями та методиками, враховуючи їхній можливий руйнівний ефект на тих людей, котрі ще не зміцнили інтелектуально та етично.

Схоже на те і кожен, хто прагне духовних досягнень, мусить постаратися сам тверезо оцінити свої можливості й не забиратися на ті «сходинки» духовного розвитку, на яких йому поки що важко буде втриматися.

До речі, усвідомити себе молодою психогенетично душею — в цьому немає нічого поганого. Навпаки, це означає, що Ви ще не встигли виростити в собі ті пороки, від яких потім довелося б довго і важко позбавлятися.

Молода душа — та, у якої весь радісний, щасливий духовний Шлях — попереду!

Та тільки не втрачайте часу даремно!

\* \* \*

... Я сам прожив це своє земне життя дуже інтенсивно. І коли я прокладав для себе і друзів дорогу до Творця, то в «потік», що створювався мною, притягувалося на різних етапах щоразу багато людей. І це спочатку здавалося прекрасним. Та потім, з якогось етапу роботи, раптом виявлялося, що багато хто втрачав логічне розуміння того, що відбувалося, їх

починало тягнути назад, або до розваг. Але, оскільки мені було не до ігор, виникали незадоволення мною, протест, а іноді навіть і ворожнеча.

Розуміння того, що далеко не всім тим, хто просить, потрібно дарувати найсокровенніші знання та методики, прийшло до мене далеко не зразу, та й не могло воно прийти без великого досвіду духовної допомоги людям, іноді драматичного (для мене). (Зараз я ділюся з вами цим досвідом, щоб вам було легше уникнути таких помилок).

Та нехай ці застереження нікого не відлякають від духовних зусиль: просто кожному належить обрати для себе те, що йому «по плечу».

І однією з цілком реально досягнутих цілей для безпосередньо кожного — буде гарантоване забезпечення собі раю після закінчення цього втілення і обумовлення собі на віддаленіше майбутнє також прекрасної долі.

Досягнути цього — воістину, дуже легко! Потрібно лише знати — як? Та саме ж про це ми вже багато разів говорили.

У тім числі, потрібно прийняти, що успіх досягається саме власними духовними зусиллями, а зовсім не участю в обрядах, не «молитвами святих», і взагалі не будь-чийми молитвами.

При цьому не будемо плутати молитву з медитацією (ці поняття іноді взаємно накладаються одне на одне). Основні значення цих слів такі: молитва — це прохання до Бога, яка вироджується часто, коли випрошують у Бога земних благ; медитація ж — це безпосередньо спрямована на пізнання Бога робота

свідомості, яка якраз і дарує успіх на цьому Шляху, якщо все в нормі з етикою та інтелектом.

## **Мистецтво і духовний розвиток (лекція)**

**Що таке духовність?**

У «радянські» часи у нашій країні стверджувалося, що це означало... ходити в кіно, театр і на концерти «класичної» симфонічної музики, створеної, до речі, в епоху владарювання інквізиції...

Проте насправді це слово походить від фрази, промовленої Ісусом Христом: «Бог є Дух» (Ін 4:24). І стосується воно тих явищ та процесів, які одухотворяють людей, тобто, сприяють наближенню їхньому до Божественності — за якістю свідомостей, душ. І духовними людьми, відповідно, можна вважати лише тих, котрі досягли на цьому шляху значних успіхів.

Мистецтво здатне і йому належить відігравати значну роль у процесі позитивної еволюції свідомостей. Та чи завжди це відбувається насправді?

Наприклад, ті телевізійні фільми, в яких «смакуються» насилля та вбивства, де це утверджується як «природний» спосіб життя, і це закарбовується молодими душами як норма поведінки... — дії творців і поширювачів творів такого антимистецтва належить визнати злочинними — і перед людством, і перед Богом.

З наведеним прикладом — розумним людям — усе зрозуміло. Та бувають випадки не настільки оче-

видні. І постає запитання: а якими ж можуть бути об'єктивні критерії для оцінки?

Наприклад, адже так часто божевільні намагаються самовиражатися через засоби мистецтва! І вони можуть ділитися з іншими людьми своїми хворобливими переживаннями дуже сильно! Таких випадків достатньо багато. Я наведу лише один епізод із свого життя — не гротесковий, але показовий у цьому відношенні.

Якось знайомий художник почав показувати мені роботи свого, як він говорив, учителя. Це були зразки малюнків шпалер. Я подивився і запитав у нього: чи не хворів твій учитель на шизофренію і чи не покінчив він життя самогубством? Той здивувався і сказав, що все було саме так!

А малюнки були справді жахливими! Їхній орнамент діяв на психіку справді-таки чаклунським чином, викликав грубу «сплутаність» свідомості. Сподіваюся, ці ескізи так і лишилися назавжди ескізами. Та якби вони стали шпалерами на стінах кімнат, то, напевно б, постраждала психіка багатьох непосвячених у такі явища людей!

А як часто у творах мистецтва виражаються хворобливо депресивні або агресивні стани авторів! Куди вони ведуть глядачів або слухачів?

Існують приклади і не з психопатології, а простіші. Пригадаємо, якими були баталії у минулому столітті навколо абстракціонізму! Добре це — чи погано? Які баталії відбувалися щодо масового танцю, рок-н-ролу, наприклад, чи ще раніше — чарльстону! Добре це чи погано?

Завжди є люди, котрі щось нове підтримують. Є інші, котрі завжди будь-яке нове заперечують. І ті, й інші висувають свої аргументи. А де ж істина? Як відрізнити суб'єктивні фактори, що впливають на оцінку тієї чи іншої новації або конкретного твору мистецтва, — від об'єктивних? Як їх розрізнити?

Була одна така людина, котра уперше заговорила про існування об'єктивних законів мистецтва. Це — Георгій Гурджієв, непересічна особистість, яка залишила великий слід в історії.

Він працював у Росії на початку ХХ-го століття. Народився на Кавказі, в греко-вірменській сім'ї. Коли подорослішав — викладав у Москві і Петербурзі.

Громадянська війна витіснила його Школу за межі Росії. Вони роз'їхалися: хто до Франції, хто до Англії, хто до США. І там створювали філіали Школи. Літературні твори Гурджієва та його учнів видані всіма основними європейськими мовами.

Гурджієв, починаючи з раннього дитинства, формувалася як неординарна людина. Він дуже рано поставив перед собою Мету: навчитися всьому, що вміють робити люди. І до цієї мети він цілеспрямовано йшов багато років. Він навчився і пірнати, і торгувати, і воювати, і штопати килими, і ремонтувати побутові прилади, що в той час існували. Коли, наприклад, він уже подорослішав, і йому були потрібні великі гроші для створення експедицій, він приходив у якесь місто, знімав дві кімнати, чіпляв об'яву: «Ремонт усіх побутових приладів» — і вдень приймав відвідувачів, а вночі ремонтував усе, починаючи від патефонів, закінчуючи велосипедами, парасольками..., і умудрявся ще збирати запчастини до них на міських звалищах.

У такий спосіб він за тиждень-другий збирав необхідні для експедиції засоби, наймав помічників — і йшов шукати духовні знання.

Він відвідав багато духовних шкіл, монастирів — суфійських, християнських. Зібравши необхідні знання, що дозволило створити цілісний світогляд, — Гурджієв почав створювати свою Школу.

Ідеалізувати Гурджієва не потрібно. Він робив багато такого, що не гідне для наслідування. Також і багато положень його концепції представляють нині лише історичний інтерес, не більше. Оскільки досконаліші знання прийшли їм на зміну. Але, тим не менше, низка ключових пунктів його вчення зберігає актуальність і сьогодні. І ми, з вдячністю до Гурджієва, нині використовуємо і будемо використовувати ці знання.

Зокрема, Гурджієв висунув постулат про те, що існують об'єктивні закони мистецтва. Щоправда, він їх не сформулював. У всякому разі, ми не знайшли переліку цих законів, прочитавши багато праць цієї Школи. Хоча деякі натяки були. Але Гурджієв залишив великий внесок уже хоча б тим, що заявив про існування таких законів. Подальший розвиток цієї думки Гурджієва дозволив нам її розвинути й оформити. Зараз ми про це поговоримо детальніше.

Найголовніший принцип (або, як казав Гурджієв, закон) — необхідність слідування шляхом витончення свідомості. Саме використання цього принципу дозволяє нам стати компетентними не лише в межах матеріального світу, але і в межах всього багатовимірного Всесвіту, дозволяє нам добратися до Свідомості його одвічного еону і злитися з Ним.

Для цього нам потрібно, зокрема, уже на початку навчання пройти витончення в межах фізичного плану, піти від грубості, в якій живе більшість людей.

Простіш за все починати це робити — шляхом емоційного співналаштування з тим найвитонченішим, що ми можемо знайти у природі. Наприклад, коли сходить ранкове сонечко і свої перші промені в серпанкові туману опускає на воду, на травичку, на квіти, на листячко, коли перші ранкові пташки починають подавати свої голоси, коли рибинки починають плескатися в очереті, освіченому ніжним світлом перших променів сонця, ще тихо пливе клубками ранковий туман, — які дивовижно витончені стани дарує нам у ці хвилини природа!

Втім, зразу оговорюся, що саме міцно закріпити в собі такі стани неможливо без, по-перше, вивчення і прикладення до себе тих етичних принципів, які нам пропонує Бог, а також без освоєння мистецтва психічної саморегуляції, складовою частиною якого обов'язково є вміння управляти своїми чакрами.

У зв'язку з цим великою цінністю для нас уявляється висунута Гурджієвим концепція «шкали воднів». Це — одна з найцікавіших концепцій в історії духовного пошуку!

Що таке ці «водні»? Цей термін — з алхімії. У ту пору, коли працював Гурджієв, також існували школи, знання яких призначалися не для всіх. І адепти цих шкіл шифрували свої сокровенні знання.

Зараз математики мають кодову мову букв. А тоді існувала ще й алхімічна мова, де шифрування проходило за допомогою нинішніх назв хімічних елементів.

Напевно, ми всі в дитинстві підсміювалися — під впливом невігласької атеїстичної пропаганди — над алхіміками, котрі прагнули начебто із свинцю отримати золото й розбагатіти. Насправді ж в алхімії під «свинцем» розумівся зовсім не метал, а вихідний стан людини, котра ще не приступила до духовної практики. А під «золотом» розумівся кінцевий, досконалий стан людини, яка досягла успіхів на духовному Шляху. «Золотий еліксир», до речі, — це є те ніжне біло-золотисте Світло Святого Духу, Котре ми споглядаємо в медитації латихан і Котрим ми можемо наповнити свої тіла.

А всі ті незвичайні реакції, котрі описувалися алхіміками, були саме символами різних етапів духовного перетворення людини.

До прикладу, — ще низка алхімічних символів: «вуглеводи» — активні компоненти реакції, «кисні» — пасивні, «азотами» називалися треті, необхідні для протікання реакції фактори типу каталізаторів, а «водні» — це елементи чи стани, що розглядаються поза алхімічною реакцією. Ось звідки і взявся термін «шкала воднів».

Отже, у чому ж полягає сама концепція «шкали воднів»? Вона полягає в тому, що можна всі речовини, явища, стани у Всесвіті розташувати в один ряд, розподіляючи їх за рівнем їхньої *грубості-витонченості*. На цій шкалі знаходять місце і мінерали, і планети, і зорі, і різноманітні види їжі — від трупів тварин, якими багато людей харчуються, — до, наприклад, лісових сунічок. На цій шкалі можуть знайти своє місце стани чакр, наші емоційні стани і т.д. Практично — все, причому, «водні» будуть мати свої цифрові значення, що дозволяє, зокрема, знайти деякі еталонні стани, за

якими ми можемо оцінювати своє просування по шкалі *грубості-витонченості*, тобто, по «шкалі воднів».

Наприклад, ранкове сонечко — його світло — це Н-6 — одне з найвитонченіших явищ в природі.

Або ті емоції, котрі виникають у гармонійному розквіті репродуктивної функції: це — і сексуально забарвлена ніжність, і ставлення до дитини, і ті прояви, які ми бачимо в іграх молодих тварин, і ті енергетичні стани, властиві брунькам, що розкриваються навесні, — це все — Н-12.

А є дуже цікавий стан в межах наших організмів — енергетичний план меридіана читрині (друга назва — Брахманаді, меридіан Святого Духу) — це вже Н-3, один із основних станів Святого Духу.

А від Н-3 до Н-1 залишається зовсім небагато. А Н-1 — вже план Первинної Свідомості, Творця.

Зовсім неможливо із вихідних грубих станів, які властиві звичайним людям, перекинутися одразу у стан найвитонченіший, пірнути в *глибини* багатомірного світу, пізнати одвічний еон Світобудови, пізнати Творця! Абсолютно неможливо!

Але можна лише поступово просуватися по «шкалі воднів». Спочатку потрібно пройти той відрізок шляху витончення, який існує в межах матеріального світу, — і лише потім «пірнати» в інші просторові мірності.

У деяких окултних школах учні, які не перейшли на етично й енергетично чисте «безубійне» харчування, що зберігає свою першопочаткову грубість (а іноді навіть спеціально культивуючи її — заради пригнічення свідомостей інших людей, заради владарювання над ними; це вже стосується школи чорної магії)

— намагаються відірватися від свого матеріального тіла. Якщо це вдається — куди вони потрапляють? Вони потрапляють у грубий світ пекла, зустрічаються там із властивою для пекла злобою. Вони заплутуються, лякаються... Між тим, у них встановлюються і «дружні зв'язки» з представниками пекла, іноді досить надокучливі. Багатьох це зводить з розуму.

Тому дуже важливий принцип духовного зростання, а відповідно і духовного мистецтва, яке допомагає у духовному розвитку, — це слідування шляхом витончення свідомості.

В мистецтві людина може проявляти себе і як творець, і як споглядач або слухач. Обидва ці варіанти можуть давати сприятливу можливість для розвитку.

Зверну увагу, що саме будь-який твір мистецтва може бути оцінений за шкалою *витонченості-грубості*.

При цьому кожний високоякісний зразок має слугувати для співналаштування, що витончує. Або ж — хоча б вказувати шлях від *тамасу* (початкової грубості, тупості, невігластва) — через *раджас* (стадію активного пошуку виходу до світла Істини, коли людина стає з тупо страждаючої або шаленіючої — такою, яка бореться), — до *саттви* (чистоти, гармонії, витонченості) — і вище.

У зв'язку зі сказаним, підкреслю, що на шляху до Досконалості стадію саттви обминути не можна. Не можна прямо із тамасу або раджасу стати Досконалими! Не можна «перестрибнути» через ступінь саттви! Шлях витончення, розвитку гармонійності, здатності до любові — він обов'язковий для всіх! І ніхто не му-

силь вважати, що «це не для мене, нехай вони цим займаються, а я прийду до Досконалості іншим шляхом». Ні! Закон еволюції людини, викладений, зокрема, Крішною в Бхагавад-Гіті, *полягає саме в поетапному слідуванні перерахованими ступенями-гунами, щоб лише потім перейти до ще вищих етапів роботи над собою.*

За допомогою мистецтва можна також виховувати в людині енергійність, яка відповідає становленню у стадії раджасу. Наприклад, рок. Не грубі, але динамічні молодіжні танці — хто проти них повставав — люди тамасу, котрим до справжньої, чистої енергійності ще дуже далеко! Повставали озлоблені осквернителі всього! Повставали люди-мямлі, котрим і самим не вистачає енергійності! А от якби вони свого часу, в молодості, навчилися танцювати рок-н-рол або схожі на них танці — тоді б, можливо, вони і зараз рухалися б по життю енергійніше.

Не груба енергійність дуже потрібна людині на її духовному шляху, тому що енергійність розвиває *особисту силу*, яка дозволяє накопичувати запас тієї енергії, яку можна направляти на різні потреби, наприклад, на медитативну роботу.

Таким чином, за допомогою адекватних динамічної музики й динамічного танцю можна розвинути в собі ті якості, яких не вистачає.

Але за сприяння інших варіантів музики і танцю можна оволодіти й вищими станами: спокоєм, внутрішньою тишею (ісихією).

Допомогти у цьому можуть також і живопис, поезія, такі східні напрямки мистецтва, як ікебана, «філософські ландшафти» й ін.

Так, належить оволодіти спокоєм, поряд з енергійністю; це необхідно на духовному Шляху! Тобто, потрібно стати універсалами: вміти і розслаблятися, і максимально включати активність, коли це потрібно.

З допомогою мистецтва також можна виявляти на глядачів або слухачів спрямований неявний енергетичний вплив.

Таких можливостей декілька. Одна з них — ікони. Напевно, багато хто знає зі свого досвіду, що з допомогою деяких ікон ми можемо сприймати потоки тонких енергій. Причому різні ікони передають різні потоки — як за їхньою інтенсивністю, так і за рівнем *втонченості-грубості*. До речі, до нас потрапляли ікони деяких псевдосвятих, котрі випромінювали дуже грубі, диявольські енергопотоки...

Якостями такого роду «випромінювачів» володіють іноді і зображення не іконного жанру. Однак вони мають бути обов'язково створені сильним художником. Приклад — картини Миколи Реріха. Усі такі картини можуть бути оцінені за «шкалою воднів», їм можна підібрати відповідні цифрові значення.

До речі, картини Реріха — це раджас. На якомусь етапі розвитку вони можуть виявляти значний позитивний вплив, але згодом уже так не сприймаються.

Може бути іще більш чіткіше спрямований вплив за допомогою мистецтва — вплив уже не на енергетику людини в цілому, а на його конкретні біоенергоструктури. За допомогою музики, вокалу чи танцю можна викликати резонансні стани в тій чи іншій чакрі у слухача чи глядача, або в тому чи іншому меридіані. Так, зокрема, можна розвивати ці структури,

просто впускаючи в них вібрації, що надходять від виконавця.

Наприклад, слухаємо вокаліста, котрий концентрується, виконуючи твір, у своїй анахаті, — і наші анахати пасивно співналаштовуються з його анахатою, при цьому виникає і відповідний емоційний стан.

Це явище називається *свара* — слово санскритське. До речі, в нашій країні була видана книжка Менона «Звуки індійської музики. Шлях до раги» («Музика», М., 1982). В ній *свара* описується як таємниче містичне явище, механізм якого не розкритий. Насправді ж, механізм *свари* — це робота виконавця зі своїми біоенергоструктурами. Він просто переміщає концентрацію свідомості в ту чи ту чакру або іншу структуру, і — якщо він робить це достатньо сильно — у слухача виникають резонансні стани.

Той же механізм діє і в танці, коли ми спостерігаємо танцівника, котрий володіє *сварою*.

Цікаво, що можна і за допомогою звуків, які видають музичні інструменти, викликати відповідні резонансні стани в чакрах і меридіанах слухачів. Приклад — танго Оскара Строка, «короля танго». Він емпірично «намацав» цю закономірність і свої музичні твори будував таким чином, що майже всі ноти, які він використовував у своїх танго, активізували вішудху. І від цього вішудхи у слухачів «переповнювалися», виникали гострі, сильні емоційні стани захоплення, екстазу.

І зараз є ансамблі, які, наприклад, не використовують жодної ноти за цілу композицію, яка викликала б резонанс у головних чакрах. А для слухачів це — від-

починок, свіжість, особливо для людей інтелектуальної праці.

... Ті адепти духовного Шляху, котрі зміцнили себе у стані *самтви*, назавжди позбавилися навіть від потенційної можливості входу в грубі емоційні стани — ті можуть спробувати використати метод лайї.

Є такий напрямок йоги, що називається лайя-йога. «Лайя» означає зникнення, розчинення себе в Гармонії Абсолюту. Під цим розуміють відключення свого розуму, що «гніздиться» у головній чакрі аджні, — щоб організм почав діяти не в результаті його команд, а під керівництвом Бога. Прикладом може слугувати «спонтанний танець» у стані медитації *лати-хан*, який є найбільш типовим зразком тренування в лайя-йозі.

Та існують й інші прийоми. Можна, наприклад, «відчужити», «передати лайї» свою руку, в якій знаходиться біолокаційна рамка, і за допомогою цієї рамки розкрити те, що не бачене оком і не почуте вухом: отримати відповіді про поклади корисних копалин, підземні комунікації, робити медичну діагностику та багато іншого. Біолокація — це також лайя-йога, її приватний випадок.

Аналогічно можна навчитися малювати, коли рука неначе сама водить олівцем чи пензлем. Так само можна навчитися писати тексти... В усіх таких випадках рукою того, хто малює або пише, скеровує певний дух, причому, якщо людина гідна того, — то це може бути Дух Божий, Святий Дух.

Я вже згадував про танець. Для того, щоб навчитися в танці віддавати тіло *лайї*, існують деякі допоміжні прийоми. Так, якщо руки підняті, ноги на носоч-

ках, — то тіло легше починає рухатися, хребет легше починає згинатися. Тоді — це дуже легко! А ось якщо руки опущені й стоїмо на всій підшві, то в такому стані важко почати танцювати.

Так і в будь-якому напрямку мистецтва, де ми хочемо застосувати принцип лайї: потрібно знати деякі прийоми, бути до певної міри спеціалістами у цьому напрямку. Наприклад, щоб малювати, потрібно вміти змішувати фарби, наносити їх на полотно чи папір. Зрозуміло, належить знати принципи пластики тіла, щоб танцювати. Звичайно ж, потрібно вміти тримати авторучку, щоб писати нею.

Говорячи про лайю, не можна не застерегти від некритичного ставлення до того, що ми робимо у цьому стані.

Втрата самокритичності може дуже просто перетворити нас у посміховисько. Таке трапляється, якщо порушуються етичні принципи. Адже етика — основа Гармонії.

І якщо з етикою все гаразд — то Гармонія з усім і з усіма, включаючи Бога, може стати ідеальною.

... За допомогою мистецтва можна стимулювати й інтелектуальний процес. Продумаємо самі: як це можна зробити?

# **Головні принципи викладання психічної саморегуляції дітям та підліткам (лекція)<sup>32</sup>**

Накопичений досвід різноманітних форм викладання психічної саморегуляції дітям та підліткам дозволяє сформулювати наступні рекомендації:

1. Спрямована етична робота, яка обов'язково проводиться викладачем на тлі навчання психічної саморегуляції, мусить закладати в учнів основи моралі.

2. Можливі варіанти комплектування груп як лише з дітей або підлітків, так і спільно з батьками. В останньому випадку програма будується в розрахунку на молодших, але батьки охоче беруть участь у таких заняттях. Одним з плюсів другого варіанту роботи є поява спільних інтересів у сім'ї і подолання її роз'єднаності.

3. Без особливих медичних показань не варто проводити з дітьми і підлітками вправи з чакрами та меридіанами (за винятком найпростіших вправ з анахатою). Причина у тому, що ці вправи несумісні з вживанням алкоголю під час і після курсу занять. Причому не можна поручитися, що діти та підлітки, які зараз займаються, будуть виконувати це правило у наступні роки.

4. Акцент у роботі належить робити не на отриманні високих результатів, а саме на розширенні сві-

---

<sup>32</sup> Лекція передрукована з книги [8].

тогляду, на широкому інформуванні учнів — щоб допомогти їм у виборі життєвого шляху, коли вони подорослішають. Збагачуйте заняття естетикою та спортом. Можна досягнути їх хореографією, музикою, фотографією, живописом, туризмом, загартуванням, екологією, літературознавством, філософією — залежно від компетентності викладача.

Або ж можна — з іншого боку — збагатити уроки різноманітних спеціалізованих гуртків елементами психічної саморегуляції.

5. Не варто навчати шавасані дітей до 12-річного віку.

Виняток з цього правила може допускатися лише за медичними показаннями; проводити такі заняття має спеціаліст-лікар.

Причина в тому, що у деяких дітей помітний затруднений вихід із глибоких релаксацій.

6. Можливе використання вправ з чакрами та меридіанами — спеціально підготовлених лікарями — для лікування деяких дитячих неврологічних і психічних захворювань.

Особливо це є ефективним при кореляції порушень соціалізації.

7. Найлегше діти і підлітки освоюють вправи з образними уявленнями. Важче їм зазвичай дається оволодіння концентрацією уваги. Разом з тим, саме останнє особливо важливе для підвищення успішності в школі.

Значну допомогу щодо цього надасть виключення з їхнього раціону «убійної» (приготовленої з тіл убитих тварин) їжі з одночасним підвищенням кількості білків молочно-яєчного походження.

Ця ж рекомендація буде корисною у всіх відношеннях і всім без винятку людям.

8. Цікавий позитивний ефект дає присутність (але не участь на рівних правах) дітей на заміських заняттях груп, де навчаються їхні батьки.

За ненав'язливого до них ставлення у дітей включається важливий механізм навчання — наслідування. Вони навчаються бережливому ставленню до природи, у тому числі, до будь-яких проявів життя, засвоюють навички життя в наметі, розведення вогнища і приготування на ньому їжі, привчаються до дисципліни (ранні підйоми вранці, зарядка, ранкове купання і т.д.), навчаються бачити красу природи і співналаштуватися з нею, легко засвоюють загартовальні процедури. Наприклад, вони самі наполягають на участі в «моржуванні» разом з дорослими.

Що стосується «моржування» для дітей — значимо наступне. Ця загартовуюча процедура дозволяє розширити діапазон температурного комфорту для організму, що росте, на все життя, загартувати його. Проте його використання має проводитися обов'язково за виконання наступних умов:

1. Повна добровільність з боку дитини, виключаючи навіть умовляння: дитина сама краще всіх знає, коли її організм готовий до цього.

2. Сприятливе емоційне налаштування з боку всіх присутніх дорослих.

3. Недопущення спроб лікування за допомогою «моржування» (як й іншими холоддовими процедурами) ослаблених тривалими хворобами дітей.

«Моржування» ефективно у лікуванні деяких локальних хворобливих процесів у тих дітей, котрі на да-

ний момент в цілому «дихають здоров'ям». При цьому лікувальним механізмом є біоенергетичний стрес — у відповідь на «холодовий удар». Проте в ослабленого тривалою хворобою організму не виявляється того енергопотенціалу, який забезпечив би вмикання вказаного енергопроцесу.

У таких випадках бувають ефективними, навпаки, гарячі ванни, лазня, сауна [31].

## **Мистецтво бути щасливими (лісова лекція до фільму)**

Вміння співналаштуватися з КРАСОЮ, НИЖНІСТЮ і ВИТОНЧЕНІСТЮ живої природи дозволяє нам набути внутрішньої гармонії, що є необхідним для набуття стану і постійного відчуття ЩАСТЯ ЖИТИ. Це також — дуже важливий компонент духовного вдосконалення.

**Ця КРАСА — елемент Творіння Бога.**

**Це важливо розуміти! Адже, лише навчившись любити Творіння, можна полюбити і його Творця! А без цієї щирої любові — хіба можна бути щасливими?**

**Причому любов обов'язково має бути взаємною! Не принесе щастя тільки його любов до мене! Не коханими слід бути, а кохаючими! Проте кохаючими не егоїстичною пародією на любов (я маю на увазі примітивні особисті сексуальні хотіння, які бездуховні люди якраз і називають «любов'ю») — але стремлінням ПОДАРУВАТИ СЕБЕ ЙОМУ!**

Любов до Бога починається з бажання пізнати Його — спочатку лише розумом, згодом і в усій повноті — так, щоб емоції моєї любові зливалися з емоціями любові Його! І потім поступово приходить і повнота Злиття з Ним — собою-свідомістю, розвиненою в процесі пошуку Його і служіння Йому!

А ще дуже важливо мати на цьому Шляху друзів-однодумців. Набагато легше відчувати щастя свого творчого буття — у духовній групі, общині, хоча б маленькій!

Морально здорова людина отримує насолоду від того, що ДАРУЄ свої знання, вміння, самого себе — іншим, прагнучи саме їх зробити щасливими!

Саме від цього процесу дарування і бачення його позитивних результатів вона стає щасливою й сама!

Однак, що потрібно робити, аби знайти собі достойних друзів? — Необхідно всього лише запропонувати себе: показати іншим свою корисність! І — нехай кожний ділиться з іншими тим, що сам може, вміє!

... Важливо також для щастя — мати добре здоров'я.

Але від чого воно залежить?

Можна почути, що наші страждання і біди відбуваються тому, що... колись згрішили Адам і Єва... Цю дурну фантазію навіть іменують спеціальним терміном — «первородний гріх»... Пропоную розглядати таку точку зору, як явну ознаку недоумкуватості тих, хто в це вірує, не кажучи вже про тих, які її проповідують...

Інші звинувачують у своїх хворобах поганих лікарів, забрудненість навколишнього середовища або

— тих, хто примушує мене нервувати, хвилюватися, переживати стреси...

**Проте ні! У наших бідах ми винні лише самі!**

Тяжко це доходить до людей, неосвічених у релігійній філософії! Та істина полягає в тому, що саме люблячий нас Бог — влаштовуючи нам такого роду проблеми — вказує нам на нашу неадекватність: неадекватність тому, якими Він нас бажає бачити!

Дуже спрощуючи, можна сказати, що, здійснюючи якесь невинувдане зло якій-небудь істоті, — ми тим самим програмуємо аналогічні ситуації і в своє життя, у свою долю — тепер уже як жертви. Це називають дією «закону карми» — закону формування долі. Саме так Бог навчає нас не здійснювати недобрих вчинків, учити співчувати чужому болеві — через переживання нами власного болю.

Причому «закон карми» поширює свою дію на часові рамки, що переважають одне лише земне життя... Ось чому, зокрема, народжуються хворі діти...

У когось може виникнути запитання: а навіщо Йому все це? Навіщо Йому потрібно, щоб ми були «хорошими» — у Його розумінні?

Детально ми розглядали цю тему — тему сенсу людського життя на Землі — у кожній з виданих нами книжок. Проте зараз лише дуже коротко скажу, що ми є частинками вселенської Свідомості, яка еволюціонує — вона називається Абсолютом. Це у наших тілах, у тім числі, — вершиться Еволюція Абсолюту! Ось чому Йому настільки дорога кожна душа! Ось чому Він настільки старанно спостерігає за кожним і весь час прагне підправити, допомогти кожному — за винятком лише тих, які довели свою повну безнадійність;

таких Він відправляє в пекло — «помийницю» еволюції...

... Отже, щоб «узяти в свої руки» свою долю, потрібно, по-перше, вивчити ті правила, за якими нам пропонує жити наш Творець. Він дав нам їх через Своїх Месій та пророків.

А щоб виконувати ці правила, дуже важливо навчитися контролювати свої емоції.

Належить привчити себе жити — поза залежністю від обставин — у світлих, чистих, витончених емоційних станах! Так ми будемо бажаними для друзів, так ми забезпечимо собі тілесне та душевне здоров'я, так нашою обителлю стане, як мінімум, рай!

А грубі емоції на кшталт гніву, роздратованості, заздрості, ревнощів та інших схожих станів — не лише неприємні і собі й оточуючим, не лише руйнують здоров'я собі та іншим, але й визначають життя у пеклі після розвтілення!

Як же навчитися управляти своїми емоціями? Про це дуже детально розказано в наших книгах і показано в наших фільмах. Зараз скажу лише, що основою правильного вибудовування своєї емоційної сфери є розвиток духовного серця.

Духовне серце одвічно базується в чакрі анахаті і з неї починає своє духовне зростання, є тим біоенергетичним органом, який продукує витончені позитивні емоції.

Розвивати саме його радили нам й Ісус Христос, й інші Божественні Вчителі та пророки!

Саме завдяки його розвитку в собі ми набуваємо і здоров'я, і справжніх друзів, а також наближає-

мося за станом душі до того стану, в якому живе Бог — і в аспекті Святого Духу, і в аспекті Творця!

Саме за допомогою цього — Бог стає для нас пізнаною Реальністю!

... Як приклад — можу навести себе. Я — цілковито здоровий, не дивлячись на те, що вже не перший рік живу за відмітиною 60-річчя. Більш того — моє тіло з деяких пір... молодіє! Подивіться: скільки років ви б могли дати йому?... Сорок? Чи, може бути, навіть тридцять?

Коли йому було 59, я востаннє чув думку перехожих на вулиці: «Такий молодий — і вже з бородою!»...

Я і відчуваю себе — молодим, бадьорим — і зрілим! Я живу завжди у рівному, чистому, спокійно-радісному стані!

Я відвик, я більше вже давно не вмію — відчувати гнів, роздратування, заздрість, печаль, тривогу, страх і так далі! Я жив і живу без гніву і бажання помститися — навіть щодо тих, які одного разу цілком мали намір вбити мене, після чого я півроку тяжко помирав і двічі опинявся в стані клінічної смерті. Я не зазнаю гніву, страху і бажання помститися також і тим, хто і в наступні роки погрожував мені «кремацією заживо» за мої книжки — книжки про Бога, про щастя пізнання Його.

Більш того, я став настільки близьким до Бога, що вільно спілкуюся з Ним. І можу наповнювати своє тіло — Ним.

І чи хочемо всі ми жити так само?

Тоді давайте йти цим дослідженням, вивченим і протоптаним для всіх бажаючих Шляхом!



На таких ось місцях — прекрасно медитувати, зливаючись і з витонченістю ранкової краси природи, і з витонченістю Святих Духів — наших Божественних Учителів і реалізаторів наших доль...

Це потрібно обов'язково засвоювати, якщо ми вирішили йти духовним Шляхом: Шляхом вдосконалення себе, Шляхом любові до Творіння і Творця, Шляхом пошуку Його — Того, Кого нам обов'язково потрібно знайти і пізнати!

Для цього також потрібно читати книги про Нього і про Шляхи до Нього.

І ще — багато людей для цього йдуть у храми, беруть там участь в обрядах. Це — також може допомогти спочатку, якщо тільки там не заразитися від людей ідеологією зла, ненависті, що, на жаль, настільки часто буває... Ну а в цілому, участь у богослужіннях допомагає початківцям відірвати свою увагу від об'єктів матеріального світу...

А далі? — А далі належить зрозуміти те, що Бога у храмах не більше, ніж поза ними. І що не в натовпі людському, навіть людей, які разом моляться, а саме в ситуації сам-на-сам з Богом, в усамітненні від натовпу, на природі — можна найкращим чином відчути блаженні ДОТИКИ Бога, почати ЧУТИ Його думки, до мене послані, потім навчитися і БАЧИТИ Божественних Вчителів-Святих Духів, і ОБІЙМАТИСЯ з Ними, входити в Їхні нематеріальні тіла, ЗЛИВАЮЧИСЬ з Ними...

... Що робить більшість людей на природі? Вони пиячать, колються героїном, вбивають і калічать жи-

вих істот, залишають після себе купи битих пляшок й іншого сміття, оскверняють ТИШУ природи ревіськом радіоприймачів чи магнітофонів, кричать самі...

Так, зрозуміло, можна наблизитися не до щастя пізнання Бога, а до пекла...

... Ну, а для пізнання Бога, для власного вдосконалення — дуже важлива ВНУТРІШНЯ ТИША, володіння якою дозволить пізнати БЛАЖЕНСТВО СПОКОЮ Й ТИШІ, суцхих в Обителі Одвічного...

Причому спів птахів, шелест вологого від роси очерету або листя дерев — цьому зовсім не заважають, а лише роблять ТИШУ ЗОРІ «соковитішою», яскравішою емоційно!

Але потрібно розуміти, як повнота відчуття всього того прекрасного, що може нам подарувати природа, так і можливість пізнання її Творця і Його Представників — Святих Духів — досягається тільки належною мірою підготовленим духовним подвижником. Готуватися ж до цього потрібно як в інтелектуально-етичному аспекті, так і за допомогою очищення і розвитку біоенергетичних структур свого організму — чакр та меридіанів.

... А ще на природі можна збирати її їстівні дари. Це — і ягоди, і гриби, і різні трави. Це все можна вживати в їжу безпосередньо зараз і заготовляти про запас!

Наприклад, замість чаю можна заварювати ... просто звичайне лугове злакове різнотрав'я. І його можна насушити собі спеціально для заварок — на зимову половину року.

Можна засушити для заварок замість чаю — і м'яту, й іван-чай, і осіннє передлистопадове листя смородини — коли воно вже не буде потрібне рослинам. Або, якщо попадеться зламана вітром береза, — можна засушити і її листя. І хвоя, й молоді шишки з хвойних дерев, що впали — також годяться для цього! (Тільки не варто пити зайві «міцні» заварки з них: наші, людські, шлунки не звикли до високих концентрацій смоли — на відміну від шлунків, наприклад, глухарів; це для глухарів хвоя є одним із головних видів їжі).

Або, ось — кропива. Багато людей її ненавидить за те, що вона «кусає». Але вона «кусає» якраз за те, що ці люди її не їдять! Адже вона — і смачна, коли молода, і володіє найціннішими лікарськими властивостями: вона стимулює імунну систему організму, допомагаючи, у тім числі, позбавитися від багатьох нездужань!

Її можна сушити і на зиму — щоб потім заварювати.

Але можна їсти й так: миємо, ріжемо, опускаємо в окріп, варимо приблизно хвилину, даємо трохи охолонути — і на тарілки з майонезом! Смакотище!

Можна схожим чином заготовлювати і готувати — і яглицю, і папороть дріоптерис.

Можна заготовити собі «сіна» на зиму навіть і з кислиці — і потім готувати з нього супи.

Їх же годиться додавати в інші страви у сирому вигляді — як і дудник, мати-й-мачуху, і навіть паростки іван-чаю, які тільки виткнулися із землі (потім, коли підрастають, вони стають гіркими).

Ми також консервуємо про запас з цукром лісові ягоди: брусницю, журавлину, малину, чорницю, лохину — у вигляді ледь провареного варення.

Ми самі — замість бджіл — робимо мед із квітів черемхи або таволги (можна також — з квіток кульбаби). Як? — розповідаю:

Потрібно набрати суцвіть, заповнити ними каструлі, залити не гарячою водою (не гарячою — це для того, щоб встигли вибратися комахи, які випадково туди потрапили), довести до кипіння — і залишити настоюватися на ніч.

Наступного дня витискаємо і викидаємо цвіт, рідині даємо відстоятися, можна її й процідити. Очищену рідину розливаємо по каструлях, заповнюючи їх на дві третини, доводимо до кипіння, засипаємо цукор — так, щоб рівень рідини піднявся до верху каструль. Помішуємо, щоб добре розчинився цукор, знову доводимо до кипіння — і розливаємо в попередньо нагріті і потім ошпарені всередині окропом банки, закриваємо їх тими чи тими різновидами герметичних кришок.

Виходить пахучий, смачний і дуже корисний мед власного приготування!

Що стосується грибів, то ми вживаємо їх упродовж усього року. Вдома — засолені (точніше, — заквашені) гриби. У похідних умовах, коли нові гриби не ростуть, — сушені. Сушені гриби — легкі на вагу, тому їх зручно носити в рюкзаках, а потім — варити або навіть смажити в казанку на вогнищі.

Як сушити гриби?

Для цього потрібно мати грибосушарку. Якщо сушимо на вогнищі — її можна зробити так, щоб склада-

лася: аби можна було носити в рюкзаку: наприклад, з двох смужок звичайної укрівельної жерсті.

Грибосушарка має бути з дном: інакше гриби забиратимуть сажу. Ну а самі гриби насаджуємо на шампури зі сталевого дроту.

Їстівні гриби ростуть практично скрізь: і в тундрі, і в лісах, і в горах, і в степах. Вони — не лише смачні, але також є цінним джерелом білків. Підтвердження цьому — наше власне здоров'я: а ми ж харчуємося саме так уже не перший десяток років! І це дозволяє нам не лише виживати в умовах постійного крайнього фінансового дефіциту, але й **БУТИ ЩАСЛИВИМИ!**

Гриби можна навіть смажити безпосередньо над вогнищем — на кінці прутика, зачищеного від кори. Гриб можна спочатку нагріти до того стану, щоб з нього виступив сік. Тоді ми його трішки підсолимо: сіль прилипне до соку й не відвалиться. А далі — потрібно всього лише добре проварити гриб в його власному сокові. Виходять дивовижні ласощі!

... А в ту пору року, коли гриби у лісі не ростуть, ми смажимо на вогнищі бутерброди з сиром. Але це потрібно робити не на шампурах з прутиків, а на спеціальних ось таких дерев'яних виделках. Зрозуміло, ми для цього в жодному разі не зрізаємо живі гілочки, а знаходимо достатньо міцні сухі.

Спробуйте! Отримаєте масу насолод! Ось так ми й живемо — в «хронічному» **ІСТИННОМУ ЩАСТІ!**

Чому я підкреслюю слово **ІСТИННОМУ**? Тому, що не лише ж у шашликах з грибів і смажених на вогнищі бутербродах із сиром — **ЩАСТЯ!** Але все своє життя потрібно привести в **ГАРМОНІЮ З БОГОМ**. А саме, жити:

— не завдаючи, якщо це можливо, нікому шкоди,  
— постійно вдосконалюючи себе духовно,  
— живучи під ЙОГО безпосереднім керівництвом,  
— даруючи іншим те добро, яким поділитися можемо!  
Успіхів вам на цьому Шляху!

## **Саттва туманів (лісова лекція до фільму)**

**Мир вам, друзі!**

**Ну, як вам подобається ця краса?**

**Зуміли відчутти її, співналаштуватися, злитися з нею, стати її частиною?**

**... Одного разу ми зустріли на лісовому озері якогось собі фотографа-професіонала — і довго разом з ним милувалися ось таким само туманом, що плавно й ніжно танцював, злившись з променями сонечка, що тільки-но зійшло...**

**Він тоді промовив: «Побачив це — і тепер можна й померти!»**

**Його емоція (на жаль, атеїста) була нам зрозуміла! Та чи було б правильним розвтілитись, пізнавши ось цю суперкрасу Творіння, але ще не її Творця?**

**Давайте подумаємо разом: у чому сенс життя людини, включаючи кожного з нас?**

**Це — зовсім не «псевдопитання», тобто, питання, що наперед не має відповіді, — як колись сформулювали деякі філософи-матеріалісти!**

Ні, на це запитання є вичерпна відповідь — з позицій сучасної біологічної науки, науки про ЖИТТЯ. Я буду говорити з вами про це — як вчений-біолог, який присвятив, разом з моїми колегами, вивченню цього своє життя.

Коротко, для початку, можна сформулювати відповідь так: **смысл життя — в позитивному розвитку себе як душі, свідомості.**

А тепер поговоримо про це значно детальніше. Зокрема, потрібно відповісти і на такі запитання: **а для чого це і взагалі чи потрібно?, навіщо позитивно розвивати себе?, навіщо ставати кращими?**

Насамперед, потрібно кожному поламати в собі псевдорелігійні уявлення про те, що ми віддалені від Бога нездоланною «прірвою», що Бог є страшний Суддя, який карає нас, грішників. І що найвищою і майже нездійсненною мрією людини може бути мрія потрапити до раю... А для того, щоб це збулося, потрібно, начебто, присвятити своє життя тому, щоб дуже старанно випрошувати помилування у Бога (це називається «молитися»), також — брати участь у деяких обрядах. А існує точка зору, що для цього потрібно ще й замучувати й убивати «іновірців» та «єретиків»...

Та насправді все це — не так.

Ми зовсім не відділені від Бога. Але, щоб це стало більш зрозумілим, потрібно пояснити значення слова *Бог*: адже між людьми не існує єдиного розуміння навіть в цьому; під цим словом люди часто розуміють різне.

Це слово може вживатися в значенні *Абсолют* — тобто, *Абсолютно Все*: Творець, єдиносутнісний з Його багатовимірним Творінням. І кожен з нас є Його

складовою частинкою — як, наприклад, клітина крові, що має певну самостійність всередині тіла, в якому вона живе і якому служить; але, разом з тим, вона є його частинкою.

Друге значення слова *Бог* — це Творець, Первинна Свідомість, що називається також Богом-Отцем й іншими іменами. Він перебуває в самій *глибині* багатомірного Абсолюту. Він — безкінечний, Він заповнює безмежні вселенські простори. Він є всередині тла кожного з нас. Проте Він існує саме в *іншому шарі багатомірності* — стосовно тих шарів, де мешкає більшість із нас.

Він непізнаваний для тих людей, котрі шукають Його не там: на небі, на інших планетах і т.д.

Але Він пізнаваний для тих, хто прагне жити на Землі за Його вказівками, хто справді любить свого Творця. Закохані в Нього прагнуть уподобитися Йому, вирощуючи себе як любов...

Адже «Бог є Любов» — так навчав Ісус!

І це означає, зокрема, що, для того, аби наблизитися за станом душі до Нього, нам також належить рости себе як любов.

А ті, хто вирощують себе як грубість, ненависть, зверхність, презирство щодо інших Проявів Життя Абсолюту, — ті посилаються в пекло.

Пекло — це найгрубіша просторова мірність, місце, де мешкають душі, які розвинули в собі якості, протилежні якостям Первинної Свідомості.

На противагу, рай — це одна з витончених просторових мірностей, місце, де мешкають душі, які розвивали себе шляхом витонченості, ніжності, турботи, ласки, тобто шляхом любові.

**Але як розвивати себе шляхом витончення?**

Суть у тому, що наші *емоційні стани* є саме станами нас як свідомостей, душ. І ми можемо саме привчати себе до життя в тих чи тих емоційних станах: грубіших — або ж у витонченіших. Цим же ми і визначаємо своє місце в багатовимірному Абсолюті: пекло, рай, обитель Творця...

Саме цьому навчав Ісус Христос Своїх Учнів. І цю частину Його Вчення описав у своєму Євангелії особистий учень Ісуса — Апостол Філіп.

І ось, як пише Апостол Філіп, ті люди, котрі розвинули себе достатньою мірою у правильному напрямку, приймаються Творцем у Його Обитель, вливаються розвиненими Свідомостями в Нього, стають невід'ємними Частинами Його.<sup>33</sup>

А згодом ці, *Хто Досягнув*, можуть виходити Частиною Себе до втілених людей — заради допомоги їм — з Обителі Творця, проявляючи себе як Святі Духи. (Ці *Прояви* Творця називають — у збірному значенні Святим Духом).

А іноді вони — з тією ж метою — навіть знову втілюються у людські тіла...

Такі Втілення Бога у людському тілі називають — на різних людських мовах — Месією, Христом, Аватаром.

\* \* \*

Що ж потрібно робити конкретно, аби просуватися у цьому напрямку?

---

<sup>33</sup> [10,18].

Це також описано у Вченні Ісуса Христа і в Ученнях інших Божественних Вчителів.<sup>34</sup>

Перше — це необхідно прийняти для себе принцип максимально можливого нешкодження: незавдання шкоди іншим втіленим істотам.

Але ж ми завдаємо такої шкоди, не лише вбиваючи або викликаючи фізичний біль. Ми завдаємо шкоди — і займаючись наклепництвом, і обдурюючи іншими способами, і крадучи, і ставлячись до іншого без достатньої поваги, і займаючись лихослів'ям, і ревнуючи, і безпідставно відмовляючись допомогти, і навіть просто перебуваючи в грубих емоційних станах! Адже своїми емоціями кожний із нас створює енергетичні поля — сприятливі чи несприятливі для інших істот! Тому наш «внутрішній» стан є зовсім не лише нашою «особистою справою»!

Другим кроком має стати оволодіння навичками невимушеного управління власними емоціями. Це називається мистецтвом *психічної саморегуляції*. І це — зовсім не складно, якщо знати, як?

Чітке управління власною емоційною сферою досягається не інакше, як через освоєння функцій власних чакр, адже саме чакри — як біоенергетичні органи — визначають наші психічні стани: і ті чи інші емоції, і рівень енергійності, фізичної та розумової працездатності і т.д.

Від енергійної чистоти і ступеня розвинутості чакр залежить у дуже великій мірі стан здоров'я.

Всі чакри, а також основні меридіани організму, мають бути чистими та справними. Та найголовнішою чакрою є чакра анахата. Адже в ній може зріти духо-

---

<sup>34</sup> [10,18].

*вне серце* — найважливіша на духовному Шляху частина багатовимірного організму. Бо лише *розвиток духовного серця* дозволяє людині перетворити себе на Любов, виростити себе до того стану, щоб отримати право наблизитися до Творця і увійти в Його Обитель.

Про все це ми детально розповідали у багатьох книгах і фільмах, створених нашою групою дослідників.

І в жодному разі не можна намагатися використовувати наркотики з «містичними» намірами — наприклад, щоб потрапити в «інші світи»! Потрапите — в обійми істот пекла, зруйнуєте і тіла, і душі! І не в «інші світи» потрібно прагнути потрапити, а в Обитель Одвічного! А методи тут — зовсім інші! Вони детально вивчені й описані, навіть показані у фільмах — нами.

\* \* \*

Існує дуже важливий та істинний принцип ісламу: «Немає Бога, окрім (єдиного) Бога!». Ця коротка формула відображує принцип *монотеїзму*. У зв'язку з цим доречно розглянути, чи не суперечить сказане мною — цьому принципіві?

Розглянемо цю тему у зв'язку з двома згаданими мною значеннями слова *Бог*.

З першим значенням (Бог як Абсолют) — все зрозуміло й так: Абсолют — це єдиний вселенський Живий Організм, і немає і не може бути іншого — уже хоча б за визначенням цього поняття.

Що ж стосується другого значення (Бог як творець, Бог-Отець, Одвічна Свідомість), то, знову ж таки, нам потрібно відмовитися від нав'язаних нам примі-

тивних і невірних уявлень про Бога-Отця — як про дідка, що сидить на хмаринці! Адже ця неправда про Бога підноситься багатьом людям в якості, неначебно, ... християнства! Але ж це є якраз одна з ознак найпримітивнішого язичництва, тобто дурних і невірних «народних» вірувань, що протистоять серйозним істинним знанням!

Насправді ж Творець — настільки ж безкінечний, як і Абсолют. Він — воістину, акбар, тобто, великий, всеобіймаючий, безкінечний!

І ця формула ісламу: «Аллах акбар!» — прямо стимулює розумних adeptів до вивчення та дослідження **БЕЗКІНЕЧНОЇ ВЕЛИЧІ ТВОРЦЯ**, до — через це — *прямого кількісного зростання* душ, до того, щоб пошанувати своєю синівською чи дочірньою любов'ю ту Його Велич і прагнути «потонути» свідомістю в Безмежному Океані *Божественної Свідомості!*

Творець є *найглибиннішою* (у значенні багатомірності простору) і *головною* Частиною Абсолюту. Він Сам називає Себе *Серцем Абсолюту* — (тут під словом *Серце* мається на увазі, зрозуміло, не пульсуючий анатомічний орган, а духовне Серце, Найважливіша Частина).

Критерієм приналежності до цього *Серця Абсолюту* є постійне перебування в Ньому. Причому Всі, хто перебуває *там*, живуть у взаємозлитому, взаєморозчиненому стані. Тобто, *Серце Абсолюту* справді є єдиною Структурою — в межах усього Абсолюту.

Відтворення ж Індивідуальностей відбувається лише за їхнього виходу Частиною Себе із цього Єдиного *Серця Абсолюту*.

(І це все — не чиїсь або мої власні фантазії: це все можна безпосередньо спостерігати нескінченну кількість разів — якщо стати достойними.

Ми — це спостерігаємо!)

Інакше кажучи, Творець — *Єдиний*, але складається із *Багатьох*, причому це *Множество* постійно поповнюється за рахунок тих, хто знову Входить у Нього і збагачує Його Собою.

В цьому — життя Вселенського Організму, названого людьми *Абсолют*, у цьому — Його Еволюція.

І, якщо ми любимо Бога — нам належить прагнути брати участь в цьому процесі, розвиваючи себе і допомагаючи в цьому іншим.

Причому любов до Бога подібна до любові між людьми: вона включає прагнення пізнавати коханого, бажання злитися з ним, а також — прагнення дарувати себе йому.

Протилежністю цього є псевдолюбов, котру спотворені люди, однак, називають «любов'ю». Вона складається із *бажання* від об'єкта своєї пристрасті (тобто, з примітивної егоїстичної пристрасті), бажання оволодіння цим об'єктом...

\* \* \*

Отже, ось у чому полягає вищий *смысл життя* кожного з нас. І тепер нам лишається лише уточнити деякі методологічні деталі.

Любов до Бога обов'язково прямо пов'язана з вивченням, дослідженням Його. Адже без того, щоб знати об'єкт своєї любові, неможливо його повноцінно любити!

Початкові знання про Бога можна почерпнути з книг, лекцій або бесід з іншими людьми. І правильно, що початківці в релігії прагнуть до пошуку однодумців, до спілкування з ними — у тім числі, під час богослужінь, релігійних зібрань, що часто супроводжуються обрядами.

Участь в обрядах, коли розум, що бігає в інших умовах від однієї нікчемної думки до іншої, у даній ситуації відсторонюється від такої метушні й заспокоюється, — це дозволяє отримати перші відчуття містичних *дотиків*, за допомогою яких *невтілені істоти* намагаються звернути на себе нашу увагу. А на запитання, що виникають у нас в такі моменти, раптом можна отримати відповіді, що приходять неначе «нізвідки».

(Втім, це будуть зовсім необов'язково відповіді й дотики від Божественних Вчителів — Святих Духів; але це можуть бути і «знаки уваги» з боку малорозвинених душ або представників пекла: це залежить від етичного статусу об'єкта таких впливів).

Але потім — через деякий час — буде добре, якщо у пошукача, який позитивно розвивається, почнеться наступна, третя, стадія вивчення і пізнання Бога — за межами матеріальних храмів, на просторах Творіння: в лісах, у степах, чи на водних просторах — там, де можна «розкритися» і розлитися духовним серцемвшир, у висоту й глибину — в сприятливому для цього навколишньому середовищі! Використовуючи такі можливості, можна достатньо швидко виростити себе — як духовне серце — до розмірів у кілометри, потім — у сотні й тисячі кілометрів...

Саме *тут* ми не лише навчаємося любити живу природу з усіма її кращими конкретними проявами,

але й — через це — і її Творця. Адже неможливо полюбити Творця, не полюбивши попередньо Його Творіння!

Саме тут, а також за допомогою взаємовідносин із супутниками-однодумцями, ми навчаємося найкращим чином — правильній етиці, турботі-любві!

Тут же, долаючи труднощі, ми набуваємо достатньої сили і свідомостей, і тіл.

Тут же отримуємо найкращу можливість для правильного розвитку емоційної сфери — за допомогою співналаштування з *прекрасним* у живій природі.

І більш того, вивчаючи енергетику навколишнього простору, знаходячи позитивні й негативні *місця сили*, тренуючи себе за допомогою цього в практичному вивченні принципів якісних відмінностей всередині багатовимірною простору, — ми поступово набуваємо уяви про структуру Абсолюту.

А на багатьох позитивних *місцях сили* ми відкриваємо для себе можливість легкого прямого спілкування — і розмовного, і зорового — зі Святими Духами, Котрі стають нашими Божественними Вчителями — і ведуть нас далі — у Свою Обитель: в Обитель Творця.

Цей напрямок досліджень є одним із розділів екології — науки про взаємовідносини організму з середовищем, що його оточує. Воно має свою назву: екологічна *психологія* (або, скорочено, екопсихологія).

\* \* \*

Повторю про це ще раз:

За допомогою читання книжок, відвідування лекцій і релігійних зібрань — ми отримуємо можливість

лише набути деякої попередньої інформації (істинної чи неістинної) про Бога.

До речі, що я маю на увазі під неістинною інформацією про Бога? І те, що Він — не Безмежний Океан Свідомості, а літаючий чоловічок, причому в деяких сектантських віруваннях — досить кровожерливий. І те, що Він — неначе наш слуга, в обов'язки котрого входить задоволення усіх наших земних капризів... І тому нам належить лише надокучати Йому своїми нескінченно повторюваними воланнями: «Подай, Господи! Подай, Господи!...».

Але ж це огидна брехня! Істинна любов до кого б то не було, включаючи Бога, — не є *хотіння від нього!* Любов — це, насамперед, щире стремління дарувати, служити задля блага Коханого!

І Бог готовий наближати до Себе зовсім не тих, хто досягнув «досконалості» у розвитку в собі паразитичних якостей! А тих, хто відкидаючи власні особисті інтереси, самозречено служить Йому!

\* \* \*

Проте розглянемо можливості духовного розвитку людини далі.

Освоєння мистецтва психічної саморегуляції за допомогою занять, які проводяться у спортивних залах або в домашніх умовах, дозволяє зробити себе кращими і підготувати себе таким чином до вже справжньої духовної роботи — тобто, до того стану, коли людина стає володарем не *віри*, а *знання* про Бога!

Але пряме пізнання Бога і живе постійне спілкування з Ним-Учителем — це стає реально і повно-

цінно можливим — лише в рамках екопсихологічної роботи.

Саме на природних дуже різноманітних *місцях сили* з'являються вичерпні можливості і для повного розпросторення за межами тіла — духовного серця, і для подальшого навчання у цілком конкретних, добре видимих і чутих Представників Творця, живе спілкування з Котрими стає подібним — за легкістю — спілкуванню з втіленими людьми!

Цього зовсім неможливо досягнути у стінах приміщень!

Неможливо також — інакше, як на відповідних *місцях сили* — ще за життя свого матеріального тіла повноцінно пізнати рай (як місце перебування) і освоїти життя в ньому! І тим більше неможливо засвоїти багато варіантів безпосереднього входження в Обитель Творця, навчитися не лише жити в ній, але й виходити з неї!

\* \* \*

І остання порада, щоб тут не помилитися: не будемо забувати слів із Нового Завіту: «Бог є *Світло*, і немає в Ньому ніякої темряви» (1 Ін 1:5). Так. Представники Творця являються нам у вигляді Образів з найтоншого і прозорого *Світла* — адже Свідомість Творця і Святих Духів є найвитонченішою з усіх станів у Всесвіті.

А споглядати Його, спілкуватися безпосередньо з Ним — здатні тільки ті душі, котрі підійшли по шляху витончення близько до Нього. Зокрема — через співналаштування ось із такими туманами, пронизаними світлом ранкового ніжного сонечка!

(Нагадую, що про все це можна детально прочитати, почути й побачити в наших книгах та фільмах).

**Успіхів вам на цьому Шляху!**

Наш Творець — адже зовсім поряд — і поза, і всередині наших тіл, і потрібно лише зробити правильні зусилля, аби переконатися у цьому, пізнати Його... і злитися з Ним!

Ісус, зокрема, вказував (це записано у *Книзі Ісуса Бена Куллена*), що відстань від кожного з нас до Творця — не більша, ніж товщина тонкого аркуша паперу. І це — насправді так: це також стає повністю очевидним на відповідних *місцях сили* — в рамках роботи за програмою екопсихології!

Ще Ісус про це говорив так: «Блаженні чисті серцем, адже вони Бога побачать» (Мф 5:8).

І Крішна через Бхагавад-Гіту (11:54) вказував на те ж саме: «Лише любові дано споглядати Мене в Моїй сокровенній Суті і злитися зі Мною».

І — «Найнеобхідніше — це *любляче серце*. Перша медитація — це медитація *любові*, в ній вам належить встановити своє серце на стремління до блага всіх істот» — це слова із проповіді Гаутами Будди.

Про те ж говорили Божественні Вчителі через *Живу етику* Агні-Йоги:

«Потрібно спочатку звикати до витончення своїх емоцій — щоб наситити дух необхідними потягами до світу краси. Так умовне поняття стандарту (красивості) заміниться істинним розумінням *краси*...

Витончення емоцій — має бути введене у життя.

**У лісі шукайте Моїх вказівок.**

**В горах слухайте Мій поклик.**

У дзюрчанні струмка дослухайтеся до Мого шепотіння.

Любіть Мене — сила ваша зростає *любов'ю!*

Увесь світ — Тіло Господнє. А *Серце Моє* — вам Дім.».

І цьому ж навчає наш Сучасник Аватар Сатъя Саї:

«Немає в світі нічого, що б не було Проявом Бога. Не сумнівайтеся у тому, що весь космос просякнутий Богом і все ( що відбувається) міститься в Ньому. Немає жодного атома у всесвіті, який не був би пронизаний Божественним!

Я говорю про Любов, Я веду тебе по Стежині Любіві.

Із усього — *серце* — ось що найважливіше!

... Доля людини — йти від людського до Божественності.

Мета життя — це зростати у любові, примножувати цю любов і злитися з Богом, Котрий і є сама Любов, і найкраще робити це за допомогою служіння. Для викорінення егоїзму немає нічого кращого, ніж служіння.

Нам належить ... любити — допоки самі не станемо Любов'ю і не зіллємося з Богом, котрий і є Любов. Усе — просто.

Бог — це Любов, і найшвидший прямий шлях до Нього пролягає через любов у дії, в безкорисливому служінні людям.

Шукайте Його — *серцем*, а не очима, спрямованими на зовнішнє!».<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> [10,18].

## **Саттва весни (передмова до фільму)**

**Зараз ми будемо намагатися наситити вас витонченою красою!**

**Навіщо? Суть у тому, що це — один з найважливіших методів духовної роботи.**

**Дивлячись з еволюційних позицій, усі ми починали свою особисту історію — в раю. Це стає добре зрозумілим, якщо вивчити схему будови Абсолюту<sup>36</sup>. Душі формуються і починають розвиватися саме в раю. Хоча це — ще не людські душі. Це — зачатки людських душ, котрі проходять початкові етапи своєї еволюції в рослинних, а потім тваринних тілах.**

**Проте, досягнувши після дуже багатьох таких втілень можливості стати, нарешті, людьми, ми... «навіщось» починаємо формувати в собі сильні прихильності до матеріальних об'єктів і вирощуємо свій егоцентризм, що проявляється, у тім числі, у гордовитому, зневажливому ставленні до інших істот.**

**Неможливість повністю задовольняти порочні бажання щодо володіння об'єктами своїх пристрастей — породжує в нас стійкі негативні емоції і призводить до формування таких рис, як дратівливість, гнівливість, агресивність, ревності, образливість і т.п.**

**Отак більшість людей втрачає рай...**

**... В раю ж — мешкають ті люди, котрі привчили себе до чистих, витончених, люблячих, ніжних станів свідомості.**

---

<sup>36</sup> Див. у кінці книги.

А пекло — це доля грубих людей, які привчили себе за життя у фізичних тілах саме до грубих емоційних станів.

Райські стани ще називають саттвічними, пекельні — тамастичними, а проміжні — раджастичними.

Щоб нам повернутися до раю, ми мусимо, знаючи про ці закономірності, вчитися психічній саморегуляції, спрямованій на викорінення в собі грубих станів і культивування витончених. Детально про найбільш досконалі методики психічної саморегуляції можна прочитати в наших книгах. Але зараз — один з найважливіших прийомів — співналаштування з *Прекрасним*.

І це Прекрасне ми можемо знайти — у тім числі і насамперед — у живій природі.

... Більш того, пізнати Бога в аспекті Творця — можливо лише із саттви, з райського стану душі.

Адже Творець — це найвитонченіша Частина Вселенської Свідомості!

А саттва — це найближчий до Божественного стан душі!

Бог же — реально цілком пізнаваний для тих людей, котрі слідують цьому знанню!

І Він справді непізнаваний для людей тамаса і раджаса!

... І ще один дуже важливий аспект: Бог є Любов! І наблизитися до Нього можна лише за допомогою емоцій Любові, вирощених у собі — спочатку до саттвічних істот та явищ, а потім і до Нього, до Бога.

Отже, почнемо занурюватися у саттву, співналаштувуйтесь, зливаючись з нею, стаючи нею!...

## **Ключі до таємниць життя. Набуття безсмертя (лісова лекція до фільму)**

Навіщо ми живемо на Землі? У чому сенс наших життів?

З історії філософії ми знаємо низку невдалих спроб знайти відповіді на ці запитання.

Наприклад, основоположники екзистенціалізму стверджували, що життя кожного з нас на Землі — це, всього лише, безглузда випадковість; більш того, ніхто з нас не давав нікому свого дозволу, згоди — на те, щоб жити. Вони печалилися з цього приводу і вбачали гідне розв'язання цієї «безглуздої ситуації» — лише у самогубстві.

То — були атеїсти.

А дуже багато сучасних *віруючих* у буття Бога взагалі не ставлять перед собою цього питання. Вони... лише мріють про земне благополуччя та про те, щоб уникнути пекла після смерті тіла... А що для цього потрібно робити? — виявляється, брати участь у різних «релігійних» обрядах, каятися у гріхах істинних та надуманих, а також «молитися», тобто, насамперед, випрошувати «спасіння» від пекла — у Бога або у вигаданих представників цих конфесій «богів» та «святих».

І цьому абсурдові завжди активно сприяли жреці таких релігійних напрямків. Вони навіювали своїй «пастві» уяви про Бога — як про зловиве Страшилище, котре тільки й займається тим, що карає, і тому Його необхідно боятися! А ми, мовляв, жреці, — ми

є вашими заступниками перед Ним: ми за вас «моли- мось» і вас вчимо правильно молитися»...

Чому я називаю таку форму псевдорелігійності — абсурдом? А тому, що, насправді, ми, відповідно з Волею Божою, мусимо **ВДОСКОНАЛЮВАТИ СЕБЕ** (як душі) згідно з Його Вченням — а не волати до Ньо- го про свою гріховність! І не жебрачити у нього про «земні» блага — а прагнути стати «досконалыми, як досконалий Отець наш Небесний», кажучи словами Ісуса Христа!

І ще: хіба страх сприяє зближенню когось із ки- мось? Ні! — любов! Адже неспроста й Ісус, і всі інші Божественні Вчителі навчають нас не боятися, не не- навидіти — а **ЛЮБИТИ!**

Існує й ще одна — також неістинна, але, все ж, більш високого рівня — спроба пояснення сенсу на- ших життів. Я говорю про її вищий рівень тому, що вона має хоч якусь позитивну значущість, нехай і дуже незначну. Згідно з нею, ми з'явилися на Землі в результаті того, що Богові в Його Обителі... стало нудно самому... І саме тому Він подрібнив частину Себе на маленькі шматочки — душі. Навіщо? — а щоб стало веселіше, щоб хоча б як-небудь подивитися з боку на Самого Себе, розважитися таким чином... І що кожному з нас необхідно у зв'язку з цим робити? — а всього лише усвідомити єдину сутність себе-шма- точка — з Ним.

Як ставитися до такої наївності?

Це — лише ледь-ледь нагадує правду... Хоча — надто вже бідно!

Чому бідно? Але вже хоча б тому, що в цій казці немає **ОПISУ БОГА**. І, відповідно, немає навіть вка-

зівки на те, де Його шукати, щоб усвідомити ту саму єдиносутність з Ним...

Причина всіх такого зразка помилок і курйозів — у тому, що дуже багато втілених людей, навіть більшість, представлена саме молодими психогенетично людьми, — виявляється нездатними вмістити розумом такі, наприклад, явища, як багатовимірність простору. А без прийняття цього у свій світогляд — неможливо зрозуміти ні суті Бога, ні шляхів пізнання Його.

Детально ми обговорювали цю тему в багатьох наших книгах, читайте їх! А зараз я лише коротко скажу, що просторові мірності — це неначе поверхи Світобудови (яка також називається Абсолютом), різняться між собою за рівнями шкали *грубості-витонченості*.

Творець (або Бог-Отець, Одвічна Свідомість, Ішвара, Дао, Аллах — і так далі, не важливо, якою людською мовою ми Його називаємо) — є найвитонченішою Частиною Світобудови, причому саме ОСНОВНОЮ Його Частиною — БЕЗМЕЖНОЮ за розмірами і такою, що існує ЗАВЖДИ.

На протилежному ж кінці згаданої шкали *витонченості-грубості* знаходиться пекло — місце перебування наймерзенніших душ: агресивних, злобивих, таких, що складаються з чорних енергій.

\* \* \*

Насправді, індивідуальні душі є — за своїм походженням — не частками Одвічної Свідомості, а частками другого компоненту Світобудови. А саме — протопуруші.

**Завдання цих душ (тобто, у тім числі, кожного із нас) — просуватися у своєму розвитку до Одвічної Свідомості, до Творця.**

**Все це стає набагато наочнішим, якщо познайомитися зі схемою вивчення будови Абсолюту, на якій представлена, у тім числі, динаміка процесів, що відбуваються в Ньому.**

**В кінцевому підсумку, ті, хто досягнув Досконалості Душі, вливаються у Творця, збагачуючи Його Собою. Поселившись навечно в Обителі Творця, живучи тепер у злитті з Ним, ставши Його невід'ємними складовими частинами, — Вони продовжують працювати, надаючи допомогу решті еволюціонуючих душ. У світі втілених істот Вони проявляють Себе тепер як Представники Творця, що іменуються Святими Духами (або, у збірному значенні, — Святим Духом).**

**Ось — у чім смисл існування усього Творіння, а також і смисл нашого буття і буття тут усіх істот!**

**Ну, а доля тих, хто не йде цим шляхом, хто, навпаки, розвиває в собі грубість, озлобленість, жорстокість — веде до пекла.**

**Те, що ви зараз чуєте, не є «винаходом» того, хто говорить зараз. Ні: це — те знання, яким володіє Бог, те, чому Божественні Вчителі — тобто, Месії й Святі Духи — навчали втілених людей завжди й навчають тепер.**

**Цьому навчали, у тім числі, і Тот-Атлант (Він же — Гермес-Трисмегіст в Його наступному Божественному Втіленні), і Піфагор, і Крішна, і Гаутама Будда, й Ісус Христос, і Божественні Вчителі пізніших епох і нашої сучасності. (Найповніше ця інформація пода-**

ється у нашій книзі *Класика духовної філософії та сучасність*).

\* \* \*

Так що ж необхідно робити, щоб успішно просуватися до своєї істинної і кінцевої Мети?

Треба:

— вивчати Волю Бога і прагнути етичної бездоганності,

— всіляко розвивати себе інтелектуально,

— піклуватися про енергетичну чистоту й добре здоров'я свого багатовимірного організму і прагнути до ще більшого його очищення,

— освоювати методи психічної саморегуляції, які дозволяють перетворити себе у зростаюче духовне серце, також — витончувати себе (як свідомість, душу); невразливість свідомості, до речі, це є її нездатність виходити з тонких та чистих станів. Незалежно від обставин.

Далі потрібно:

— набути здатності жити у стані внутрішньої тиші (ісихії), адже успішна медитативна робота може здійснюватися лише на цьому тлі,

— потім належить вирощувати себе кількісно (також, зрозуміло, як свідомість); індивідуальна свідомість може бути вирощена до величезних розмірів — в тисячі і мільйони разів більша за розміри людського тіла,

— далі — досліджувати розвиненою у достатній мірі свідомістю структуру багатовимірного Абсолюту, «обживати» послідовно ще витонченіші Його «поверхи» — аж до Обителі Творця,

— і — допомагати на цьому Шляху іншим.

Одразу зазначу, що спроби використання речовин, що називаються наркотиками, — з метою потрапляння «в інші світи» — неприпустимі: це призводить до руйнації здоров'я і тіла, і свідомості.

Напевно, вимагається також пояснити деякі з перерахованих пунктів.

Наприклад, хтось може сказати: «Тепер мені все ясно! Іду до Бога, навчаюся медитації! Тепер я знаю, що й школу закінчувати не потрібно, і в інституті немає сенсу вчитися!». Але це буде невірний висновок. Будь-які форми освіти не тільки збагачують нас різноманітною інформацією, але також розвивають МИСЛИТЕЛЬНУ ФУНКЦІЮ СВІДОМОСТІ. А без розвиненого інтелекту людина не може пройти весь вказаний Шлях: вона **ОБОВ'ЯЗКОВО** зіб'ється зі шляху, заблукає.

\* \* \*

Що стосується недопущення забруднення організму і способів його очищення — корисно знати наступне. Потрібно:

— мити тіло з милом, якщо можливо — щоденно,

— харчуватися, за можливості, різноманітною їжею, що містить і повноцінні в амінокислотному відношенні білки, і вітаміни; «убійну» їжу (тобто, приготовлена із тіл будь-яких забитих тварин) потрібно категорично виключити: таке харчування є неприпустимим ні з етичних позицій, ні з точки зору біоенергетики, адже перешкоджає витонченню свідомості, а також викликає подагру й інші захворювання,

далі:

— необхідно намагатися не вступати в тісні емоційні стосунки з енергетично грубими людьми; особливо несприятливі такі контакти в сексуальних стосунках,

— потрібно обов'язково часто бувати на природі, особливо на ранкових та вечірніх зорях; співналаштування свідомості з витонченою красою природи є потужним очищувачем душі; це ми демонстрували у створених нами раніше фільмах,

— також існують спеціальні прийоми раджа-йоги, що дозволяють досягати швидкого очищення енергоструктур організму: чакр та меридіанів,

— ну а потім — робота щодо вигнання з організму зайвих енергій і щодо **ОБОЖНЮВАННЯ КЛІТИН ТІЛА** продовжується на ступені буддхи-йоги.

\* \* \*

**В чому, до речі, різниця між раджа-йогою і буддхи-йогою?**

Раджа-йога — це ступінь очищення і подальшого самовдосконалення — у межах фізичного тіла і енергетичного «кокона», що його оточує.

Коли все необхідне на цьому етапі зроблено — можна продовжити роботу за методами буддхи-йоги, тобто, з удосконалення себе (як свідомості) уже за межами тіла і «кокона». Саме за допомогою цих методів людина може стати Махатмою — Великим Атманом. А саме це дозволяє їй — отримавши відповідні знання і благословення Бога — увійти в Обитель Творця і продовжити Своє Буття в ній, у **ВІЧНОМУ ЗЛИТТІ З ТВОРЦЕМ**.

Тут важливо розуміти, що виходити за межі свого фізичного тіла саме в Божественні «поверхи» Світобудови — можна лише з тіла, доведеного до відповідного рівня чистоти. З тіла ж, забрудненого грубими енергіями і тому хворого, можна потрапляти лише у відповідні грубі нематеріальні простори. Тому зайве поспішати зі спробами виходу за межі тіла — не варто.

Прийоми витончення і збільшення об'єму свідомості, підвищення її дієздатності в нематеріальних світах, також методи безпосереднього дослідження багатовимірної Світобудови — називаються медитаціями. Їх — велика кількість. Із вищих медитацій, описаних у древніх літературних джерелах, можна згадати медитацію «Хрест», якої Ісус Христос навчав Своїх найближчих Учнів (її наводить у Своєму Євангелії Апостол Філіп), а також медитацію «Піраміда», описану Тотом-Атлантом, медитацію Крішни з Бхагавад-Гіти «Тримання істот на долонях любові» і медитацію Лао-Цзи «Океан». (Про всі з них можна прочитати у нашій книзі *Класика духовної філософії та сучасність*). Але, зрозуміло, виконати ці медитації без серйозної попередньої підготовки можливості немає.

До речі, ефективність діяльності свідомості, яка досягла свободи від свого матеріального тіла (при тому, що тіло залишається живим і цілком здоровим та дієздатним) — залежить, насамперед, саме від величини, розмірів свідомості. Величина індивідуальної свідомості також визначає те, що називають «особистою силою».

Надзвичайно важливо розуміти, що на Шляху до вищих духовних досягнень має цінність зростання

саме і лише витонченої свідомості; стан витонченості має стати цілком природним, основним, фоновим. Якщо цього статусу не досягнути — то буває дуже легко «зірватися» в грубість — і тоді замість Обителі Творця людина набуває для себе обитель у вигляді пекла. Причому дуже часто у таких випадках їй не вдається самій відстежити своє огрубіння...

Але існують еталони для витончення свідомості. Їх нам представляють Святі Духи. Ці еталони називаються Махадублями. Вони височіють над сушею або над водоймами і мають зазвичай гігантську антропоморфну форму. Це — живі Божественні Свідомості, наші Божественні Вчителі.

Витончена до Їхнього рівня Божественної витонченості свідомість подвижника — здатна Бачити Їх, на пряму БЕСІДУВАТИ з Ними. Вони стають для таких подвижників особистими Божественними Духовними Вчителями. А заповнення форм Їхніх Махадублів собою — дає безцінний початковий досвід Злиття з Богом.

Але це — ще тільки сам початок набуття Божественності.

А далі — потрібно навчатися — причому не інакше, як за допомогою Божественних Учителів — життя в Їхній спільній Обителі: Обителі Одвічної Свідомості, причому в стані міцного ЗРОЩЕННЯ з Ним.

Все це — досягне і має бути досягнуте ще при володінні фізичним тілом; потім буде пізно. Адже саме матеріальне тіло є тією структурою, яка дозволяє трансформувати (або, як іще кажуть, сублимувати) енергію, отримувану із звичайної їжі, — в енергію свідомості, що розвивається.

\* \* \*

У працях, залишених низкою Божественних Вчителів, які втілювалися у людські тіла, тобто, Месій, Аватарів, — говорилося про можливість досягнення людиною Безсмертя. Що це означає? Яке значення вкладалося у ці слова?

Існує дві форми такого Безсмертя.

Перша — вихід із «колеса народжень та смертей», тобто із необхідності знову НАРОДЖУВАТИСЯ ТА ПОМИРАТИ тілами на Землі. Це досягається саме за допомогою набуття міцного й остаточного Злиття з Одвічною Свідомістю в Його Обителі. Наступні втілення таких, що Досягли, можуть мати місце — але саме добровільно й не заради продовження їхнього особистого вдосконалення, а лише для створення найсприятливіших умов допомоги втіленим.

Однак існує й інша форма безсмертя — коли, на основі тільки-но вказаних досягнень набувається безсмертя також і фізичного тіла. Для цього клітини матеріального тіла мають бути повністю обожествлені.

З такими прикладами можна ознайомитися в нашій книзі *Класика духовної філософії та сучасність*. З-поміж Володарів Безсмертних Тіл ми знаємо Ісуса Христа, Адлера і Тота-Атланта. Вони пояснювали нам, як цього можна досягнути — і це стає цілком реальним.

\* \* \*

Сподіваюся, мені вдалося надихнути вас на зусилля на духовному Шляху. Ідіть по ньому! Цим ми виконуємо Волю Того, Хто послав нас жити на Землі!

Тепер, коли смисл наших життів тут, на Землі, став нам зрозумілим, — чи є сенс увесь час, що залишився, присвятити його реалізації?

Ідіть! І навіть якщо не встигнете пройти саме весь Шлях, а лише частину його, — вже стане щасливішим життя: і в проміжок часу, що залишився в цьому втіленні, і після нього! І буде легше саме продовжувати Шлях наступного разу!

## Загальне закінчення

### *Про історію релігії*

1:1. Немає сумніву, що здатні філософськи мислити люди впродовж усієї історії існування людства на землі задумувалися над питанням смислу своїх земних життів, про можливість свого буття у невітленому стані та про буття Бога.

Ці мислителі створювали більш чи менш адекватні філософські уявлення, навколо них утворювалися філософські й езотеричні гуртки, школи, навіть релігійні рухи.

1:2. Бог — зі Свого боку — багатократно давав втіленим людям Своє Вчення через Своїх Посланців (Месій, Аватарів) та пророків. Інформація давалася в адекватній для конкретних груп людей формі — з урахуванням рівнів їхньої філософсько-релігійної обізнаності, а також стосовно конкретних умов буття у той конкретний час (наприклад, в умовах війни — або миру, перших кроків становлення релігійних концеп-

цій — або на тлі їхнього стабільного існування у цьому регіоні).

1:3. Але у кожному такому створеному Богом осередку релігійних знань завжди з часом відбувалося викривлення людьми отриманого ними Вчення.

Наприклад:

— релігійні обов'язки людей зводилися лише до участі у начебто «рятівних» обрядах. А молитовні рухи тілом та стандартні молитви ставали головним релігійним заняттям віруючих, підмінюючи собою реальні зусилля щодо вдосконалення себе на шляху особистої духовної еволюції,

— виникав так званий релігійний «фундаменталізм», за якого релігійне життя розглядається не як набуття знань про Бога, про сенс наших життів, не як засвоєння методів духовного вдосконалення і допомога в цьому іншим, — а воно зводиться лише до грубого насильницького примусу одних людей іншими щодо виконання деяких «правил поведінки», які не мають насправді ніякого релігійного значення,

— формувалися псевдоконцепції «національних релігій» та «національних Богів» — тоді як насправді Бог єдиний навіть не лише для людей усієї Землі, але для всього всесвіту; результатом такого виродження досить часто виявлялося те, що головною суттю ідеології релігійного спрямування ставала ненависть щодо «єретиків» та «іновірців», яка виливалася в терор та агресивні війни.<sup>37</sup>

<sup>37</sup> Механізми виродження релігійних напрямків були розглянуті нами в книзі [6].

Також доречно підкреслити, що «безперервність спадкоємності» («парампарність») існуючого релігійного направлення жодною мірою не гарантує його істинності. Навпаки,

1:4. Для всіх розумних людей нашої планети мусить бути ясною необхідність вивчення, прийняття та впровадження в менталітет народів усіх країн релігійної концепції, що базується на сучасному науковому знанні, підсумовуванні накопиченого людьми історичного релігійного досвіду, а також на тому, чому Бог навчає нас зараз.

## *2. Що потрібно розуміти під словом Бог*

2:1. Насамперед, належить прийняти те, що вселенський простір багатовимірний реально (а не лише математично).

Його мірності (еони, локи) пізнавані розвиненою свідомістю людини. Такий розвиток свідомості досягається правильно поставленою духовною роботою, одним з компонентів якої є багатоступенева медитативна практика.

2:2. Є мірності й пекла, і раю, і «сховища будівельного матеріалу» для формування матерії й майбутніх душ, є Обитель Творця.

2:3. Так історично склалося, що навіть саме слово *Бог* виявилось таким, що має не одне, а більше значень; і люди в них плутаються.

2:4. Головне значення цього слова — Творець, Одвічна Вселенська Свідомість, що існує в першопочатковій просторовій мірності. Ця Свідомість є най-

---

ми повсюди бачимо виникнення похибок і викривлення першопочаткових Вчень уже за життя їхніх Засновників, і вже тим більше – після їхнього відходу із земного життя.

витонченішою з усіх вселенських енергетичних станів — якщо її становище розглядати за шкалою *витонченості-грубості*.

(На протилежному кінці цієї шкали знаходяться істоти пекла: стани, в яких вони перебувають, є найгрубішими — з позицій оцінювання їхнього стійкого емоційного статусу).

2:5. Друге значення слова *Бог* включає Творця разом з усім Його багатовимірним Творінням, породженим Ним, що лежить на Ньому як на фундаменті, не існувати без Нього або у відриві від Нього. У цьому значенні Бог є *Абсолютно Все* (Абсолют) — Все, окрім лише пекла з його мешканцями. (За визначенням Ісуса Христа, пекло є «темрявою зовнішньою» — зовнішньою стосовно Бога-Абсолюту).

2:6. В поняття *Бог* входить також Прояв Творця у Творінні, що називається Святим Духом (Брахманом).

Святий Дух проявляється для втілених людей найчастіше у вигляді Божественних Учителів, які виходять з Обителі Творця.

Вони можуть, зокрема, ущільнювати власну енергію Свідомості аж до відчутного, іноді — навіть цілком видимого нашим звичайним зором стану.

2:7. Прояв Божественного Вчителя на Землі за допомогою Його втілення в людському тілі називається Месією, Христом, Аватаром.

Він, як і Святий Дух, є Невід'ємною Частиною Творця (Одвічної Свідомості).

2:8. Твердження, що Бог — саме один — є істинним. Усі, Які мешкають в Обителі Творця, є взаємозлитими складовими Частинами Єдиної Одвічної Свідомості.

Критерій розпізнавання тут полягає у тому, що їхньою Обителлю є саме одвічна просторова мірність; із неї кожен з них виходить у світ Творіння лише частиною Себе, залишаючись єдиносутнісним стосовно Творця.

2:9. Всі конкретні індивідуальні прояви в межах Творіння (предмети, тіла, включаючи наші, плюс також усі втілені і невтілені душі, крім пекельних) — всі вони мають сприйматися як клітини безмежного багатомірного Вселенського Організму Бога в аспекті Абсолюту.

2:10. Суть усіх процесів, що відбуваються у Всесвіті, є Еволюція Вселенської Божественної Свідомості — Еволюція Абсолюту.

2:11. У поняття *Бог* не можуть входити міфологічні, вигадані персонажі народного фольклору (послідовники такого роду наївних і неістинних за своєю суттю уявлень називаються «язичниками», тобто, послідовниками «народних» примітивних вірувань).

Наївні й неістинні також намагання представити Бога у вигляді невидимої літаючої істоти, яка має подобу і розміри людського тіла.

Бога також не можна описувати як «інформацію», «інформаційне поле», «сукупний людський розум» та у вигляді подібних цим поверхових і некомпетентних визначень.

Пізнання Його не має нічого спільного з інопланетянами, «астральними польютами», спиритизмом, магічними обрядами й астрологічними фантазіями.

Уявлення Бога у вигляді злобивого чудовиська, що карає людей за гріхи, є дуже яскравим викривлен-

ням, що відгороджує людей від любові до Бога і від просування по духовному Шляху.

Схоже на це, дуже грубе викривлення в релігії, є виставляння в центр уваги образу диявола та інших страхітливих факторів.

Культивування містичного страху — замість тво-рящої Любові — є головною причиною духовної де-градації і розвитку масової психопатології серед адеп-тів таких форм псевдорелігії.

2:12. Отже, в поняття Бог входять:

— Творець, що називається Богом-Отцем, Одві-чною Свідомістю, Аллахом, Ішварою, Дао та іншими синонімами з інших мов та напрямків релігії,

— Абсолют,

— невілені (їх — дуже багато) і втілені Божест-венні Вчителі, що виходять з Обителі Творця.

Саме у цьому суть істинного — монотеїстично-го — розуміння суті Бога.

2:13. Творець — із своєї Обителі — творить «ост-рівці» матерії в різних частинах безмежного простору Всесвіту; потім — коли необхідність у якомусь із них або у цілій їхній групі відпадає — Він їх дематеріалі-зує.

Смисл усього цього полягає у тому, щоб створю-вати умови для втілення на матеріальні субстрати усе нових душ, де останні отримують можливість розви-ватися.

Розвинувши себе до Божественності, ці душі впли-ваються в Творця, збагачуючи Його собою.

2:14. Втілення у світі матерії, необхідної для роз-витку душ, оскільки саме у фізичних тілах відбуваєть-ся утворення енергії, яка спрямовується на зростан-

ня «згустків» індивідуальних свідомостей. Вихідним матеріалом для отримання такої енергії є, насамперед, матеріальна їжа — та сама, яку ми споживаємо.

При цьому не всяка матеріальна їжа забезпечує надходження до організму найсприятливіших для правильного росту душі енергій: сприятливими якостями наділена саме «безубійна» дієта, тобто, без продуктів, виготовлених з тіл убитих тварин.

«Убійне» харчування, що не відповідає високим етичними нормам, і призводить, у тім числі, до підселення душ тварин, які загинули, в тіла тих людей, які їх вбили або з'їли їхні плоті. Такі підселення (що називаються «одержимостями») викликають різноманітні психічні та соматичні захворювання, у тім числі й рак.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> Механізмом онкологічних захворювань є локальне порушення генотипу тієї чи тієї групи клітин тіла, що призводить до утворення пухлин та інших патологій.

Факторами, що призводять до таких порушень, можуть бути опромінення «жорсткими» променями, генні порушення, що передаються по спадковості, хімічні канцерогени, можливо, вірусні впливи, але також і «одержимості».

В останньому випадку дух, що підселився, починає адаптувати частину організму людини собі під «житло», активно перетворюючи в найзручніший для себе варіант — тканини тіла людини.

Сказане не є фантазією або «науковою гіпотезою», а велику кількість разів спостерігалось за допомогою яснобачення на хворих. Каяття у здійснених вбивствах та егоїстичній ненажерливості — і особливо, якщо це супроводжується різними цілительськими і зцілюючими процедурами (включаючи «моржування»), — призводить до того, що «підселенці» покидають організм і він швидко одужує.

Природною їжею для людей є різноманітні їстівні рослини, молоко домашніх тварин та вироби з нього, а також пташині яйця.

2:15. Еволюція кожної індивідуальної душі починається з формування її зачатка на мінеральній основі, потім відбуваються багаточисленні втілення в тіла спочатку маленьких, а потім більших рослин, згодом – у тваринні тіла по наростаючій величині і видовій ускладненості, а далі — у тіла людей.

Кожен із нас, людей, колись був різними рослинами і тваринами.

А тепер у тілах рослин і тварин нам належить відчувати душі, які підрастають. Нам необхідно навчитися поважати їхні життя і всіляко уникати, аби не завдавати їм мимовільної шкоди.

«Безубійність» способу життя стосовно людей і тварин, а також відмова від мимовільного (такого, що не викликаний необхідністю) завдання шкоди рослинам — це має бути нормою життя кожної людини.<sup>39</sup>

2:16. Бог в аспекті Творця — і це є Істиною, яка реально сприймається розвиненою людською свідомістю — може бути змальований як Океан Блаженного і Найніжнішого Найвитонченішого Світла-Свідомості.

Людина має прагнути пізнати Його, їй належить учитися любити Його, щоб стати закоханою в Нього — і це буде передумовою для того, аби осягнути Його Суть і злитися з Ним. Індивідуальна душа — в результаті своєї особистої еволюції — мусить влитися

---

<sup>39</sup> Винятками можуть бути лише випадки самооборони, наприклад, від агресивних звірів чи комах.

у Вселенську Душу Творця, що є Основною Частиною Абсолюту.

### *3. Що таке людина*

3:1. Людина не є тіло. Людина є згусток енергії свідомості (душа), здатна до самоусвідомлення, запам'ятовування, мислення, пересування, якісного та кількісного розвитку, а також до деградації.

Втілення у фізичне тіло полягає у скріпленні Богом душі з тілом, яка готується до народження.

3:2. Люди втілюються Богом у фізичні тіла для того, щоб пройти чергові етапи своєї особистої еволюції. При цьому кожний володіє значною свободою волі, тобто, як правом вибору свого еволюційного просування (до Обителі Творця — або ж до пекла), так і в розв'язанні поточних завдань та проблем.

Бог — в аспекті Святого Духу — постійно робить пропозиції кожному: як стати кращим. Саме в цьому — прояв Його Любові-Піклування про кожного.

«Різкі» «вимушені» втручання Бога у здійснення людьми тих чи тих їхніх бажань — явище рідкісне.

Так Бог — як Вищий Пастир — «пасе» нас на поверхні планети Земля — як на Своєму «пасовиську». Він зацікавлений у тому, щоб ми розвивалися у напрямку, Йому потрібному: а саме, нам належить стати Досконалыми Душами і влитися в Нього в Його Обителі, збагативши Його собою.

І якщо хтось проживає своє земне життя не так, як Він того бажає, — Він робить тій людині боляче за допомогою хвороб або інших бід. В результаті хтось

здумується й виправляється. Але інші — лише озлоблюються і, на жаль, деградують з іще більшою швидкістю.

Так — у результаті реалізації людьми *свободи волі* — здійснюється «природний відбір» серед душ, втілюваних Богом.

Кращих Він забирає потім до Своєї Обителі, хороші потрапляють тимчасово до раю, потім втілюються знову в сприятливих умовах для продовження розвитку; обитель гірших — пекло, звідки деяким все ж надається можливість втілитися знову, спробувати ще раз; найгірші, безнадійні в очах Бога, руйнуються, знищуються назавжди (звідси — фольклорні уявлення про «гісну вогненну» і «вогонь пекла, що пожирає грішників»).

3:3. Людині належить усвідомити себе не як тіло чи розум, а втілену душу (свідомість): лише з цієї позиції можливе правильне розуміння того, як жити на Землі.

Типовий літературний зворот: «моя душа», «його (її) душа», «наші (їхні) душі» — неправильний. Зрозуміймо, що я — і є саме душа.

3:4. Люди всіх національностей та рас, а також обох статей — рівні перед богом і між собою; істотною є різниця в іншому: за віком душі та за ступенем розвиненості в них тих чи тих позитивних та негативних якостей.

Основні принципи духовного просування також є рівними для всіх людей, незалежно від статі, національності та інших подібних якостей; однак методи духовної роботи мусять різнитися у залежності: а) від віку у даному втіленні, б) від психогенетичного віку

(віку душі), в) від етичного й інтелектуального рівнів розвитку в даний час, г) від того, яку частину духовного Шляху вже пройдено.

**3:5.** Перспективне завдання кожної людини — пізнати бога у всіх Його аспектах і Проявах і, досягнувши духовної Досконалості, увійти у Злиття з Творцем в Його Обителі, щоб потім продовжувати — уже звідти — брати участь у Вселенському Еволюційному Процесі, допомагаючи, зокрема, втіленим істотам.

Проте починати потрібно саме з інтелектуального розвитку та етичного перетворення себе.

## ***4. Основи методології духовного вдосконалення***

**4:1.** Досконалість Творця складається з трьох головних якостей: Любові, Мудрості та Сили. Тому і кожна людина в її особистій еволюції має вдосконалюватися за цими трьома параметрами.

**4:2.** Нехай кожна людина почне з того, щоб її головними етичними принципами стали наступні:

**«Не бажай другому того, чого не бажаєш собі!»**

та

**«Допомагай усім у всьому доброму!»**

Потім буде правильним почати освоєння функцій свого духовного серця — органу, що продукує емоції любові.

**4:3.** Духовне серце є біоенергетичною структурою, одвічно розташованою в грудній клітці. Перша ступінь його розвитку може вважатися взятою тоді, коли воно заповнює всю грудну клітку, а людина здат-

на стійко перебувати концентрацією свідомості в ньому, сприймати навколишній світ безпосередньо ним і діями з нього, у тім числі, з нього говорити.

Коли людина засвоїла це, вона — поки перебуває концентрацією свідомості в духовному серці — уже не може входити в інші емоційні стани, крім варіантів емоцій сердечної любові.

Від цього радикально змінюється характер її взаємостосунків з навколишнім середовищем, у тім числі, з іншими людьми, різко покращується здоров'я.

Той, хто утвердив себе в цьому стані, саме звик жити в ньому і проживе так до кінця свого земного втілення, — гарантовано опиняється в раю саме серед таких райських душ.<sup>40</sup>

Методики реалізації сказаного детально розроблені нами, описані в низці наших книг та проілюстровані у відеофільмах.

4:4. Людині належить досягнути успіхів у духовному розвитку, перетворити себе у велику душу, що складається в основному з духовного серця.

Їй належить навчитися жити так, щоб майже не виходити з емоцій любові: ніжної свіжості, тактовної турботливості, готовності щиро й безкорисливо допомагати всім у всьому доброму, пошани до всіх до-

---

<sup>40</sup> Тому, хто прочитав цю книгу, має бути ясным, що невіглаське розуміння терміну «серце» як зосередження всіх взагалі емоцій, включаючи статеvu пристрась (похоть), ненависть, жадобу крові і т.п., — не має жодного стосунку до духовності. Словесні звороти «жити серцем», «жити по серцю» мають означати «жити любов'ю, в любові», а не «пливти за течією неконтрольованих розумом емоцій».

Останнє значення, на жаль, увійшло в літературну «класику», що не сприяє духовній культурі читачів тих книжок.

стойних, у вдячності всім, хто допомагає, в прощенні всіх, хто образив, в готовності до самозабуття і самопожертви заради ближніх. І навіть змагаючись за благо ближніх, він не повинен виходити зі стану любові.

Нехай кожен прагне до викорінення із себе проявів погорди, корисливості, жадності, насильства, емоцій гніву в усіх його проявах, включаючи емоції осуду, помсти, заздрощів, ревнощів. Перераховані емоційні стани потрібно розуміти як такі, що протистоять Любові.

Навчитися керувати своїми емоціями можна за допомогою інтелектуальної праці у боротьбі з пороками (включаючи каяття) і по вирощуванню у собі позитивних якостей, яких не вистачає; велику допомогу в цьому надасть засвоєння прийомів психічної саморегуляції, заснованих на роботі з емоціогенними структурами свого організму.

4:5. «Бог є Любов» — таке формулювання запропонував нам Ісус Христос. Він і Сам був Любов'ю. І нам заповідав стати Нею.

Наблизитися до Творця, Котрий є Любов, ми можемо, тільки також ставши Любов'ю. Інших способів немає.

І це є не лозунг, що складається з красивих слів, але нездійснений на практиці, — а вивірена і відпрацьована на багатьох духовних шукачах система знань та методів.

4:6. Дуже важливо для духовного просування — розвивати інтелект. Дітям необхідно старатися дати якомога повноціннішу освіту. Дорослим також необхідно завжди намагатися пізнати якомога більше но-

вого — переважно того, що є конкретною цінністю на духовному Шляху.

4:7. Свою трудову діяльність має сенс присвятити не гонитві за грошима і накопиченню матеріальних багатств — а тому, щоб спочатку якомога більшому навчитися, а потім, використовуючи накопичені знання, служити ними Богові через служіння людям.

4:8. Саме робити добро, всемірно підтримуючи еволюціонуючі душі — нехай буде головним стимулом у соціальному житті кожної людини!

Нехай така діяльність стане щирим даруванням! Тоді й інші — кращі! Почнуть відповідати дарами у відповідь. Саме так формуються групи справжніх, надійних друзів, які об'єднуються спільними духовними цілями.

4:9. Народження і правильне виховання дітей є також служіння Богові.

4:10. У виховній роботі з дітьми можуть успішно застосовуватися спеціальні прийоми, що сприяють розвитку і готують дітей до серйозної духовної роботи у зрілому віці.

4:11. Діти мусять — на доступному для конкретного віку рівні — залучатися до творчої праці.

Нехай вони допомагають своїм батькам у їхній праці, нехай наймаються на різноманітні оплачувані роботи у вільний від навчання час, нехай навчання різноманітним трудовим навичкам увійде в педагогічні програми учбових закладів.

За допомогою цього дітям належить навчитися творити і цінувати все добре, створене руками й розумом інших людей.

Інакше — багато дітей, дорослішаючи, стають руйнівниками.

4:12. Подружнє життя і виховання дітей — дають прекрасні можливості для вдосконалення себе за багатьма параметрами, включаючи розвиток у собі таких аспектів любові, як турботливість, ніжність, альтруїзм.

Це ж — значно збагачує інтелектуальну сферу, даючи багато уроків з психології.

Бог є «Головний Психолог». Ми також повинні освоювати психологію.

4:13. Думка, що завдання людини полягає лише в тому, щоб тільки «молитися», нічого іншого не потрібно, — є глибоко помилковою і шкідливою. Варто зрозуміти, що Богові зовсім не потрібні наші молитви, суть яких — випрошування.

Богові потрібна від нас, насамперед, етична праведність щодо інших людей і всіх живих істот, а також у стосунках з Ним — Богом.

Йому потрібно, зокрема, щоб ми шукали Його, служили Йому, вчилися любити Його і прагнули розвинути себе до того ступеня, щоб... піднести Йому себе у вигляді якомога досконалішого дару.

Саме цей дар є вгодною Йому *жертвою* від людини.

4:14. А вбивства тварин чи навіть рослин «у жертву богові» Йому зовсім не потрібні; вони є скоріше злочинами, але ніяк не «Богоугодними» справами.

4:15. Нав'язування людям уявлень про нікчемність і безнадійну гріховність людини, про її вічну протилежність Богові — неістинне і злочинне в очах Бога. Воно суперечить уже самому замислові Творця що-

до нас. Воно перешкоджає духовному зростанню людей.

4:16. Основа силового розвитку душі може найкращим чином бути закладена за допомогою здорової фізичної праці. Якщо це зараз є неможливим — допоможуть спортивні тренування.

Для того, щоб успішно просуватися по духовному Шляху, потрібно мати здорове й сильне тіло.

Далі силовий аспект свідомості розвивається за допомогою спеціальних прийомів розвитку енергоструктур організму та особливі медитації. Вони можуть допускатися лише щодо тих людей, котрі, будучи інтелектуально зрілими, також набули стійкого статусу в емоціях любові та у витонченості свідомості.

4:17. Помилковою є думка, що до раю або пекла потрапляють у результаті здійснення того чи того вчинку (вчинків). Вчинки, які мають етичну значущість, визначають долю саме у втіленому стані.

Але перебування після смерті тіла у пекельних, райських або інших просторових мірностях (включаючи Обитель Творця) — це визначається тим, до яких станів свідомості людина саме привчила себе за життя у втіленому стані.

Якщо вона привчила себе до перебування у грубих емоційних станах — їй саме в них і доведеться продовжити своє існування без тіла, причому в гущі собі подібних.

Якщо вона прожила життя (у тім числі, останнім часом перед розлукою з тілом) у витонченій і чистій сердечній любові — вона опиняється в раю.

Але, щоб поселитися в Обителі Творця, — від «стартового» райського стану вимагається довга і важ-

ка медитативна робота під керівництвом Божественного Вчителя або Божественних Учителів.

Цьому, за бажання, належить присвятити цілком своє життя.

Підкреслимо, що сама людина пройти цю частину Шляху не може. А помилки можуть мати найтяжчі наслідки. Наприклад, можна «заблукати» в просторових мірностях... Або одного разу серйозно зірватися в грубі емоційні стани під впливом якогось стресового фактора... — це загрожує «обвалом» усіх позитивних медитативних напрацювань і тяжкими захворюваннями.

4:18. Духовна робота не може бути успішною у людей, що застосовують речовини, названі наркотиками, включаючи спиртні напої та тютюнові вироби.

4:19. Організм утіленої людини багатовимірний і нагадує у цьому відношенні багатовимірний Абсолют. Тому процес пізнання себе значною мірою співпадає з процесом пізнання Абсолюту.

4:20. Одним з найважливіших завдань духовної роботи є заміна людського егоцентризму на Богоцентризм — і в розумі, і в медитативній реалізації.

4:21. Вищі ступені духовного сходження можуть бути освоєні лише в чернецтві.

4:22. Чернецтво — це однонаправленість уваги духовного подвижника на одну лише Мету — повне пізнання Бога і Злиття з Творцем в Його Обителі, а також на допомогу всім достойним на цьому Шляху.

4:23. Завдання, які стоять перед ченцями, аж ніяк не можуть бути розв'язані за допомогою носіння спеціального одягу, отримання нових імен, поклони і

стандартні молитви. Все це не має прямого стосунку до істинного чернецтва.

4:24. Паразитичний спосіб життя, що іноді вихваляється у релігійному середовищі, яке виродилося, як достоїнство, насправді є пороком і пагубно відбивається на долях адептів цього викривлення.

Жebraцтво Бог розглядає як заняття непристойне [10,18].

4:25. Целібат (заборона на сексуальне життя) не є істинним атрибутом чернецтва. Він — більше шкодить, ніж допомагає на духовному Шляху. Адже він створює сексуальну доміную (доміную сексуальної невдоволеності) — замість того, щоб єдиною домінуюю був Творець, плюс турбота про ближніх.

Целібат також не дозволяє розвинути в людині таким важливим проявам любові, як сексуально забарвлена ніжність, турботливість щодо подружжя і до власних дітей.

Целібат також може прямо шкодити здоров'ю, викликаючи простатити у чоловіків та неврози на ґрунті сексуальної невдоволеності у представників обох статей.

4:26. Секс аж ніяк не є «гріхом»,

а) якщо він не пов'язаний з насиллям та іншими формами завдання шкоди,

б) якщо він має місце з адекватним партнером і

в) якщо він не витісняє собою важливіші аспекти життєдіяльності.

Гармонійне сексуальне життя є нормою для всіх здорових дорослих людей, включаючи, зрозуміло, тих, які повністю присвятили свої життя духовним цілям.

Проте у подружньому житті мають перебувати схожі за своїм духовним статусом люди. [10,18]

4:27. Впровадження тієї ідеї, яка надміру активізувалася останнім часом, про те, що, «чим більше сексу — тим більше духовності», — є протилежними крайнощами і не меншою мірою шкодить духовному зростанню: адже в центрі уваги виявляється секс, і аж ніяк не Творець в Його Обителі, не різнобічне власне вдосконалення, не участь в Еволюційному Процесі за допомогою служіння Богові, яке полягає в допомозі іншим людям в їхньому повноцінному існуванні на Землі та духовному зростанні.

«Де скарби ваші — там і серце ваше!», — навчав Ісус Христос. (Лк 12:34)

## *5. Структура людського організму і будова Абсолюту*

5:1. Як уже говорилося, людина не є тіло. Людина є свідомість (душа), втілювана на деякий час у матеріальні тіла.

5:2. Можна говорити про багатовимірність організму (але не тіла!) втіленої людини.

При цьому зазначимо, що схема «семи тіл» людини, що наводиться у деякій літературі, не є вірною. Правильно тут говорити саме про потенційне представництво кожної людини в усіх основних шарах багатовимірного Абсолюту; цей свій потенціал людині і належить реалізувати. Саме про це, до речі, йдеться в Біблії, коли там говориться про подібність між лю-

диною та Богом — Богом в аспекті багатовимірного Абсолюту.

5:3. Сказане стає більш зрозумілим, якщо розглянути схему вивчення структури Абсолюту, представлену в кінці книги.<sup>41</sup>

Зрозуміти цю схему не настільки уже й просто з тієї причини, що на папері неможливо повністю адекватно графічно зобразити багатовимірність простору.

Тому, щоб розібратися, потрібно прийняти, що кожен шар багатовимірності, розташований на схемі нижче, насправді знаходиться саме *глибше* по шкалі багатовимірності. І кожний глибший шар є *витонченішим*, у порівнянні з попереднім.

Обитель Творця, таким чином, знаходиться в *найглибшому, тобто, найвитонченішому* енергетичному пласті багатовимірної структури Абсолюту. І саме там, отже, нам і треба шукати Його.

Причому методологічним напрямком роботи тут буде витончення свідомості, починаючи з оволодіння регуляцією своєї емоційної сфери.

5:4. Подальша езотерична робота може полягати в тому, щоб навчитися переміщатися концентрацією своєї свідомості по всіх рівнях цієї схеми (зрозуміло, не в образній уяві, а в реальному багатовимірному просторі) — подібно до того, як можна переміщатися концентрацією свідомості всередині свого матеріального тіла.

5:5. Весь процес такого нашого навчання (у т.ч. з вивченням теорії, практичними заняттями та екзаменами) проводиться під керівництвом Святого Духу;

---

<sup>41</sup> Вперше ця схема публікувалася в книзі [7].

Він ніколи не залишає нікого без уваги й допомоги, ніщо не відбувається ні з ким без Його відома та контролю.

## ***6. Якою має бути практика релігійних об'єднань***

**6:1.** Обрядові форми релігійної практики доречні для початківців у релігії. Але потрібно розуміти, що вони можуть нести лише ту користь, що привчають людей пам'ятати про існування Бога.

Обряди, як би їх не називали люди і яке б значення вони не надавали їм, — не можуть жодною мірою самі по собі розв'язати завдання реалізації смислу життя людини.

**6:2.** Діяльність релігійних об'єднань не повинна полягати тільки в обрядовості. Потрібно роз'яснювати про Бога, про смисл життя людини і шляхи його здійснення. Має вестися етична робота, що включає обговорення етичних принципів, осмислене каяття, колективний аналіз етичних проблем — на конкретних прикладах з практичного життя, з книг, газет, фільмів та інших джерел.

Значне місце може займати естетика, включаючи співналаштування з найтоншими проявами живої природи і відповідними творами різних жанрів мистецтва. Витончена й одухотворена краса людського тіла також цілком достойна посісти своє місце у цьому ряду.

Духовна робота буде набагато ефективнішою, якщо її збагачувати знаннями з екології, спортивними

тренуваннями й оздоровчими заходами, включаючи загартування, бесіди про здоровий спосіб життя, освоєння прийомів цілительства і самоцілення.

Повинні вестися заняття з психічної саморегуляції з головним акцентом на найповнішому засвоєнні функцій духовного серця.

6:3. Не слід давати дітям і неспроможним в етичному й інтелектуальному відношеннях дорослим поглиблені медитативні прийоми, особливо пов'язані із силовим аспектом розвитку свідомості. Це може призвести до серйозних психічних порушень, що припиняють позитивну еволюцію даної душі.

Посвячення в духовні знання належить здійснюватися строго дозовано — в міру освоєння учнями попередніх етапів.

6:4. Основними якостями Бога є Любов, Мудрість та Сила.

І людина, прагнучи Досконалості, має розвивати себе саме по цих трьох параметрах.

Для цього існують три тісно пов'язані напрямки духовної роботи: етичний, інтелектуальний, психоенергетичний.

Етичний аспект розвитку є головним на Шляху духовного вдосконалення.

Критерієм розпізнавання правильної або неправильної релігійної орієнтації є саме етична направленість.

Девіз: «Бог і Любов!» — це правильно.

Ненависть до кого б то не було, возведення в «норму» вбивства людей і тварин, п'янство, застосування інших наркотиків, корисливість, агресивність,

самозакоханість, гнівливість, брехливість та зверхність — це не вірно, це — зло, це — до Бога не веде.

6:5. Отже, основним принципом еволюційного розвитку людини є саме багатоаспектна ЛЮБОВ, яка:

— починається із співчутливого ставлення до всіх проявів життя,

— направляється вірним розумінням релігійно-філософського аспекту нашого буття,

— ґрунтується на розвиткові себе як духовного серця,

— веде нас — через любов до Творіння — до любові до Творця.

6:6. Любов до Творця, закоханість у Нього, — дозволяє нам пізнати Бога в усіх Його аспектах і Проявах і злитися свідомістю з Творцем.

6:7. Цією Перемогою завершується індивідуальна еволюція душі на її людській стадії розвитку.

Але життя тих, хто Досягли — продовжується — тепер вже як Невід'ємних Частинок Творця.

6:8. Одним із Проявів активності Тих, Які Досягли, є їхня допомога втіленим істотам — як Святих Духів.

А в деяких випадках Представники Творця навіть втілюються знову в людські тіла — щоб допомогти втіленим людям ще успішніше.

# Література

1. Агні-йога. Ієрархія. Набережні Човни, 1991. *(російською мовою)*
2. Агні-йога. Світ Вогненний. III. «Дитяча література», Новосибірськ, 1991. *(російською мовою)*
3. Агні-йога. Надземне. «Сфера», М., 1995. *(російською мовою)*
4. Агні-йога. Громада. «Дитяча література», Новосибірськ, 1991. *(російською мовою)*
5. Акінфієв І.Я. — Вегетаріанство з біологічної точки зору. Катеринослав, 1914. *(російською мовою)*
6. Антонов В.В. — Духовне серце. Релігія Єдності. «Полюс», СПб, 1999. *(російською мовою)*
7. Антонов В.В. — Нова упанішада: Структура Абсолюту та Його пізнання. «Полюс», СПб, 1999.
8. Антонов В.В. (Ред.) — Духовна робота з дітьми. «Reality», СПб, 2001. *(російською мовою)*
9. Антонов В.В. — Як пізнається Бог. Автобіографія вченого, що вивчав Бога. «Полюс», СПб, 2002. *(російською мовою)*
10. Антонов В.В. — Бог говорить. Підручник релігії. «Полюс», СПб, 2002. *(російською мовою)*
11. Антонов В.В. — Сексологія. «Файндер-Плюс», СПб, 2002. *(російською мовою)*
12. Антонов В.В. (Ред.) — Духовне серце: Шлях до Творця (вірші-медитації та Одкровення). «Reality», СПб, 2003. *(російською мовою)*
13. Антонов В.В. (Автор і упорядник) — Практика сучасного ісихазму. «КП ОГТ», Одеса, 2004. *(російською мовою)*

14. Антонов В.В. (Ред.) — Бог говорить. Книга 2. Божественні Вчителі — про Себе. «Вільна Україна», Львів, 2005. *(російською мовою)*
15. Антонов В.В. (Ред.) — Як пізнається Бог. Книга 2. Автобіографії учнів Бога. «Вільна Україна», Львів, 2005. *(російською мовою)*
16. Антонов В.В. (Ред.) — Добриня. Билини. «Друк», Одеса, 2006.
17. Антонов В.В. (Ред.) — Дао-Де-Цзин. «Друк», Одеса, 2007. *(російською мовою)*
18. Антонов В.В. (Ред.) — Класика духовної філософії та сучасність. «Друк», Одеса, 2007.
19. Бабаджі незбагненний. «Лібріс», М., 1997. *(російською мовою)*
20. Неподобство П.В. — Про права тварин. М., 1904. *(російською мовою)*
21. Гармонія через вегетаріанство. «Тов-во Ведіч. культури», СПб, 1996. *(російською мовою)*
22. Горький М. (А. М. Пешков) — Сповідь. В: Зібрання творів у 30 томах. Т. 8. «Худ. літ.», М., 1952. *(російською мовою)*
23. Гренадер А.Б. — Вплив загартовування холодом і зимового плавання на організм. «2-а науково-методична конференція з питань загартовування холодом і зимового плавання». Мінськ, 1967. *(російською мовою)*
24. Данилов Б.А. (Упор.) — Грані Агні-йоги. «Алгім», Новосибірськ, 1995. *(російською мовою)*
25. Добротолюбіє. «Молода гвардія», М., 1992. *(російською мовою)*
26. Дьомін В.М. — Заповітними стежками слов'янських племен. «Фаір-прес», М., 2002. *(російською мо-*

вою)

27. Доулінг Л.Х. — Євангеліє Ісуса Христа епохи Водоля. «Тов-во ведичної культури», СПб, 1997. *(російською мовою)*
28. Димшиц Є.О. — Про вегетаріанство. «Вид. Розенберга», Катеринослав, 1911. *(російською мовою)*
29. Жбанков Р.Г. — Завдання та перспективи загартовування холодом і зимового плавання. «2-а науково-методична конференція з питань загартовування холодом і зимового плавання». Мінськ, 1967.
30. Життя Святого Ісси, найкращого з синів людських. В: Навколо Ісуса. «Тов-во ведичної культури», Київ, 1993. *(російською мовою)*
31. Залманов А.С. — Таємна мудрість людського організму. «Наука», М.-Л., 1966. *(російською мовою)*
32. Кастанеда М.Р. — Магічна подорож з Карлосом Кастанедою. «Міф», Кр., 1998. *(російською мовою)*
33. Кіслінг Б. — Цілющі властивості сексу. «Пітер», СПб, 1997. *(російською мовою)*
34. Ключникова М.Ю. (Упор.) — Жива етика. «Республіка», М., 1992. *(російською мовою)*
35. Куллена Б. — Книга Ісуса. «Полюс», СПб, 1997. *(російською мовою)*
36. Лу Куан Юй — Даоська йога. Алхімія і безсмертя. «Оріс», СПб, 1993. *(російською мовою)*
37. Відверті розповіді мандрівника духовному своєму батькові. Казань, 1911. *(російською мовою)*
38. Перкінс М., Хейнсворт Ф. — Віра Багаї. М., 1990. *(російською мовою)*
39. Платний М. — Новий спосіб лікування. «Просвещение», СПб, 1902. *(російською мовою)*
40. Радугін В.В. — Вегетаріанство і причини відпадін-

- ня від нього. Шуя, 1908. *(російською мовою)*
41. Релігія сикхів. Бог один і тільки один. «Сикхський місіонерський центр», 1997. *(російською мовою)*
42. Сандвайс С. — Сатья Саї — святий... і психіатр. СПб, 1991. *(російською мовою)*
43. Сатья Саї — Повчання. «Центр «Сатья», СПб, 1991. *(російською мовою)*
44. Сатья Саї Баба́ — Прем Вахіні. Потік Святої Любові. «Про-під Ведичної культури», СПб, 1993. *(російською мовою)*
45. Сатья Саї Баба́ — Сандеха Ніваріні. Фіксовані сумніви. «Тов-во Ведичної культури», СПб, 1993. *(російською мовою)*
46. Сатья Саї Баба́ — Прашнотхара Вахіні. Потік питань і відповідей. «Тов-во Ведичної культури», СПб, 1993. *(російською мовою)*
47. Сатья Саї Баба́ — Джнан Вахіні — Потік Божественної Мудрості. «Тов-во д Ведичної культури», СПб, 1997. *(російською мовою)*
48. Сатья Саї Баба́ — Йога дії. Значення самовідданого служіння. «Центр Сатья Саї», СПб, 1997. *(російською мовою)*
49. Сатья Саї Баба́ — Мистецтво життя. «Саї Веда», СПб, 1999. *(російською мовою)*
50. Сатья Саї Баба́ — Прашант Вахіні. Потік Вищого Світу. «Сатья», СПб, 1996. *(російською мовою)*
51. Сатья Саї Баба́ — Сутра Вахіні. «Саї Веда», СПб, 1999. *(російською мовою)*
52. Толстой Л.Н. — Харчування без вбивств або вегетаріанство, думки різних письменників. «Посередник», 1911. *(російською мовою)*
53. Толстой Л.Н. — Критика богослов'я. В: «Повне зі-

- брання творів Л.М.Толстого», під ред. П. І. Берюкова. Вид. тов. І.Д.Ситіна, 1913. *(російською мовою)*
54. Успенський П.Д. — У пошуках чудесного. Вид. Чернишова, СПб, 1966. *(російською мовою)*
55. Хейг А. — Дієта і їжа стосовно сили, витривалості, тренування і атлетики. Київ, 1908. *(російською мовою)*
56. Хейч Е. — Посвячення. М., «Сфера», 1998. *(російською мовою)*
57. Хіндхеде М. — Реформа нашого харчування. «Нова людина», СПб, 1914. *(російською мовою)*
58. Хіслоп Дж.С. — Бесіди з Бхагаваном Шрі Сатья Саї Бабою. «Товариство ведичної культури», СПб, 1994. *(російською мовою)*
59. Чортків В.Г. — Зла забава. Думки про полювання. «Посередник», 1890. *(російською мовою)*
60. Шіам Р. — Я — Гармонія. Книга про Бабаджі. «Асоціація “Світ через культуру”», М., 1992. *(російською мовою)*
61. Bennett T.G. — Concerning Subud. «Hedder & Stoughton», 1958. *(російською мовою)*
62. Blofeld J.E. — The Tantric Mysticism of Tibet. «Dutton», N.Y., 1970.
63. David-Neel A. — Magic and Mystery in Tibet. «Univ. Books», N.Y., 1958.
64. Hislop J.S. — My Baba and i. «Sri Sathya Sai Books and Publications Trust», Prasanthi Nilaym, 1985.
65. Yogananda — Autobiography of a Yogi. «The Philosophical Library», N.Y., 1946.

## **Наші відео-фільми:**

- 1. *Занурення в гармонію природи. Шлях до раю.* (Слайд-шоу), 90 хвилин (на CD або DVD).**
- 2. *Духовне серце.* 70 хвилин (на DVD).**
- 3. *Саттва* (Гармонія, Чистота). 60 хвилин (на DVD).**
- 4. *Саттва туманів.* 75 хвилин (на DVD).**
- 5. *Саттва весни.* 90 хвилин (на DVD).**
- 6. *Місця сили. Три етапи центривання.* 20 годин (на DVD).**
- 7. *Мистецтво бути щасливими.* 45 хвилин (на DVD).**
- 8. *Ключі до таємниць життя. Здобуття Безсмертя.* 45 хвилин. (на DVD).**

Книги і фільми можна замовити поштою для висилки з накладеною платою в межах України із сайту:

[www.shop.religiousbook.org.ua](http://www.shop.religiousbook.org.ua)

З іншими матеріалами можна ознайомитися на сайтах:

[www.ua.philosophy-of-religion.org.ua](http://www.ua.philosophy-of-religion.org.ua)

[www.ru.pythagoras.name](http://www.ru.pythagoras.name)

[www.ru.atlantis-and-atlanteans.org](http://www.ru.atlantis-and-atlanteans.org)

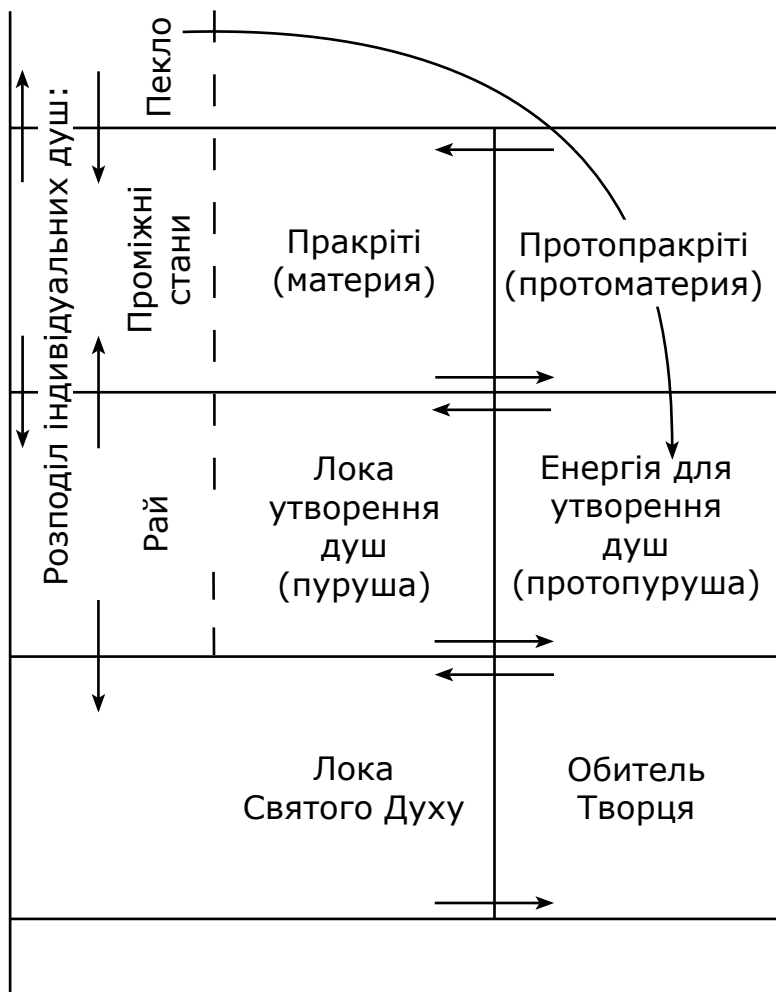
[www.ru.path-to-tao.info](http://www.ru.path-to-tao.info)

[www.ru.aguarian-age.org.ua](http://www.ru.aguarian-age.org.ua)

[www.new-ecopsichology.org/ru/index.htm](http://www.new-ecopsichology.org/ru/index.htm)

**Дизайн обкладинки —  
Катерини Смирнової.**

## Схема вивчення структури Абсолюту



Примітка до схеми: стрілками показана динаміка процесів в Абсолюті.