

**ПУТЬ БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ**  
**ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ШКОЛА**  
**ВЛАДИМИРА КАРГОПОЛОВА**

**ИЗБРАННЫЕ**  
**МАТЕРИАЛЫ**  
**ФОРУМОВ**

**Том 3**

**Энергомедитативная**  
**практика**

**ПУТЬ БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ**  
**ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ШКОЛА**  
**ВЛАДИМИРА КАРГОПолова**

**ИЗБРАННЫЕ**  
**МАТЕРИАЛЫ**  
**ФОРУМОВ**

**Том 3**

**Энергомедитативная**  
**практика**

**Санкт-Петербург**

**2018 г.**

УДК 159.961  
ББК 86.7

Владимир Каргополов. Избранные материалы форумов.  
Санкт-Петербург 2018 год.

В книгах представлены избранные материалы форумов сайта Владимира Каргополова [www.kargopolov.spb.ru](http://www.kargopolov.spb.ru) за последние несколько лет.

Основным содержанием книги являются ответы руководителя школы – Владимира Каргополова на вопросы участников форумов.

Темы форумных обсуждений относятся к проблематике развития человека, включая следующие подразделы:

- философия и психология духовного развития
- обсуждение различных школ и систем развития человека
- вопросы биоэнергетики человека
- энергомедитативная практика (дыхание, сидячая медитация, столбовое стояние, динамическая медитация и т.п.)

В данной работе даётся много новой информации, отсутствующей в ранее изданном двухтомнике «Путь без иллюзий».

Идентификатор 9900687  
ISBN 5-9900687-1-9  
ISBN 5-9900687-2-7

© Издательство П.А. Грецова 2018 г.  
© Владимир Каргополов

Сайт Владимира Каргополова:

**<http://www.kargopolov.spb.ru>**

Электронный адрес

для отзывов и пожеланий:

**[kargopolov@gmail.com](mailto:kargopolov@gmail.com)**

## **О руководителе школы**

Владимир Михайлович Каргополов родился в Архангельской области в деревне Тоболкино, что под городом Каргополом, в 1948 году. Имеет высшее психологическое образование (факультет психологии Ленинградского Государственного Университета, выпуск 1974 года). Медицинский психолог с опытом работы в психиатрической больнице, а также в ведомственной поликлинике.

В то же время Владимир Каргополов является специалистом по восточным оздоровительным системам (по цигун-терапии) и по восточным методам психической саморегуляции (по медитативной практике). Имеет большой, более 30 лет, опыт работы с людьми, включающий как групповые занятия, так и индивидуальное консультирование.

Владимир Каргополов является автором фундаментального метафизического трактата «Путь без иллюзий», изданного в 2006 году. Трактат состоит из 2-х томов:

Том 1 «Мировоззрение нерелигиозной духовности»,

Том 2 «Теория и практика медитации».

Книга «Путь без иллюзий» имеется в свободном доступе (бесплатно и без каких-либо условий) в электронном виде на сайте Владимира Каргополова ([www.kargopolov.spb.ru](http://www.kargopolov.spb.ru)).

## **Топ-15 популярных тем**

### **Энергомедитативная практика**

Советы по медитации из книги Ильи Белеява	
«Свобода быть» . . . . .	28
Тонкости дыхательной практики . . . . .	98
О правильном и ошибочном понимании медитации самонаблюдения . . . . .	123
О медитации самонаблюдения (обсуждение личного опыта) . . . . .	168
Метод деконцентрации Олега Бахтиярова . . . . .	362

### **Биоэнергетика человека. Даосский и обрат- ный режимы энергетической циркуляции**

О психоэнергетическом взаимодействии . . . . .	396
О малом небесном круге и открытии микрокосмической орбиты . . . . .	423
О китайской биоэнергетике и Бритве Оккама . . . . .	428
О сублимации сексуальной энергии . . . . .	439
Книги по биоэнергетике . . . . .	450

### **Отзывы практикующих**

Отзыв Ярослава Токарева . . . . .	463
Отзыв о практике даосского парадоксального дыхания	480
Отзыв О Практике. Matooka . . . . .	482
Отзыв о собственной практике (Ганик) . . . . .	484
Отзыв Андрея Серёдкина, Иркутск . . . . .	513

## Оглавление

### **Энергомедитативная практика**

Боли в спине при сидячей медитации . . . . .	10
О запрете на медитацию . . . . .	11
Различные ощущения во время практики. Как к ним относиться? . . . . .	12
О соотношении продолжительности вдоха и выдоха. . . . .	14
Нужно ли во время медитации сидеть в полной неподвижности? . . . . .	15
Советы по медитации из книги Ильи Белеява «Свобода быть» . . . . .	28
Подходит ли сейдза (ваджрасана) для практики медитации самонаблюдения? . . . . .	45
Накатывает страх во время медитации. . . . .	53
Постоянный внутренний разговор. . . . .	53
Тяжесть и боль в голове . . . . .	57
Медитация присутствия в положении сидя в позе скрещённых ног . . . . .	59
Столбовое стояние и медитативное хождение (сравнение) . . . . .	70
Поза для дзадзен. Критические замечания . . . . .	83
Признаки успешной практики. . . . .	87
Несбалансированная практика что от нее ждать . . . . .	92
Тонкости дыхательной практики. . . . .	98
О правильном и ошибочном понимании медитации самонаблюдения. . . . .	123
Медитация присутствие в столбовом стоянии. . . . .	159
Кризис в практике . . . . .	165
О медитации самонаблюдения (обсуждение личного опыта). . . . .	168
Медитация для детей . . . . .	209
«Подсесть» на практику? . . . . .	211
Влияние медитации самонаблюдения на жизненную ситуацию . . . . .	212
Является ли дыхательная практика самодостаточной? . . . . .	214
Дао всё сделает само, просто не мешай ему . . . . .	227
Рассказ о столбовом стоянии . . . . .	228
Сам себе выбираю метод практики . . . . .	231
Ци Гунбо – лучший ученик Сунь Лутана . . . . .	237
Сохранение осознанности в повседневной жизни. . . . .	240

Нуждается ли классическая медитация-самонаблюдения в усовершенствовании? . . . . .	245
«Открытие третьего глаза» Бориса Сахарова . . . . .	260
О положении рук в симпласане . . . . .	261
Как справиться с внутренней болтовнёй? . . . . .	264
О ловушке чрезмерного думания и о медитации по Илье Беляеву . . . . .	265
Боевые искусства и ЭМП (энергомедитативная практика) . . . . .	273
Пратьяхара . . . . .	276
Цигун спонтанных движений . . . . .	282
Мантра праджняпарамиты, мантра гаятри . . . . .	286
О комплексах тай цзи . . . . .	299
Существует ли опасность обморочных состояний во время практики сидячей медитации? . . . . .	300
Медитация-самонаблюдение; можно ли практиковать лёжа? . . . . .	317
Феномен сопротивления при ЭМП . . . . .	318
О медитации сосредоточения (обсуждение личного опыта) . . . . .	321
Раздражаюсь на звуки окружающего мира . . . . .	325
Re: сиддхасана . . . . .	330
Мышцы-антагонисты и дыхательная практика . . . . .	333
Чем самонаблюдение отличается от рефлексирования . . . . .	335
«Аз есмь», «кто я?» И медитация самосозерцания . . . . .	355
Метод деконцентрации Олега Бахтиярова . . . . .	362
Обильное слюновыделение во время практики . . . . .	375
Отсчёт времени в занятии . . . . .	376

### **Биоэнергетика человека. Даосский и обратный режимы энергетической циркуляции**

Шерстяная нить на запястье . . . . .	380
Йогические энергетические практики . . . . .	382
А нужна ли нам работа с энергией? . . . . .	385
О психоэнергетическом взаимовлиянии . . . . .	396
О малом небесном круге и открытии микрокосмической орбиты . . . . .	423
О китайской биоэнергетике и Бритве Оккама . . . . .	428
Когда переходить на другой круг? . . . . .	434
О Борисе Моносове и двух режимах энергетической циркуляции . . . . .	435

О сублимации сексуальной энергии . . . . .	439
Комплекс на позвоночник для даосского круга . . . . .	446
Есть ли у вещей своя судьба? . . . . .	448
Книги по биоэнергетике . . . . .	450
«Принципиальные вопросы общей теории чакр и тантрическая концепция тела» В. Данченко . . . . .	454
Пакаль Вотан приборные методы гармонизации энергосистемы . . . . .	460

### **Отзывы практикующих**

Отзыв Ярослава Токарева . . . . .	463
Отзыв Даниила Гейликмана (Санкт-Петербург) . . . . .	464
Отзыв Сергея Андреева (Санкт-Петербург) . . . . .	470
Отзыв Вячеслава Токарева (Санкт-Петербург) . . . . .	475
Отзыв В.П. Токарева (Кубань, Станица Советская) . . . . .	476
Отзыв Лады Брониной (Италия) . . . . .	479
Отзыв о практике даосского парадоксального дыхания . . . . .	480
Отзыв О Практике. Matooka . . . . .	482
Отзыв о собственной практике (Ганик) . . . . .	484
Отзыв Андрея Серёдкина, Иркутск . . . . .	513



## **Предисловие**

Для чего вообще создан раздел «Избранные материалы»? Ведь те же самые материалы уже имеются в форумах нашего сайта.

Дело в том, что за годы, прошедшие с открытия нашего сайта, на его форумах накопилось очень много текстовой информации, причём весьма разнородной. Ценные и важные материалы соседствуют с явным, как принято сейчас говорить, флеймом и флудом. Таким образом, для тех, кто впервые зашёл на наш сайт, чтение материалов форумов связано с неизбежными и далеко не всегда оправданными затратами времени.

По этой причине я решил «перелопатить» материалы форумов, выбрать наиболее ценную и интересную информацию и выбросить за борт то, что является явным балластом, а также то, что не относится к эзотерической тематике. Такой, сокращённый и концентрированный набор текстов и представлен здесь под общим названием «Избранные материалы форумов».

Посты участвующих в обсуждениях форумчан оставлены в первоизданном виде, без исправления многочисленных орфографических и стилистических ошибок и погрешностей. Живая речь, без какой-либо правки, на мой взгляд более интересна и даёт возможность оценить культурно-образовательный уровень дискуссионтов.

Работа над «Избранными материалами» (добавление нового, редактирование и даже внесение моих поясняющих дополнений) будет продолжаться и далее.

Моя искренняя благодарность за помощь в этой работе админам нашего сайта – Павлу Кадыкову и Александру Спиридонову, а также Анатолию Мамееву, проделавшему большую работу по подготовке текста к изданию.

Надеюсь, что эта наша совместная работа окажется полезной для всех, интересующихся проблемами развития человека.

Владимир Каргополов

## **ЭНЕРГОМЕДИТАТИВНАЯ ПРАКТИКА**

### **БОЛИ В СПИНЕ ПРИ СИДЯЧЕЙ МЕДИТАЦИИ**

#### **Sidelek**

Во время самонаблюдения с закрытыми глазами сижу в симпласане, держу спину ровно, и видимо из за моего сколиоза минут через 10 мышцы спины в грудном отделе позвоночника, которые его окружают, начинают сильно ломить, и это продолжается до самого конца медитации (во время дыхания аналогично, но там еще время упражнения маленькое у меня). Опять же, терпеть или поменять позу для медитации и параллельно убирать сколиоз?

Спасибо. Sidelec.

#### **Kargopolov**

##### **О болях в спине при самонаблюдении.**

В таких случаях нужно прекратить медитацию, встать, размять спину (проделать пару упражнений для этого отдела позвоночника), а затем вновь вернуться к медитации.

Пожалуйста смелее, больше здравого смысла. Такие проблемы следует решать самостоятельно по здравому смыслу. Успех гарантируется!

Всего доброго. ВМ.

#### **Odonata**

Как на обратном круге проработать среднюю зону спины, на уровне солнечного сплетения?

Эта зона у меня затекает как в сидячей медитации так и при столбовом стоянии. Менше всего во время дыхания, наверное потому что голова всё время двигается. После «выхода» из позы чувствую онемение области примерно с ладонь.

#### **Kargopolov**

Прежде всего, надо исправить позу, постановку позвоночника. Скорее всего, затекает потому, что вы заваливаетесь (отклонение позвоночника от вертикали назад, при котором и возникает подобный зажим). Внимательно просмотрите рисунки поз для обратного круга, а также видеоуроки.

Поставьте сбоку зеркало и сравните. Думаю, что причиной является лордозный провал и «заваливание» позвоночника.

Что касается упражнений для этой зоны, то на обратном круге я рекомендую следующее:

а) Аист (Падахастасана). Наклон вперёд из положения стоя. Но в отличие от Хатха Йоги, это упражнение мы делаем непременно при подсогнутых коленях. Ну и конечно, насильственно доставать пол руками не надо. Только расслабление вперёд (в книге нет).

б) Нижнее скручивание. Симпласана, глаза открыты. Руки согнуты в локтях, кулаки перед животом; кулаки и локти на одном уровне по высоте. Плавно и неспешно скручиваем позвоночник вправо-влево. От 1 до 3-х минут (в книге нет, в видеоуроках нет).

в) Крокодил обратного круга (есть в книге, есть на видеоуроках).

Успешной практики. ВМ.

## О ЗАПРЕТЕ НА МЕДИТАЦИЮ

### **Kargopolov**

Запрет на медитацию, как высшую практику, типичен для современных преподавателей Хатха Йоги. Пугают всякими страстями. В качестве яркого примера можно привести псевдоклассическую школу Виктора Бойко. **Боятся медитации, поскольку её не знают, не понимают и не практикуют.**

Подробнее об этом можно прочитать здесь:

[kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/56-book2-1-14.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/56-book2-1-14.html)  
(«Путь без иллюзий», том 2, часть 1, глава 14 «Хатха йога и духовное развитие»).

### **Kargopolov**

*>> ...лучший способ плавания – это стеречь одежду.  
(Ортега-и-Гассет) <<*

Испанский философ так высказался в своём критическом эссе о Канте. Очень яркое и очень саркастическое

высказывание. Мне же сразу пришли на ум две категории людей, которые боятся медитации и находят множество доводов для того, чтобы даже не попробовать что же это такое и не получить собственный опыт. Это, во-первых, религиозные люди, а во-вторых, как ни странно, это люди, придерживающиеся жёстких научно-материалистических взглядов и не допускающие даже возможности того, что мир намного больше и богаче их куцых о нём представлений.

Удачи всем, кто её заслуживает. ВМ.

## **РАЗЛИЧНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ. КАК К НИМ ОТНОСИТСЯ?**

**Kargopolov**

**Выдержка из книги «300 вопросов о цигун», написанной китайскими авторами:**

*>> КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ, КАК ПРАВИЛО, ВОЗНИКАЮТ ПОСЛЕ «ВХОЖДЕНИЯ В ПОКОЙ»*

*В процессе занятий, вследствие тренировок по регулированию дыхания и концентрации внимания на даньтяне, кора головного мозга находится в состоянии специфического для цигуна временного равновесия, благодаря чему оказывается эффективное воздействие на каналы и коллатерали, ци и кровь, плотные и полые органы и другие системы. В этом аспекте те или иные физиологические изменения, которые должны возникать внутри организма или на поверхности тела, как раз и служат физиологической основой для определенных ощущений, проявляющихся после «вхождения в покой». Очевидно, различные эффекты в данном состоянии являются иной формой проявления того, что результат упражнения достигнут.*

*Согласно клиническим наблюдениям, после «вхождения в покой» возникают чувства очищения мозга, эмоциональной легкости, психического умиротворения; во всем теле или каких-то его частях могут возникать ощущения жара, прохлады, пульсации в мышцах, приятного*

*дурмана и податливости, чувство того, что все тело либо его отдельные части увеличиваются или уменьшаются; переполняющая легкость влечет человека взлететь в безбрежный простор; отсутствует четкий контроль над временем и т.п.*

*В целом после «вхождения в покой» проявляются многочисленные и многообразные ощущения. В древности люди называли их «восемь соприкосновений» (ба чу): движение, оцепенение, прохлада, теплота, легкость, тяжесть, шероховатость, гладкость (названы по порядку нумерации). Существует и другой набор «восьми соприкосновений»: падение, опора, холод, жар, поверхность, глубина, твердость, мягкость. Вышеназванные проявления относятся к числу наиболее распространенных, во-первых, их не надо чересчур упорно поддерживать, во-вторых, не надо бояться. Надо предоставить им следовать собственной природе и продолжать заниматься цигуном. Необходимо сохранять невозмутимость и, не обращая внимания на внезапно возникающие раздражители, продолжать концентрацию на даньтяне. <<*

У разных людей наблюдаются разные ощущения. И даже у одного и того же человека одни ощущения сменяются другими. Как к ним относиться? Спокойно. Не пытаться их как-то истолковывать. Достаточно знать, что происходит чистка энергетических каналов. Если это не какое-то сильно выраженное обострение с выраженным дискомфортом, болями, повышенной температурой и прочими болезненными симптомами, то вообще не заморачиваться и спокойно продолжать заниматься.

Наиболее типичные ощущения во время энергомедитативной практики, это: разогревы во всем теле либо в отдельных зонах тела; локальные ощущения жжения, вибрации в каких-то частях тела; ощущения «холодного» огня. Также возможны странные игры восприятия своего тела, когда, например, при закрытых глазах возникает удивительное чувство непрерывного роста своего тела (обычно это происходит при активизации потока энергии вверх по позвоночнику). Или же очень необычное ощущение прозрачности какой-то зоны своего тела, в рамках которой исчезает разделяющая граница между своим телом и окружающим пространством.

Всё это я лично испытывал во время практики. Но на самом деле разных вариантов намного больше. Важно не паниковать на пустом месте и спокойно продолжать свою практику. Различные ощущения во время практики совершенно естественны. Они говорят о том, что практика вполне успешно активизировала энергопоток в вашем теле.

## **О СООТНОШЕНИИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ВДОХА И ВЫДОХА**

### **Kadykoff**

Здравствуйтесь, Владимир Михайлович!

При выполнении полного дыхания обратного круга заметил, что выдох получается намного длиннее вдоха. Стоит ли пытаться как-то выровнять длину вдоха и выдоха?

### **Kargopolov**

Здравствуйтесь Kadykoff!

Вы задали очень серьёзный и важный вопрос. На Востоке (в Индии, Китае) единого мнения нет. Одни мастера рекомендуют делать более продолжительным вдох, другие – выдох, третьи настаивают на одинаковой продолжительности вдоха и выдоха. По этой теме мне есть что сказать. Не только своё мнение, но и развёрнутую аргументацию. Однако это довольно объёмный материал, а я собираюсь подробно обсудить этот вопрос во втором издании книги ПБИ (работа по нему пока ещё далека от завершения). Так что здесь я отвечу совсем кратко.

**Прежде всего, должен сказать, что являюсь сторонником того, что лучше всего, когда во время дыхания продолжительность вдоха и выдоха одинаковы.**

Сейчас я перевёл свою Школу на практику Непрерывного Дыхания, при котором задержки вообще отсутствуют. Нет ни задержки после вдоха, ни задержки после выдоха. Вдох бесшовно переходит в выдох, а выдох во вдох. Это один из методов китайского дыхательного цигун (у них разных методов дыхания немногим меньше, чем в индийской Пранаяме). Когда-то я начинал свою практику именно с даосского пара-

доксального дыхания, выполняемого без задержек (в режиме непрерывного дыхания) и через 8 месяцев практики получил очень хорошие результаты.

**Так вот, если Вы практикуете Непрерывное Дыхание, то нет никакой необходимости специально выравнивать продолжительность вдоха и выдоха. Важно просто соблюдать режим непрерывности дыхания. Со временем не только будет увеличиваться общая продолжительность дыхательного цикла, но также самоестественно будет выравниваться продолжительность вдоха и продолжительность выдоха.**

Всего доброго. Успешной практики. ВМ.

## **НУЖНО ЛИ ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ СИДЕТЬ В ПОЛНОЙ НЕПОДВИЖНОСТИ?**

**Kargopolov**

**Нужно ли во время медитации сидеть в полной неподвижности?**

В современной интерпретации медитативной практики Южного буддизма (Випассана, Сатипаттхана) общераспространённым является требование сохранения полной неподвижности во время сидячей медитации. Неподвижности несмотря ни на что – несмотря на нарастающую мучительную боль в спине, несмотря на отсиженные ноги и боли в коленных суставах. В качестве примера приведу текст, в котором хорошо и понятно представлена эта медитативная установка: [ezotera.ariom.ru/2016/07/21/meditation.html](http://ezotera.ariom.ru/2016/07/21/meditation.html)

*>> На ритрите по Випассане м-ра С.Н. Гоенки есть практика неподвижного сидения. Три раза в день в течение часа вы должны сидеть, совершенно не шевелясь, наблюдая любые проходящие и уходящие ощущения в теле.*

*Это очень полезная и эффективная практика, потому что за короткое время способна научить вас бесстрастному наблюдению.*

*97% новичков чувствуют боль, когда стрелка часов пе-*

*реваливает за полчаса. И они просто подышают, когда до конца медитации остаётся десять минут.*

*Я на своём первом ритрите входил в эти девяносто семь процентов, хотя и был тогда на двадцать лет моложе и вялотекуще занимался Хатха Йогой.*

*Я сидел на свёрнутом шерстяном одеяле, скрестив ноги, с прямой спиной, и ноги мои отваливались, а спина разламывалась.*

*Но я не шевелился, я наблюдал, я терпел.*

*Я терпел, страдал и снова терпел, потом опять страдал, но изо всех сил наблюдал.*

*Это странно, что такая боль (как будто кто-то не спеша, сосредоточенно вкручивает тебе штопор в позвоночник) может возникнуть всего лишь от неподвижного сидения. И я знал, что если пошевелиться, то боль пройдёт. Но я не шевелился – молодой ещё был, упрямый. <<*

Далее там говорится о замечательных результатах такого подхода к медитации в духе «Кто претерпит всё до конца – тот спасётся».

Можно ли согласиться с таким подходом к медитативной практике и следует ли считать его наиболее эффективным и вообще приемлемым? Лично я, исходя из своего многолетнего опыта собственной практики медитации, а также многолетнего обучения этой практике, считаю, что ответ должен быть отрицательным.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Само собой разумеется, что сидячая медитация, будучи статической практикой, подразумевает сохранение неподвижного положения тела. Телесная неподвижность особенно важна во время практики **медитации внутренней остановки**, переходным этапом к которой является **медитация присутствие**. (см. соответствующие главы во 2-м томе книги «Путь без иллюзий»). Также требование сохранения телесной неподвижности выходит на первый план для тех учеников, которые отличаются особой непоседливостью. Они постоянно ёрзают, почёсываются, делают множество разнообразных движений – крутят головой, двигают туловищем, двигают пальцами рук и так далее. Непрерывное «броуновское дви-



жение». Сидеть неподвижно они не могут по чисто психологическим причинам. Фактически, через всевозможные телесные движения и шевеления проявляется свойственное им скрытое внутриспсихическое беспокойство.

В таких случаях, рекомендация не поддаваться этой тенденции, не двигаться, перетерпеть и отнаблюдать свои внутренние побуждения к этим движениям, является абсолютно правильной.

Однако есть другие ситуации, при которых жёсткое требование терпеть и сохранять неподвижную позу, несмотря ни на что, уже будет нездоровым и неправильным. Требование телесной неподвижности всё-таки не стоит абсолютизировать и превращать в своего рода категорический императив.

Подробнее об этом в следующем посте.

## **Kargopolov**

### **Боли в ногах.**

Все начинающие, за очень редкими исключениями, во время сидения в позе скрещённых ног (в Сиддхасане), либо сидя по-японски на пятках (в Сейдза, она же Ваджрасана), начинают испытывать всевозможные неприятные ощущения. Как правило, это нарастающие боли в коленях и синдром отсиженных ног(это наиболее типичные жалобы начинающих). Коленки болят, ноги затекают; нередко возникают судороги в ногах, а также боли в спине, чаще всего в пояснично-крестцовом отделе. Медитация становится всё более и более мучительной, однако приходится терпеть и продолжать сидеть в той же самой мучительной позе, ибо так говорит строгий наставник. Нельзя поступиться принципами! Ну никак нельзя!

А может быть всё-таки можно?

Давайте разберёмся, что такое боль? Это защитный механизм, вмонтированный в наше тело, защищающий и оберегающий его. Встречаются несчастные люди, у которых болевая чувствительность отсутствует. К среднешкольному возрасту у них всё тело покрыто шрамами и следами от ожогов. Уже за первые 10-12 лет жизни они переносят множество переломов. Вот картинка с натуры: мальчик скачет по аллее на одной ноге, другая нога не работает – открытый перелом, торчит белая кость. При этом он весело кричит: «мама, мам, ты только не пугайся, я снова ногу сломал!»

Игнорировать болевые ощущения просто неразумно. Не случайно в Хатха – Йоге существует правило: «Ничего не делать через боль», которое нарушают только безответственные учителя. Нормальные и адекватные наставники в этом отношении всегда проявляют должную осторожность. Ибо чревато.

Дело в том, что болевое ощущение устанавливает для нас границу безопасного. Если некое воздействие на организм не выходит за пределы этой границы, то оно оказывает лечебное и развивающее воздействие. Но пересекать болевую границу нельзя, ибо после её пересечения, то же самое воздействие оказывается патогенным (вредным и разрушительным). Чтобы не быть слишком категоричным, я допускаю возможность дискомфорта и слабых болевых ощущений на протяжении сравнительно небольшого периода времени. Однако болевые ощущения средней степени выраженности, а тем более сильная боль неприемлемы и недопустимы самым категорическим образом. Ну не надо идти против собственного тела. Это ему может не понравится и оно может на вас сильно обидеться. :D

В полной мере это относится к длительному сидению в позе со скрещёнными ногами, а также (и даже ещё в большей степени) к сидению на пятках (традиционная японская поза Сейдза). Для неподготовленного человека такое длительное неподвижное сидение небезобидно и может привести к тяжёлым последствиям. Вполне можно заполучить тяжёлое заболевание коленных суставов, с которым потом придётся мучиться всю оставшуюся жизнь. Коленные суставы могут пострадать даже у практически здоровых людей, тем более это справедливо для людей, уже имеющих проблемы с суставами ног.

То же самое относится и к столбовому стоянию, выполняемому «через силу», игнорируя боли в ногах.

Продолжение следует.

## **Kargopolov**

Продолжение темы.

### **О пользе произвольных движений.**

Об этом подробно рассказано во 2-м томе моей книги ПБИ, в главе «Медитация статическая и динамическая. Взаимопорождение покоя и движения в процессе энергомедитативной практики». Это здесь: [kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/55-2113.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/55-2113.html)

Вот несколько цитат из этой главы:

>> *Статическая медитация (Инь), после более или менее длительного периода своего развития, рано или поздно переходит в свою противоположность, порождая произвольные движения. Китайский мастер даосской медитации по имени Цзян Вэйцяо, автор знаменитой и весьма популярной в своё время книги «Инь ши цзы» (Метод тихого сидения), впервые изданной в Китае в 1914 году, следующим образом описывает свой опыт произвольных движений:*

*«Я практиковал даосскую медитацию свыше 10 лет, сосредотачиваясь на нижней части живота. Но затем я сменил это на сосредоточение на «Центральном Месте» (энергетический центр, расположенный в верхней части живота выше пупа – В.К.), и через некоторое время заметил глубокие изменения в своём теле...*

*Однажды ночью жар в Центральном Месте вибрировал настолько сильно, что заставлял тело наклоняться вперёд и назад, вправо и влево. Эти наклоны чередовались в одном и том же порядке, причём соблюдалось определённое количество повторений без каких-либо нарушений. Затем вибрация заставила мои руки вращаться вперёд и назад, подобно колесу, довольно быстро, с одной и той же угловой скоростью. Затем она достигла ног, так что левая нога сгибалась, пока правая выпрямлялась, и наоборот...*

*Эти произвольные круговые движения были поистине чудесными и непостижимыми. Когда вибрация достигала кончиков пальцев рук и ног, пальцы вытягивались и двигались, ноги попеременно сгибались и выпрямлялись, а верхняя и нижняя челюсти стучали друг о друга, причём все эти движения совершались быстро. Когда вибрация достигала носа и глаз, внезапно ноздри сокращались и расширялись, а веки открывались и закрывались автоматически, наружные оболочки двигались синхронно с веками. Наконец, вибрация заставляла мочки ушей слабо двигаться. Все эти движения влево и вправо были естественными и самопроизвольными, с одним и тем же числом оборотов в каждом направлении...*

*В другой раз, когда вибрация пошла вниз по лицу, пле-*

чи и руки подвернулись; ноги согнулись и выпрямились, раздвинулись и сдвинулись, и затем, когда ступни были на полу, а колени согнуты, спина изогнулась так, что плечи коснулись пола. Ягодицы и поясница качались влево и вправо, а всё тело тряслось; затем оно упало на пол. Подошвы тёрлись друг о друга, и каждая массирует другую ногу одно и то же число раз. Когда вибрация достигла плеч, кисти начали массировать друг друга, голову, шею, плечи и руки, затем от низа живота и до плеч, потом всё тело сверху вниз до пальцев ног. Наконец, мои кулаки сжались и по очереди хлопывали, мяти и тёрли меня повсюду. Всё это происходило систематически и упорядоченно, произвольно и совершенно удивительно. Так продолжалось шесть месяцев, после чего движения постепенно прекратились. Всё это, вероятно, происходило из-за того, что все энергетические каналы моего тела открывались и очищались...».

В произвольных движениях, возникающих на определённой стадии статической медитации, нет ничего патологического или неправильного. Они появляются вполне закономерным образом и отличаются высокой степенью систематичности и упорядоченности. <<

>> Если рассматривать энергомедитативную практику в «длиннике», то есть в большом временном масштабе, измеряемом неделями и даже месяцами занятий, то мы увидим, что она представляет собою повторяющийся цикл взаимопорождения покоя и движения. Приведённые выше цитаты из книги Лу Куан Юя убедительно показывают, что статическая практика медитации-сосредоточения на определённом этапе вызывает произвольные движения. <<

Сразу же отмечу, что эта закономерность относится не только к практике медитации сосредоточения, но и к медитации самонаблюдения. Об этом в следующем посте.

### **Kargopolov**

>> Как внешние произвольные движения, так и внутренние эмоциональные наплывы неизбежно и закономерно возникают на определённых этапах энерго-

медитативной практики. Они являются признаками прохождения через трансформирующий кризис и свидетельствуют о том, что длительный процесс накопления количественных изменений завершился, и о том, что сейчас происходит качественный скачок в психоэнергетическом развитии. Какой бы разновидностью энергомедитативной практики вы ни занимались, если вы занимаетесь правильным образом, она рано или поздно приведёт вас к этому трансформирующему кризису.

Мой собственный опыт подтверждает закономерность, согласно которой длительная практика сидячей медитации, в конце концов, приводит к произвольным движениям и эмоциональному отреагированию, подтверждает необходимость и неизбежность прохождения через трансформирующий кризис.

В то далёкое время я с большим усердием и регулярностью практиковал даосское дыхание (не менее 30 минут за одно занятие), сидя в Сиддхасане<sup>8</sup>, сложив руки у живота; а затем, продолжая сидеть в этой позе, сразу же переходил к медитации-самонаблюдения (при закрытых глазах). Занятия по такой методике проводились два раза в день, утром и вечером, без всяких пропусков. Первое, что появилось в ходе практики, – это разогревы в руках и животе, особенно в руках. Постепенно тепло усиливалось и поднималось по наружной (янской) поверхности рук от кистей к плечам.

Примерно через 7-8 месяцев таких занятий, во время вечерней практики у меня возникло ощущение сильнейшего неудобства в голове, в области межбровья, а также в области лба (два разных энергетических центра). Неудобство это относилось не к физическому телу, я бы скорее назвал его «психоэнергетическим» неудобством. Хотя его и нельзя было характеризовать как физический дискомфорт или физическую боль, но, тем не менее, оно было очень неприятным и весьма интенсивным. Немедленно у меня возникли произвольные движения лицевых мышц, особенно вокруг глаз, распространяющиеся на всё лицо. При этом глаза открывались-закрывались, выполняя, так сказать, движение силового зажимывания, субъективно центрированное относительно межбровья. Эти движения мною воспринимались как

принудительные и носили характер пульсирующих гримас. Далее к ним добавились самопроизвольные движения головой вправо-влево, субъективно центрированные относительно середины лба. При выполнении этих двух разновидностей произвольных движений я постоянно ощущал наличие сильной помехи (блокировки) в области лба, а также в области межбровья. Это ощущение было сильным и весьма дискомфортным. Оно сопровождалось огромным желанием избавиться от этой помехи. Мотания головой продолжались со всё возрастающей скоростью. Всё это выглядело так, как будто моё тело пыталось заглушить испытываемый мною дискомфорт от энергетической «занозы» в области лба и межбровья, усиливая интенсивность произвольных движений. Внутреннее напряжение всё более нарастало, а движения становились всё более сильными и быстрыми. Было чувство своеобразного «проламывания» через некую преграду, голова неистово моталась вправо-влево, глаза с силой зажмуривались-открывались, снова зажмуривались, снова открывались. Все душевные силы были сосредоточены на том, чтобы вырваться из этой стеснённости и оставить позади эти перемалывающие меня жернова. Моё тело дрожало, я издавал стоны и мычание, как какое-то страдающее животное. Было ощущение, что ещё немного и моя голова просто оторвётся, не выдержав этих интенсивных мотаний.

Сколько это длилось – я затрудняюсь сказать, однако не думаю, что более получаса. Периоды интенсивного «мотания» чередовались с замедлением амплитуды движений и временными остановками, после которых всё начиналось заново.

Последующие дни практики ознаменовались продолжающимся разогревом рук, а также мягким прогревом всей головы. Во время медитации возникало ранее никогда мною не испытанное состояние невыразимого мягкого покоя, ясности и прозрачности сознания. В этом состоянии «тихой радости» наличествовала некая глубинная удовлетворённость и самодостаточность. Это состояние, пожалуй, также можно определить как некую сытость, но не такую сытость, которая наступает после еды, а иную, значительно более тонкую. До этого

никогда в жизни я подобного состояния не испытывал. Для меня было совершенно очевидно, что оно выходит за пределы нашего повседневного опыта и не может быть истолковано в его терминах.

После прохождения через этот период произвольных движений и через сопутствующие ему переживания, у меня появилась экстрасенсорная чувствительность и некоторые другие способности, которых ранее не было, и которые в очень большой степени увеличили мои профессиональные возможности. <<

### **Kargopolov**

Продолжение цитирования («Путь без иллюзий», 2-й том, часть 1, глава 13 «Взаимопорождение покоя и движения в процессе энергомедитативной практики») [kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/55-2113.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/55-2113.html)

>> До сих пор я говорил о возникновении произвольных движений на определённом этапе сидячей медитации (будь то медитация-сосредоточение или же медитация-самонаблюдение). Однако то же самое происходит и в столбовом стоянии (статическая медитация в положении стоя).

Хорошо известно, что в стоянии столбом весьма часто наблюдаются всевозможные самопроизвольные движения: самомассаж (похлопывания, растирания, разминания, постукивания), дрожание всего тела и ритмичные трясущие движения, разнообразные движения туловищем, плечами, конечностями, вращение рук, подпрыгивания и т.п. Кроме произвольных движений в стоянии столбом также могут появиться реакции эмоционального отреагирования (смех, слёзы, рыдания).

Механизм порождения этих произвольных движений и эмоциональных реакций заключается в следующем. Состояние глубокого покоя приводит к усиленному энергонаполнению. При этом энергия, поступающая через наиболее сильные зоны нашей энергосистемы, начинает циркулировать внутри нашего тела. Во время медитации столбового стояния, объём энергии, двигающейся по каналам, вырастает в очень большой степени, тогда как пропускная способность энергетических кана-



лов остаётся прежней. В результате, в тех зонах, где имеются блокировки, где снижена пропускная способность каналов, возникает энергетическое переполнение. В этих зонах постепенно накапливается избыток энергии, создающий энергетический напор. При этом занимающийся испытывает всё нарастающее чувство дискомфорта в этой области. Когда этот процесс достигает определённого порогового значения, возникают самопроизвольные движения или эмоциональные реакции (смех или слёзы). Такого рода двигательное или эмоциональное отреагирование в высшей степени полезно и целесообразно. Оно обеспечивает прочистку энергетических каналов и восстановление их нормальной проходимости. Кроме того, оно снимает нервно-психическое напряжение, долгое время хранившееся в глубинах нашей психики в скрытом состоянии, постоянно отравляя нас изнутри. Тем самым такая разрядка также очищает и освобождает нашу психику от гнёта неотработанных переживаний.

Каждая энергетическая блокировка (энергетический тромб) является причиной определённых, строго ей соответствующих, соматических нарушений и психоэмоциональных проблем. Именно нарушения циркуляции жизненной энергии внутри нашего тела, в сочетании с нарушениями энергообмена с окружающей средой, являются истинной причиной любой патологии – от язвенной болезни и до навязчивых страхов. Именно энергетика является подлинным тонкоматериальным субстратом психических процессов и лежит в основе любых психосоматических проблем, любых болезней души и тела.

На этом и основан оздоровительный эффект энерго-медитативной практики. Самопроизвольные движения являются выражением глубинной мудрости нашего тела и имеют исключительно точную диагностическую прицельность. Другими словами, они точно соответствуют наиболее заблокированной зоне. Как пишет современный китайский мастер цигун Чжао Цзиньсян:

«На первый взгляд, в этих движениях тысячи поз и сотни состояний, но тщательное наблюдение показывает, что спонтанные движения тесно связаны с болезненными зонами и состояниями при различных заболеваниях.



*Движения чаще возникают в тех зонах, где гнездится болезнь или имеется непроходимость канала. Так, у страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, в начале спонтанной работы часто вибрирует всё тело сверху донизу, и они похлопывают и массируют область сердца. У страдающих болезнями в области поясницы много движений по скручиванию и наклонам в пояснице. Страдающие болезнями печени совершают множество массирующих движений в области печени...*

*Истинная энергия-ци, как высокоразумный врач, может помочь автоматически найти зону, поражённую болезнью и нанести туда удары, сопровождающиеся произвольными движениями. Когда одного удара недостаточно, необходимо повторить воздействие вновь и вновь, пока каналы не прочистятся. Таким образом, жизненная энергия-ци может и выявить болезнь, и вылечить её»*

*Если вновь вернуться к методу стояния столбом, то общая схема его воздействия на энергосистему человека такова:*

- 1) Наполнение энергией и усиление энергетической циркуляции в теле практикующего.*
- 2) Создание энергетического напора в тех местах, где находятся энергетические блокировки.*
- 3) Появление самопроизвольных движений, либо реакций эмоционального отреагирования.*
- 4) Самопроизвольные движения и эмоциональные реакции полностью себя исчерпывают и прекращаются.*

*При этом, как последствие, обнаруживается значительное ослабление патологических симптомов, вплоть до полного их исчезновения. Как правило, после завершения этого периода отреагирования, происходит снятие энергетической блокировки и восстановление нормальной циркуляции энергии.*

*Посредством такого рода энергомедитативной практики, при наличии необходимого терпения и усердия со стороны занимающегося, вполне возможно полное исцеление даже при тяжёлых хронических заболеваниях. Опыт многих людей, занимающихся цигун и медитацией, даёт тому многочисленные и несомненные подтверждения. <<*

На мой взгляд, большой проблемой как мастеров Дзен буддизма, так и мастеров Випассаны является недооценка энергетической составляющей энергомедитативной практики и отсутствие необходимых знаний в этой области.

Завершение темы в следующем посте.

**Kargopolov**

**Что делать? (мои рекомендации).**

Итак, и в Южном буддизме Тхеравады, и в Махаянском Дзен буддизме, общераспространённым является требование сохранения полной неподвижности во время сидячей медитации. Неподвижности несмотря ни на что – несмотря на нарастающую мучительную боль в спине, несмотря на отсиженные ноги и боли в коленных суставах.

В предыдущих постах я привёл аргументацию относительно того, почему такая жёсткая позиция является ошибочной. Что же я предлагаю взамен? Что делать практикующему сидячую медитацию, когда возникает вся эта неприятная симптоматика – боли в спине, в коленях, неприятные ощущения в отсиженных ногах (следствие нарушения кровообращения)?

Мои рекомендации очень просты и вполне эффективны. Речь не идёт о недопустимости вообще никаких неприятных и дискомфортных ощущений. Для развития способности сидеть в медитативной позе в течение длительного времени, они совершенно необходимы. Именно благодаря пребыванию с этими телесными неприятными ощущениями и происходит постепенное освоение медитативной позы. Однако, по своей интенсивности эти ощущения ни в коем случае не должны быть чрезмерными. Если появились умеренные дискомфортные ощущения и небольшая, без особых волевых усилий терпимая болезненность – ничего страшного. Это именно тот уровень телесного дискомфорта, который и обеспечивает безопасность (он не травматичен), и одновременно даёт хороший развивающий эффект. Если же болезненность нарастает и сидение становится мучительным, следует немедленно прекратить это издевательство над собственным телом, выйти из этой позы и дать своему телу отдохнуть. Будьте уверены – кто дружит со здравым смыслом, никогда не останется в накладе. :D

Прежде всего, нужно, оставаясь в сидячем положении, выпрямить ноги и растереть области вокруг коленных

суставов, особенно заднебоковую сторону, где находится сухожилие. Далее проделать несколько осторожных движений, поочередно распрямляя и сгибая ноги в коленях. Делать это следует плавно и осторожно.

Теперь можно потихонечку вставать, опираясь на диван или стул руками. Далее, прежде чем делать какие-либо упражнения (о них речь пойдёт впереди), нужно просто походить по комнате в течение одной – двух минут.

После этого можно приступить к разминочным упражнениям.

### **Для обратного круга это:**

1) Вращение тазом в положении стоя (по 3-6 вращений в каждую сторону). Колени подсогнуты, руки сбоку, на тазобедренных суставах. Делать плавно, неспешно и с полной амплитудой, с полноценной проработкой тазобедренных суставов.

2) Вращение колен в положении стоя (6 -12 вращений). Колени подсогнуты, руки ладонями сбоку колен. Каждое колено описывает круг, левое по часовой стрелке, а правое – против часовой стрелки. При этом они двигаются одновременно.

3) Махамудрасана (это упражнение дано в книге ПБИ).

### **Для даосского круга:**

1) Вращение колен в положении стоя (по 6 вращений в каждую сторону).

2) Вращение тазом (делать так же, как и для обратного круга, но ступни ставим значительно шире)

3) Упражнение «Крокодил», ноги расставлены (дано в книге «Путь без иллюзий»).

После выполнения упражнений можно снова принять медитативную позу и продолжить прерванную медитацию.

Кстати, при таком, гуманном по отношению к своему организму, подходе, развитие энергосистемы и кровообращения ног, на самом деле происходит намного быстрее и эффективнее, чем в том мазохистском варианте, на котором настаивают многие учителя Дзен -буддизма и буддизма Тхеравады. Если же при этом соблюдается строгая вегетарианская диета, то освоение медитативной позы вообще идёт на удивление быстро. Мне верить не обязательно. Попробуйте и убедитесь сами.

Завершая эту тему, дам ещё одну полезную рекомендацию – упражнение для подготовки ног перед сидячей ме-

дитацией. Настоятельно рекомендую выполнять всякий раз перед тем как садиться в Сиддхасану.

**Вот это упражнение для разминки-растяжки ног, которое я всегда делаю перед Сиддхасаной:**

Сесть на пол. Левая нога выпрямлена и лежит под углом 45 градусов влево. Правую ногу сгибаем в колене и берём обеими руками так, чтобы держать её на весу за голеностоп (левая рука держит со стороны подошвы, а правая снизу за голеностоп). Упражнение состоит в том, что мы поднимаем ступню правой ноги, а её колено опускаем до касания пола. Ступню нужно именно поднимать, а не сгибать в голеностопе. Далее меняем позицию ног и делаем то же самое для другой стороны. Повторить 6-12 раз в режиме чередования. Растяжку через боль не делать.

Для хорошей растяжки также полезно раз в неделю (хороший день понедельник) посидеть один день на сыроедении (только сырые фрукты и овощи).

Желаю терпения, а успехи и сами появятся. ВМ.

P.S. Ну и конечно же, требование неподвижного сидения не должно распространяться на произвольные движения. Не нужно запрещать эти движения, не нужно их блокировать. Напротив, с ними надо сотрудничать. Пусть они будут сколько хотят. Но при одном важном условии – нельзя терять осознанность и выполнять эти движения в трансоподобном состоянии. Мы позволяем своему телу совершать эти движения, памятуя о их полезности. Но, в то же самое время, мы полностью сохраняем контроль за собой и в любой момент можем остановить эти произвольные движения.

## **СОВЕТЫ ПО МЕДИТАЦИИ ИЗ КНИГИ ИЛЬИ БЕЛЯЕВА «СВОБОДА БЫТЬ»**

### **Kadykoff**

Илья Беляев написал новую книгу «Свобода быть». Скачать можно у него на сайте.

>> **Советы по медитации.**

*Садясь в медитацию, не медитируй ни на внутреннем,*

ни на внешнем. Не вспоминай о прошлом и не стремись заглянуть в будущее. Не сосредотачивайся и на том, что ты чувствуешь или переживаешь прямо сейчас. Не обращай внимание ни на то, что происходит в теле, ни на движении потоков энергии. Не пытайся расслабиться, но и не напрягайся. Не регулируй собственное дыхание – позволь ему быть естественным, забудь о нем.

Не обращай внимание ни на какие ощущения: переживания жара или холода, увеличения или уменьшения тела в размерах, чувство тяжести или легкости, ощущение полета или погружения в бездну. Не придавай значения ни вспышкам света, ни переживанию вибрации, пронизывающей все тело.

Если тобой овладеет сонливость, не гони ее и не борись с ней. Она – твоя дорожка в твою собственную темную глубину. Осторожно пойдя по ней, бережно держа в руке маленький фонарик осознанности. Осознавай, как засыпаешь, далее – осознанно спи. Такой сон не будет бессознательным провалом, темной ямой. Сознательный сон – это уже не сон, но новое измерение сознания.

Продолжая медитацию, не вспоминай прочитанные книги, советы других или свой собственный прошлый опыт. Не пытайся вернуть и пережить заново когда-то испытанные тобой медитативные переживания, отпусти это все. Не обращай внимания на видения, картины или образы, если они возникнут в твоем уме. Они бесследно исчезнут, им на смену придут новые или все растворится в бесконечном свете – не беспокойся по этому поводу!

Не направляй свое внимание ни на что. Не медитируй ни на чем. Не представляй ни божеств, ни мастеров, ни учителей, ни безличный Дух. Ни к кому не обращай и ни у кого ничего не проси. Не старайся войти в свет, наполниться светом или раствориться в нем. Не беги и от тьмы, если она поглотит тебя.

Не устремляйся вверх, не погружайся вниз, но и не оставайся на месте!

Не смотри ни внутрь, ни наружу.

Смотри!

Не повторяй ни мантр, ни молитв, ни заклинаний. Не обращай внимания ни на внутренние, ни на внешние

звуки. Не прислушивайся к внутреннему голосу или ка-ким-либо другим голосам.

Ни на что не надейся и не думай, что ты занимаешься каким-то возвышенным делом. Не привязывайся к практике. Не думай, что сидя в медитации, ты занимаешься чем-то особенным. Возможно, ты делаешь это, потому что больше ничего не умеешь.

Не поддавайся ни боли, ни скуке, ни унынию, ни тоске, ни отчаянию. Если они пришли к тебе, не избегай их. Они бесследно уйдут и растворятся там же, откуда пришли.

Не поддавайся сомнению и ощущению бессмысленности своих усилий. Не верь голосу, который нашептывает тебе, что все равно ничего не получится.

Не привязывайся к переживанию пустоты, если она придет к тебе. Не отталкивай, но и не удерживай это переживание. Не стремись погрузиться в пустоту, раствориться в ней, исчезнуть. Не думай, что пустота — это истина.

Если, напротив, возникнет ощущение полноты, расширения своего я, единства со Вселенной — отсеки это одним беспощадным ударом, раз и навсегда! Не фиксируй свое внимание ни на чем, при этом оставаясь спокойным и внимательным. Не забывайся.

Когда придут радость, счастье, восторг и блаженство — не привязывайся к ним и не стремись их удержать. Не воспринимай их как награду за свои усилия или как милость свыше. Будь как мертвый. Так пройдешь дальше.

Если возникнет ощущение таинственной власти, сразу же стряхни это, как налипшую грязь. Не привязывайся к состояниям экстаза, любви ко всему миру, ощущению единства со всеми, всемогущества или всезнания, если они возникнут. Наплюй на все это. Будь свободен от любых состояний. Будь свободен и от этой свободы и пройди все насквозь. Или не проходи. Пройдешь ты или нет — не имеет никакого значения. Ни то, ни другое неважно. Пойми, что важно!

Не поддавайся соблазну мистической силы, если почувствуешь ее приближение. Не пытайся использовать или направить её на что бы то ни было. Смотри на эти проявления, как на призраки с кладбища твоих старых желаний.

*Не верь приходящим мыслям, не сливайся с ними и не позволяй им утаскивать тебя. Не борись с мыслями и не старайся их остановить. Также, не пытайся не думать. Ум не нужно ни направлять, ни контролировать, ни растворять. Просто оставь мысли в покое, и они оставят тебя.*

*Но не привязывайся и к тишине ума, если она настанет. Штиль на океане не лучше бури, но и не хуже. Странно предпочитать одно другому. И то, и другое прекрасно!*

*Не концентрируйся ни на чувстве «я», ни на его отсутствии. Не старайся расшириться, охватить собой все и стать единым с Космическим сознанием. Также не стремись к уничтожению своей индивидуальности, к растворению в Высшем. Не пытайся слиться с высшей волей или отдаться божественному потоку – все это мильные пузыри твоего старого эго.*

*Не старайся снискать милость или благодать. Не пытайся и просто «быть здесь и сейчас». Ведь ты и так уже есть. Разве ты не видишь этого? Не стремись что-либо обрести, добиться, получить или постичь – ты будешь пытаться до тех пор, пока не увидишь, что это невозможно и не нужно и не оставишь все это.*

*Не силсья что-либо понять, осознать или пережить. Не стремись ни к Богу, ни к высшему Я. Не желай войти в Нирвану или достигнуть просветления. Не старайся обрести самадхи, поднять Кундалины, ощутить единство с бесконечным Брахманом или открыть свою подлинную природу. Не желай познать Дао или постигнуть Ригна. Все это – миражи твоей уставшей души.*

*Не пытайся продлить свою жизнь или обрести бессмертие. Не бойся сбиться с Пути, умереть или провалиться в ад. Не бойся ничего.*

*Никогда.*

*Не старайся избавиться от желаний. Освобождаешься ты от них или нет – нет никакой разницы. Также не имеет никакого значения, сбываются твои желания, или нет. Ты скован не желаниями, а неведением.*

*Не стремись очистить свою карму, стать мудрее и совершеннее. Не старайся стать лучше – когда-нибудь ты поймешь, что это невозможно и не нужно. Вместо этого постарайся увидеть, кто ты и что ты прямо сейчас!*



*Но можешь этого и не делать. Ты свободен делать всё, что угодно, или не делать ничего. Ты свободен.*

*Не ожидай никаких результатов от своей медитации. Не считай также, что твои искренность и устремленность будут вознаграждены. Не обращай ни к кому за помощью. Полностью изживи привычку надеяться на что-то или на кого-то — и на тонком плане, и в жизни. Когда карма созрела, помощь приходит автоматически. Или не приходит. Однако ни то, ни другое не имеет никакого значения.*

*Что же имеет значение? Увидь это сам. Если не увидишь, не расстраивайся. Видишь ты что-то или нет, абсолютно неважно.*

*Поэтому, если ты занимаешься медитацией, не медитируй. Просто – тихо сиди. <<*

### **Kargopolov**

Вот моя рецензия. Точнее критический анализ этих рекомендаций:

*>> Садясь в медитацию, не медитируй ни на внутреннем, ни на внешнем. <<*

Конечно же, это просто невозможно. Если речь идёт о безобъектной медитации (осознание), то мы всегда осознаём как внешнее (медитация присутствие), так и внутреннее (самонаблюдение).

Другое дело, что это осознание происходит естественно, а не намеренным образом. нет никакой необходимости принуждать себя именно к восприятию внешнего либо внутреннего. Но ведь это настолько очевидно, что нет никакой необходимости давать подобные советы.

Кстати, избыток информации, особенно если эта информация даётся не столько «по делу», сколько «для красоты» затрудняет правильное понимание не в меньшей степени, чем её недостаток.

### **Kargopolov**

*>> Не вспоминай о прошлом и не стремись заглянуть в будущее. <<*



Совершенно верно. Намеренно вспоминать о прошлом или думать о будущем не надо. Это уже будет не медитация, а работа ума. Но давать такую инструкцию без разъяснений не следует, поскольку она может быть неправильно понята. Нужно также сказать, что во время медитации самонаблюдения в сфере актуального осознания непременно появляются мыслеформы, относящиеся как к прошлому, так и к будущему. Но изгонять их («не вспоминай») будет означать их вытеснение, и это будет неправильным.

На самом деле намеренно думать о чём-то не надо, но если нечто всплыло, появилось в сфере актуального сознания, то изгонять это тоже не надо. **Нужно просто осознать всё, что есть.**

### **Kargopolov**

*>> Не сосредотачивайся и на том, что ты чувствуешь или переживаешь прямо сейчас. Не обращай внимание ни на то, что происходит в теле, ни на движении потоков энергии. <<*

Прежде всего, следует упрекнуть Илью Беляева за некорректное употребление слова «сосредоточение». При обсуждении проблем медитации мы не должны забывать, что две важнейших и качественно различающихся разновидностей медитации – это медитация сосредоточения, она же Сабиджа Самадхи (медитация с объектом) и медитация свободного осознания, она же Нирбиджа Самадхи (безобъектная медитация). В случае медитации сосредоточения у нас имеется постоянный объект, на котором нам следует фиксировать своё внимание. В случае медитации свободного осознания у нас нет такого постоянного объекта, так что и употребление слова «сосредоточение» будет неуместным.

Далее, во время медитации самонаблюдения (свободного осознания при закрытых глазах), нам как раз и следует делать именно то, что Илья Беляев нам делать не велит. **В медитации всегда имеется определённая медитативная внутриспихическая установка.** В случае медитации самонаблюдения она заключается в том, чтобы созерцать неоднородность ощущений собственного тела, а также то, что мы в данный момент переживаем на психоэмоциональном уровне.

Другое дело, это то, что мы не отождествляемся со всем этим содержимым собственной психики.

Таким образом, процитированная рекомендация Ильи Беляева является ошибочной. Похоже, что у него отсутствует понимание необходимости медитативной установки и конкретного, пригодного для использования, её изложения.

### **Kargopolov**

*>> Не пытайся расслабиться, но и не напрягайся. <<*

Довольно безответственное заявление.

На самом деле, есть категория людей (довольно многочисленная), у которых великое множество зажимов, как на мышечном, так и на психическом уровне. И таким людям совершенно необходимо в начале медитации специально поработать над тем, чтобы обеспечить надлежащее, благоприятствующее медитативной практике **фоновое состояние**. Для этого им, безусловно нужно перед медитацией некоторое время посвятить настройке на расслабление и успокоение.

Другая, противоположная категория людей, это те, кто во время медитации слишком расслаблен. При этом нарушается обязательное требование прямой постановки позвоночника и вырождение правильной медитативной позы в уродливую и неприемлемую для медитации аутотренинговую «позу кучера».

Илье Беляеву следует хорошо запомнить слова Б.Г. Ананьева «Ценность абстракции определяется возможностью её конкретизации». То, что он рекомендует – всего лишь общие слова, лишённые конкретного содержания, а следовательно непригодные для практического использования. Пустые слова. Слова, наполненные гелием и даже хуже того – вводящие людей в заблуждение.

### **Kargopolov**

*>> Не регулируй собственное дыхание – позволь ему быть естественным, забудь о нем. <<*

Правильная рекомендация. Действительно, во время медитации осознания на дыхание не нужно обращать внимания и не дышать согласно какому-либо методу, иначе это будет уже дыхательная практика. Но вместе с тем, если вни-

мание само, без какой-либо намеренности с нашей стороны, пришло к осознанию дыхательного процесса, тогда сопутствующие дыханию телесные ощущения вполне можно осознать наравне со всем прочим. Кстати, у людей, имеющих проблемы с лёгкими и дыхательной функцией (не только при серьёзных заболеваниях, но и при любой затруднённости дыхания) непроизвольное внимание постоянно будет приходиться именно к дыхательному процессу. И запрещать себе этого не надо. Не нужно ни специально направлять внимание на дыхание, ни препятствовать осознанию дыхания, если это происходит ненамеренным и самоестественным образом.

Вот, рассмотрел только один абзац, но уже столько серьёзных замечаний. Далее уже так подробно разбирать не буду, но некоторые общие критические замечания последуют.

### **Amigo**

*>> Илья Беляев написал новую книгу «Свобода быть». Скачать можно у него на сайте. <<*

Что-то он все усложнил, а смысл четко, ясно и понятно не передал.

*>> Не сосредотачивайся и на том, что ты чувствуешь или переживаешь прямо сейчас. Не обращай внимание ни на то, что происходит в теле, ни на движении потоков энергии. Не пытайся расслабиться, но и не напрягайся. <<*

Что вообще делать то в ней, если по тексту получается, что нет ни осознаваемого материала, ни осознающего начала?

### **Kargopolov**

Недоумение Амиго совершенно понятно и естественно. Илья Беляев здесь сам себя перемудрил. В этом пассаже он даёт совершенно ошибочные инструкции. Да ведь суть медитации самонаблюдения (самосозерцания) в том и состоит, чтобы именно обращать внимание и сохранять состояние бдительной внимательности ко всему, что происходит в теле, в психике, в окружающем мире (звуки при самонаблюдении), в энергетике. должно осознаваться всё, что мы чувствуем, воспринимаем и

переживаем сейчас и здесь. Другое дело, выполнять самосозерцание следует спокойно, безмятежно и невовлечённо.

Далее Илья Беляев пишет: «Не пытайся расслабиться, но и не напрягайся.»

Ну что за дурная манера давать противоречивые и невыполнимые инструкции! Очень напоминает Кришнамурти, который так же пытался давать инструкции, в то же время избегая давать инструкции. В результате получается нечто совершенно запутанное и маловразумительное, а читатели неизменно остаются в состоянии глубокого недоумения и неудовлетворённости.

На самом же деле всё не так. Расслабляться и снимать ненужное напряжение абсолютно необходимо, о чём всегда говорили все традиционные восточные учителя. В самом начале медитации нужно озаботиться созданием правильного фонового состояния расслабления и спокойствия и только потом перейти к собственно медитации. Затем, в процессе самой медитации нужно периодически проверять наличие этого фонового состояния (чтобы не сидеть в состоянии физического и психического окоченения) и при необходимости возобновлять его.

Илья Беляев неправ, надо проверить, не зажат ли я, надо расслабиться, надо создать в себе надлежащее, благоприятное для медитации фоновое психосоматическое состояние расслабленности (при сохранении правильной позы) и спокойной безмятежности.

У меня такое впечатление, что Илья Беляев более озабочен тем, чтобы выглядеть загадочным мудрецом, изрекающим не вполне понятные для читателей парадоксы, более озабочен самопрезентацией (в роли мудрого наставника), чем тем, чтобы ясно и понятно изложить практическую суть медитации. Дело в том, что для того, чтобы произвести впечатление великого мудреца, ни в коем случае нельзя говорить ясно и понятно. Для этого лучше всего говорить парадоксально, загадочно, малопонятно. Как говорят китайцы – «напустить туману на сто ли в округе». Мудрец должен вещать возвышенно и малопонятно. Вот тогда это и есть настоящий мудрец. :D

### **Kargopolov**

Беляев начинает озвучивать правильные вещи, но увлекается, слишком старается говорить красиво и возвышенно

в ущерб пониманию.. Я же всегда стремлюсь в первую и во вторую, и в третью очередь именно к ясности и понятности, чтобы передать суть метода практики предельно понятно и недвусмысленно, ну а стилистические и поэтические красоты – только по остаточному принципу.

К тому же, посетив его сайт и ознакомившись с содержанием его семинаров, нахожу, что он всё-таки чрезмерно всеяден – наряду с прекрасными классическими методами медитации много и разных мантр, и религиозности, и даже фантазийности. К сожалению строгие критерии отбора у него отсутствуют.

### **Kargopolov**

Психотехника «Резинка». Из книги Беяева «Свобода быть».

*>> Одно движение резинкой по бумаге или влажной губкой по исписанной доске – и поверхность опять белая и чистая. Точно так же, выйдя откуда-то, закончив встречу или разговор, тут же сотрем закончившуюся ситуацию, стряхнем ее, очистим сознание, сделав легкое внутреннее движение. Так мы проводим резинкой по исписанному листу бумаги. Сделаем это движение, как только заметим, что в нашем сознании крутятся и плавают ошметки прошлого. Результатом практики будет ощущение свежести и чистоты. <<*

Мой комментарий:

Эту психотехнику И. Беяев даёт также на своих семинарах Она рекомендуется им для повседневной жизни. Однако. нетрудно заметить, что это уже вариант фантазийной медитации, приводящий не столько к подлинному очищению сознания, сколько к вытеснению содержимого собственной психики.

В такой практике, на самом деле нет никакой необходимости коль скоро мы практикуем посильным образом сохранение осознанности в повседневной жизни (для тех, кто пока ещё не в теме, рекомендую прочесть соответствующие материалы из моей книги:

[kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/57-2115.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/57-2115.html)

По этому поводу хорошо высказался мастер Сото Дзен по имени Мендзан Дзенъи:

>> Если вы думаете, что вы сможете отсечь иллюзорную мысль вместо того, чтобы понять, как плавится эмоция-мысль, эмоция-мысль вернется, как если бы вы отрезали стебель былинки или ствол дерева и оставили живым корень. <<

Странно, почему Илья Беляев этого не понимает.

### **Kargopolov**

Вот ещё пример фантазийной медитации, рекомендуемой И. Беляевым в книге «Свобода быть»:

>> • Психотехника «Погружение камня»

► Сядем в медитативную позу, расслабимся, прикроем глаза и сделаем несколько глубоких медленных вдохов и выдохов — «продышимся». Чем медленнее и глубже мы дышим, тем лучше. Задерживать дыхание ни на вдохе, ни на выдохе не нужно.

► После этого сосредоточимся на весе нашего тела. Почувствуем его тяжесть, ощутим притяжение земли и мягко уступим этой силе, влекущей нас вниз.

► Затем, почувствуем собственную психическую тяжесть. Наша психика тоже имеет вес. Это тяжесть нашей кармы и груз нерешенных проблем. Сосредоточимся на этой тяжести, соединим её с ощущением веса нашего тела и начнем погружаться вниз.

► Представим себя большим тяжелым камнем, который погружается в океан. Камень идет вниз сам, безо всяких усилий, просто за счет собственной тяжести.

Движение вниз и погружение в собственную глубину происходят на расслаблении, которое становится все более глубоким. Представим огромный океан, в который погружается камень. Почувствуем бездонную глубину этого океана и продолжим погружение.

► И вот, когда камень погрузился уже очень глубоко, он начинает растворяться. В конце концов, от камня ничего не остаётся. Остаётся только бескрайний океан, океан сознания в котором мы полностью растворяемся. Мы чувствуем безграничный простор и мощь безбрежного пространства. Это пространство — мы сами. <<

Мой комментарий (ВМ):

Человек, достигший понимания сути духовного развития (развития сознания) не может делать столь грубых ошибок. Он не может не понимать того, что опираться на любые, даже самые замечательные читта-вритти (мысли, образы, эмоциональные состояния) и использовать их в медитативной практике – НЕПРАВИЛЬНО. Это уже будет фантазийная медитация.

Таким образом, у Беляева наряду с полезными материалами о практике осознания, также предлагаются и фантазийные и даже религиозные практики и психотехники.

Меня сильно разочаровала такая не критичность и всеядность.

Понимание глубочайшего различия между фантазийными и реалистическими методами медитации является основополагающим. По моему скромному разумению, если такого понимания нет, то, фактически, человек даже не стал на Путь подлинного духовного развития. В этом случае он никак не может быть наставником Йоги сознания. Как он сможет обучать вещам, которых сам не понимает?

### **Kargopolov**

Ещё в его новой книге меня покорило то, что заявив «Лао-Цзы сказал:», он вовсе не цитирует, как было заявлено, Дао Дэ Цзин, а, грубо говоря, лепит жуткую отсебятину по мотивам Лао Цзы. Как-то неприлично для серьёзного автора. Так не делается.

И ещё, в его первой книге «Тоша – русский Будда» (которая в целом мне понравилась) и которая носит документально-автобиографический характер (т.е. отнюдь не заявлена как художественное произведение), он позволил себе большую вольность. В разделе, посвящённом его попытке отшельничества в грузинских горах, он для завлекашки и большей интересности навывдумывал встречу с таинственным отшельником, дающим ему мудрые наставления. Причём сей загадочный отшельник жил в пещере, рядом «тысячелетней мумией древнего Йога, сидящего в позе лотоса сложив свои руки в медитативную позицию.» Далее следует описание встречи с призраком погибшего мальчика на горной тропе. Не хватает только пришельцев, прилетевших на летающей тарелке и встречи со снежным человеком, обитающим в тамошних горах. Конечно у меня нет никаких доказательств того, что это неправда и чистая выдумка, предназначенные

для пущей завлекательности книги; так что читатель имеет полное право меня заклеить и попинать на вербальном уровне. Да, это моё, сутобо субъективное мнение. Но, как говорил Станиславский Немировичу-Данченко, «НЕ ВЕРЮ!». Здравый смысл и та, пусть и несовершенная интуиция, которая у меня всё-таки появилась благодаря почти 30-летней практике медитации самонаблюдения, категорически протестуют. Извините, враньё это. Вымысел и неправда.

В принципе в такого рода фантазировании на духовные темы нет ничего плохого, Только при условии, что книга не заявляется как документально-биографическая. Вот Андрей Сидерский тоже написал книгу, повторяющую ту основную схему, которая имеется в книгах Кастанеды (неожиданная встреча с загадочным наставником, далее поучения, обучение и т.п.). Но к Сидерскому никаких претензий. Он и не претендовал на документальность и строгую жизненную правду, а использовал такой художественный приём для удобства озвучивания своих взглядов на Йогу, на Путь развития человека. А вот Илья Беяев, получается, коль скоро я прав, обманул своих читателей. А у меня есть такая слабость – не люблю, когда меня обманывают. :D

### **Olga**

Здравствуйтесь! В.М. читаю книгу И. Беяева «Пространство сознания», и вот что он пишет:

*>> Абсолютно всё является проявлением бесконечно-го океана сознания, в том числе ощущение усталости. Если мы поймем это, то сможем использовать ее энергию. Когда мы устали, то вместо того, чтобы тупо за-быться сном, поработаем с усталостью. <<*

Это имеется в виду медитация самонаблюдение?

### **Kargopolov**

#### **Использовать «энергию усталости»?**

Одна из типовых особенностей недостаточно компетентных и неуверенных в себе эзотерических учителей – это страх показаться банальным. Из-за этого они часто совершают ошибки и дают не вполне адекватные советы и рекомендации.



Вообще-то, усталость – это как раз недостаток энергии, её отсутствие.

Когда накатывает усталость и сонливость, медитация самонаблюдение получается плохо. Я рекомендую вместо медитации в таком состоянии практиковать релаксацию, а если она перейдёт в сон – ничего в том плохого не вижу.

Со словами Ильи Беляева «тупо забыться сном» не могу согласиться. Сон -это естественный процесс восстановления сил. Поспать часок-другой в середине дня намного полезней, чем вымучивать медитацию, толку от которой всё равно будет мало.

Как теоретик Илья Беляев местами (далеко не всегда) неплох – те же базовые вещи, что и в нашей школе. Но как практик он слабоват (прежде всего, в силу своей методической всеядности). Также он, к сожалению, плохо разбирается в энергетике человека.

А такое отношение ко сну и к усталости у него некритично заимствовано из махаянского буддизма.

### **Maksim**

Мне кажется, что и в базовой теории имеются сильные разногласия.

### **Kargopolov**

Такие важные принципы как осознанность и умственная тишина у нас совпадают. Но, Вы безусловно правы, при переходе к конкретным методам и методике обнаруживаются серьёзные различия. В ПБИ задаётся цельная и единая, непротиворечивая по отношению к основным принципам система, тогда как у Беляева всеядность и жуткая эклектичность.

В то же время, в его книгах можно найти много интересного и полезного. Только читая его тексты, важно сохранять должный уровень самостоятельности и критичности.

### **Oleg**

Добрый день!

Во мне действительно сидит бредовая идея о том, что заниматься саморазвитием – это правильно. Предпринимал попытки двигаться в определённых направлениях, но пока топчусь на месте. Обращаясь на форум – несколько поторо-

пился, но в том числе и благодаря ответам, наконец сформировал представление о том, как и чем заниматься (хотя в книге приведено много информации, некоторые моменты не сразу проясняются).

Возможно опять чего-то не понял, но суть самонаблюдения (только при открытых глазах) хорошо передана в книге Ильи Беляева «Пространство сознания»:

*>> Теперь об «абсолютной осознанности». Это погружение сознания в свою собственную ясность и растворение в ней без остатка. Прежде всего, важно четко уяснить, что это значит. Для этого нужно открыть в нашем сознании ту его часть, которая не засорена мыслями, переживаниями, воспоминаниями и эмоциями. По сути, это – просто спокойное восприятие себя и происходящего, но без сосредоточенности, которая вызывает напряжение и последующее поглощение мыслями.*

*Мы просто осознаем собственную осознанность. Она естественно является внимательной, ясной, чистой и открытой. Мы обращаемся к самой сути нашего осознания, к его центру. Этот центр похож на светлое прозрачное окно, распахнутое в небо.*

*Это ключевой момент. Если мы не сможем обнаружить центр осознания и проникнуть в его глубину, смысл практики ускользнет от нас.*

*В центре осознанности ничего нет, вниманию там не за что зацепиться. Это, скорее, ощущение того, что мы проникаем в сердцевину, в самую суть нашей способности осознавать и остаемся в ней без напряжения и усилий. Библейское «Я есмь» точно передает это состояние. И в эту осознанность мы погружаем все постороннее, все возникающие отвращения. Мысли и отвлекающие эмоции начинают «тонуть» или растворяться в поле чистого осознания. Само состояние осознанности при этом углубляется и становится все более устойчивым. При внимательной работе мы обнаружим, что состояние ясной осознанности лучится. Оно испускает тончайшие, невидимые обычным зрением, но отчетливо ощущаемые лучи. Излучение распространяется во всех направлениях.*

*Нужно погрузиться в эту светимость и позволить ей*

*распространиться по неосвещенной, тусклой периферии сознания. Буквально залить окраины сознания светом, исходящим из центра осознанности. В этой лучистой основе надо растворить все остальные составляющие нашего восприятия без остатка. Это означает буквально стать лучистой осознанностью.*

*Процесс выглядит следующим образом:*

*[\*] Обнаружить центр осознанности. [\*] Проникнуть в него. [\*] Открыть качество светимости. [\*] Погрузиться в светимость, распространить ее по всему полю осознания. [\*] Растворить все отвлечения, возникающие на периферии сознания. [\*] Полностью слиться с лучистой сущностью осознания, стать ею.*

*При этом может возникнуть ощущение либо растворения, либо расширения нашего «я». Растворение «я» приводит к покою, переживание «я есть все» – путь к обретению сиддх. И то, и другое указывает на движение в правильном направлении. Могут также возникнуть состояния устойчивости, открытости, ясности, прозрачности, облегчения, внутренней радости. Все это хорошие признаки. Они указывают на то, что солнце осознания начинает восходить. <<*

Вот с чем-то подобным мне нравится и у меня получается работать.

Если не ошибаюсь, что-то подобное описывает Сэкида Кацуки в книге «Практика дзэн» (на мой взгляд замечательная книга). Правда не понимаю, почему этот процесс должен быть мучительно тяжёлым (чем тяжелее процесс, тем более плодотворна тренировка). Были вопросы и с медитацией присутствием, пока не вычитал, что медитация самонаблюдение и присутствие одно и то же, с той лишь разницей, что при самонаблюдении внимание направлено вовнутрь, а при присутствии наружу, и суть медитации одинакова: наблюдение и растворение. Результат показан в отрывке: «Растворение “я” приводит к покою, переживание “я есть все” – путь к обретению сиддх». Так или иначе направление указано, и... может быть даже принято.

mr\_Hriublin! Благодарю за поддержку! Позволю себе не согласиться, в том числе и с мнением Владимира

Михайловича, что подменяю медитацию думанием. Пока попробую заниматься по типовой схеме.

Приятно осознавать, что при возникновении сложной ситуации тебе помогут.

С уважением, Олег!

### **Kargopolov**

Илья Беяев пишет:

>> Процесс выглядит следующим образом:

*[\*] Обнаружить центр осознанности. [\*] Проникнуть в него. [\*] Открыть качество светимости. [\*] Погрузиться в светимость, распространить ее по всему полю осознания. [\*] Растворить все отвлечения, возникающие на периферии сознания. [\*] Полностью слиться с лучистой сущностью осознания, стать ею. <<*

В результате такой, изобретённой И. Беяевым, техники медитации, от осознания ничего не остаётся. Ведь то, что он даёт – это уже фантазийная медитация! Подлинная медитация – это неделание, а здесь сплошное делание медитации, причём на алгоритмической основе.: «Обнаружить... Открыть... Погрузиться... Распространить... Растворить... Полностью слиться...» Да ничего подобного в настоящей медитации осознания – самонаблюдения делать не надо. Нужно просто созерцать себя и более ничего.

### **Kargopolov**

Олег, к сожалению, всё не так. Практикуя согласно рекомендациям Ильи Беяева, Вы привносите в своё «самонаблюдение» слишком много ментальной активности. На самом деле в самонаблюдении нет пустоты, даже относительной, а есть огромный психосоматический континуум, воспринимать который Вам мешают Ваши собственные мысли по поводу медитации, мысли, с которыми Вы отождествляетесь и которых Вы не замечаете. Нет никакой «пустой зоны», а есть неоднородность ощущений собственного тела. Нет намеренного «сопровождения объекта наблюдения», более или менее длительного. Нет и объекта наблюдения. Нет никаких «слоёв», с которыми надо работать.

Вся эта ментальная «работа с отягощениями» совершен-

но излишня. Всем этим вообще не надо заморачиваться. Суть самонаблюдения очень проста: нужно спокойно и невовлечённо созерцать всё, что есть, то есть всё, что наличествует в поле сознания. А у Вас огромное количество умственной активности, решений, выборов, оптимизаций и т.п. Это совсем не то, чем является подлинная медитация самонаблюдение.

Всего доброго. ВМ.

## **ПОДХОДИТ ЛИ СЕЙДЗА (ВАДЖРАСАНА) ДЛЯ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ САМОНАБЛЮДЕНИЯ?**

### **Svetel**

Известно, что при медитации желательно, чтобы тело было неподвижно (т. е. отсутствуют малейшие движения). На этот счет приводят ссылки из сутр самого Будды. Если неподвижно тело, то и ум неподвижен, сведена к минимуму его аналитическая и т.п. деятельность.

Заметил, что медитация-самонаблюдение, выполняемая в доступной для всех позе героя (или Вирасана, Ваджрасана, Сейдза) становится, не вдаваясь особо в детали, более интенсивной, глубокой в отличие от предлагаемой в ПБИ позы Симпласана.

Может, есть смысл попробовать выполнять и медитацию-присутствие (разумеется, с открытыми глазами) также в позе героя. Когда стою столбом примерно первые 20-30 минут наблюдаю у себя легкие покачивания тела с явным блужданием ума.

В отличие от лотоса (полулотоса) у «героя» не столь сцеплены ноги и соответственно, надо полагать, более выражены энергопотоки в конечностях. Да и чисто внешне «герой» – это тот же столб, только слегка придавленный к земле.

### **Kargopolov**

Svetel пишет:

*>> Заметил, что медитация-самонаблюдение, выполняемая в доступной для всех позе героя (или Вирасана, Ваджрасана, Сейза) становится, не вдаваясь особо в де-*

*тали, более интенсивной, глубокой в отличие от предлагаемой в ПБИ позы Симпласана. <<*

На самом деле Сейдза никоим образом не является, как Вы это пишете «доступной для всех позой». Это Вы пишете по молодости, это для Вас она доступна и легка, но отнюдь не для всех.

Кроме того, в ПБИ Симпласана предлагается наряду с другими позами – даётся и Сиддхасана, и так восхваляемая Вами Сейдза (Ваджрасана), и сидячая поза всадника (поза фараона и Даос на вершине). Так что Ваше предложение несколько запоздало. Удивительно, но Вы пишете так, как будто в ПБИ даётся только Симпласана, а других поз там нет. Они там есть. Но особенностью Симпласаны является её общедоступность, только и всего.

В ПБИ именно Симпласана предлагается как доступная для всех, включая людей пожилых, с больными коленками и отсутствием необходимой для других поз растяжки. Конечно, поза Ваджрасана (Сейдза), вполне может использоваться для медитации самонаблюдения. Это давно известно в традиции Дзен-буддизма. Однако она имеет серьёзные ограничения. Чтобы практиковать медитацию в Сейдза, нужно иметь очень хорошую растяжку либо быть японцем, с детства привыкшим к этой позе. Для людей с больными коленками она вообще недоступна, но даже при здоровых коленях, у практически здорового в этом отношении человека, уже после 20 минут начинаются проблемы с ногами, а высидеть в ней 40-50-60 минут способны немногие. Т.о. при отсутствии экстраординарной растяжки, эта поза малопригодна для серьёзной медитативной практики.

К тому же, намного лучшей считается (и это общепризнано в индийской традиции) Сиддхасана. Сватмарама в своём знаменитом трактате Хатха Йога Прадипика утверждает, что именно Сиддхасана (полулотос) является наилучшей из всех медитативных поз, медитативной асаной номер 1. Мой личный опыт это полностью подтверждает. Сватмарама совершенно прав – наилучшей и непревзойдённой позой для сидячей медитации – самонаблюдения является Сиддхасана, но не Ваджрасана.

К сожалению, Сиддхасана не для всех доступна. Требуется время, чтобы разработать колени и освоить эту

позу. По этой причине в ПБИ и даётся вполне посильная для всех Симпласана.

Ваш столь сильный энтузиазм по поводу Ваджрасаны объясняется просто – Ваджрасана идеально «попала» под Вашу энергетическую ситуацию (скорее всего – энергетическая избыточность и проблемы с крестцовой зоной). Опираясь на свой личный опыт – дело хорошее, но не стоит делать скороспелые выводы. И не стоит думать, что эти выводы приемлемы для всех.

Ваджрасана (Сейдза) хороша для медитации присутствия, обеспечивающей энергетическое воздействие. Хороша при условии её выполнения в очень умеренных объёмах (10-15, но не более 20-25 минут).

Ну а неподвижность и произвольные движения взаимно порождают друг друга и полагать, что неподвижность хорошо, а движения плохо – безграмотно. Читайте ПБИ, там есть отдельная глава на эту тему.

Всего доброго. ВМ.

### **Александр Панов**

Добрый вечер.

Абсолютно согласен с Владимиром Михайловичем. Ни разу в жизни не смог просидеть в Сейдза и минуту, даже имея в молодости замечательную растяжку. Такое вот сложение коленей, слишком толстые.

Для меня полулотос – самая идеальная позиция, даже комфортней Симпласаны. Каждому своё.

С уважением, Александр.

### **Svetel**

Вот ссылка на фото: [www.free-writer.ru/files/2011/12/IMG\\_6303-2.jpg](http://www.free-writer.ru/files/2011/12/IMG_6303-2.jpg)

С ретрита в международном буддистском центре «Дипабхаван». Нетренированные ото всюду люди (в том числе и из России) в приведенном варианте «героя» сидят где-то по 5 часов в день (с перерывами) в течении всей недели. И ничего...

### **Kargopolov**

Сидят по 5 часов в день в Сейдза и ничего? Думаю, что это «ничего» относится в лучшем случае к 10-15 процен-

там занимающихся – молодых или имеющих многолетний опыт йогических растяжек. Для всех остальных это может обернуться весьма неприятными последствиями. И рекламные материалы такого рода ретритов никак не могут быть доказательством.

Кто прав, а кто неправ, определить в нашем затянувшемся споре очень легко. Для этого не надо сидеть в Сейдза по 5 часов ежедневно в течение недели. Достаточно единожды посидеть в Сейдза (Ваджрасане) в течение 40-50 минут подряд и сделать на этот счёт собственные выводы.

Если говорить о себе, то в Сейдза я могу просидеть не более 30 минут, далее начинается синдром отсиженных ног. А в Сиддхасане могу просидеть в два раза больше. Мой опыт работы с другими людьми, тот самый опыт, который явно отсутствует у моего оппонента, однозначно свидетельствует о том, что для большинства практикующих, Сейдза в качестве основной медитативной позы никак **не подходит**. На протяжении 30 лет ведения групповых занятий у меня каждое занятие начинается и заканчивается небольшой (5-10-15 минут) медитацией присутствия в Сейдза. Так что, в отличие от своего оппонента, я знаю, о чём говорю. Нельзя свой личный опыт столь бездумно проецировать на других людей, ибо все мы разные.

### **Kargopolov**

Почему я в подобных вопросах столь неуступчив и безкомпромиссен? Да потому, что я практик с многолетним опытом работы с людьми. Мой оппонент Svetel такого опыта не имеет, но, тем не менее, осмеливается давать опасные рекомендации. Я никогда себе не позволяю такую безответственность. Если я что-то рекомендую, то это основано не только на собственной практике, но и на 30-летнем опыте работы с людьми (обучение ЭМП и цигун-терапия различных заболеваний).

Так вот, я доподлинно знаю, что если народ «ломанётся» выполнять медитацию в Сейдза (Ваджрасане) по 30-50 минут (оптимальное время для медитации), то очень многие заполучат серьёзные проблемы с коленками и долго будут вспоминать такого наставника «добрым тихим словом». Для многих даже очень скромное время в 10-15 минут уже будет непосильным.



Это во-первых. А во-вторых, общепризнанной наилучшей медитативной позой (при условии её грамотного, т. е. осторожного и постепенного освоения) является Сиддхасана. А Симпласана является наиболее удобным, общедоступным и вполне безопасным приближением к Сиддхасане.

На нашем сайте, когда участники говорят о практических вещах и дают практические рекомендации, они должны отвечать за свои слова. Если человек чем-либо вдохновился и загорелся, он не должен принимать за истину всё, что вступило ему в голову, а должен хорошо продумать и проверить, а так ли это на самом деле.

Если такие требования, предъявляемые мною к тем, кто даёт на нашем форуме какие-либо практические рекомендации, для человека непосильны – тогда нужно идти на такие сайты, как например, Сайт Лотоса (ариом.ру). Цензура там практически отсутствует и можно говорить что угодно, не неся никакой ответственности за свои слова.

### **Kadykoff**

Для меня, как и для многих других практикующих, Сейдза не подходит. Просижу от силы пять минут и не больше.

Svetel, Вы задали вопрос и получили ответ. Что и кому Вы пытаетесь доказать?

### **Svetel**

*>> Svetel, Вы задали вопрос и получили ответ. Что и кому Вы пытаетесь доказать? <<*

Хорошо, хорошо, больше не буду смущать девственно-чистые умы.

### **Kargopolov**

Svetel пишет:

*>> Хорошо, хорошо, больше не буду смущать девственно-чистые умы. <<*

В качестве ответа искушённому и зрелому уму:

«Самоуверенность дилетантов является предметом зависти профессионалов.»

## **Kargopolov**

Вдогонку.

В этой ветке даётся важная и полезная информация по медитативным позам. Доступна только для разумных людей, не страдающих воспаленным самолюбием.

Спору нет, позиция Сейдза вполне подходит для медитации присутствия (медитации осознания при открытых глазах). Однако, далеко не для всех, а только для тех, кому это позволяет состояние коленных суставов. А для медитации самонаблюдения (осознание при закрытых глазах) идеальной является классическая индийская Сиддхасана. Людям, имеющим элементарную чувствительность к энергетическим процессам собственного тела, в этом убедиться очень легко. Ну а Симпласана тоже имеет большую ценность, поскольку для людей пожилых, больных и ослабленных, а также имеющих проблемы с коленями, она является вполне приемлемой заменой Сиддхасаны и Ваджрасаны. Но, конечно, нашего оппонента, наделённого незаурядным и недевственным умом, проблемы других людей, тем более, проблемы людей пожилого возраста нисколько не волнуют.

## **Svetel**

Заниматься словоблудием и навязыванием ярлыков в догонку (да еще на своем сайте – кайф-то какой!) – тут вы, конечно, профессионал, мастак!

## **Kargopolov**

Дискуссия плавно перешла в ругань. Думаю, что пора её закрывать. Все желающие имели возможность высказаться и по поводу медитативных асан, и по поводу друг друга. :D

Желаю всем участникам успешной практики. Всего доброго. ВМ.

## **gavarun**

Попытался делать утренний гимнастический комплекс и столкнулся с тем, что не могу сесть на свои ноги, то есть в Ваджрасане (Сейдза), руки в позиции «кулаки на бёдрах» (1-2 минуты); – очень больно в связках. Что делать в таком случае? Каждый день через боль пытаться сидеть чтобы связки привыкли или не делать это упражнение?

### **asleep**

Первое с чем столкнулся в комплексе на позвоночник – это проблема сидения в Сейдза. Очень болят голеностопы. Первые упражнения комплекса в Сейдза еще удается делать, сосредоточившись собственно на упражнении. Но последние – мысли только о боли в ногах и желание поскорее закончить упражнение. При подъеме из Сейдза голеностопы разгибаются тоже с болью.

Что с этим делать? Терпеть и со временем пройдет само? Или есть вероятность, что я что-то делаю «не так»? Но вроде позиция очень простая, путать там нечего.

### **amigo**

Здравствуйте, asleep! По этому пункту была подобная проблема – начинал осваивать эту асану на голом полу. Было больно, потому положил одеяло на пол – стало удобнее, а боль в голеностопном суставе прошла в течении недели. Сейчас в силу привычки и на голом полу удобно.

Еще, как вариант, можно использовать подушку – положить между ног, или на ноги и на нее садиться.

### **Kadykoff**

Amigos прав. Дело привычки. Сначала тоже сильно напрягала Сейдза, а потом стало удобно так сидеть.

### **Kargopolov**

Если есть такие проблемы с Сейдза, то нужно взять одеяло, сложить вчетверо. Садиться на него так, чтобы колени и вся голень до голеностопа были на одеяле, а стопа вне одеяла. Получается значительное облегчение, поскольку вся стопа, будучи вне одеяла, опускается на его толщину. В результате голеностопу жить много легче. :D

Наконец, есть люди, для кого Сейдза просто мучительная и неприемлемая позиция. Получается не ЭМП, а пытка. В таких случаях и не нужно её делать. Вместо Сейдза можно сидеть в Симпласане (на банкетке или скамейке высотой 30-35 см, скрестивши ноги).

Успехов! ВМ.

### **Денис Лозован**

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

Снова с вопросами... оops:

Пару недель назад почувствовал что что очень хочется сидеть в Сейдза.

И начал выполнять медитацию-самонаблюдение в Сейдза (спина прямая, руки в кулаках, на бедрах, на обратном круге). Увы, конечно, в течении часа, ноги несколько раз затекают, я встаю на четвереньки на минутку и снова сажусь. МОжет я что-то не так делаю? :shock:

Собственно, вопрос, можно ли вообще выполнять медитацию-самонаблюдения в Сейдза, и если нет, то чем мне это «грозит»?

С уважением, Денис.

### **Kargopolov**

Приветствую!

Конечно, практика самонаблюдения в Сейдза ничем Вам не грозит, при условии, что Ваши колени позволяют Вам сидеть достаточно долго. Однако для огромного большинства людей, как я уже говорил, Сейдза слишком трудна, даёт очень большую нагрузку на коленные суставы и при длительном сидении может сильно повредить практикующему.

Кроме того, для самонаблюдения Сейдза не очень подходит. В ней хорошо выполнять медитацию – присутствие (осознание при открытых глазах). А для самонаблюдения лучше всего Сиддхасана, также подходит и Симпласана. Не случайно, в индийской духовной традиции, несравненно более древней и более мощной, чем японский Дзен, все Мастера рекомендовали, как наилучшую медитативную позу именно Сиддхасану, но никогда – Ваджрасану (Сейдза). Последняя всегда имела чисто вспомогательный характер.

Тем не менее, в умеренных объёмах позу Сейдза вполне можно практиковать в режиме медитации-присутствия (при открытых глазах). Особенно она благоприятна при астенизации, а также при проблемах с крестцовым отделом позвоночника.

На первых порах, пока ноги не привыкнут, в Сейдза советую сидеть не более 10 -15 минут. Постепенно можно довести до 25 -30 минут. Если хотите сидеть больше – встаньте, сделайте разминку, потом можно садиться снова. Для тех, у кого проблемы с коленями – с Сейдза очень осторожно. Поза весьма энергетичная, но и коварная (колени). Так что будьте осторожны.

Всего доброго, ВМ.

## **НАКАТЫВАЕТ СТРАХ ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ**

### **Katun**

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

Я по вечерам занимаюсь медитацией-самонаблюдением. Около 2х месяцев назад могла погружаться в спокойствие и медитировать минут 20-30 (для меня это много) Но недавно стала замечать, что чем больше я сижу, тем хуже мне становится. Я бы назвала это какой-то панической атакой, как будто какой-то комок страха внутри. Я всегда перед медитацией делаю подъем/опускание плеч. Ни с чем конкретным связать этот страх не могу. Просто по жизни за собой стала наблюдать, что появилось очень много страхов. И в медитации не удается их пересидеть, все ощущения только усиливаются. В итоге я не выдерживаю.

Что Вы можете мне посоветовать?

### **Kargopolov**

При наплывах сильного страха медитация-самонаблюдение уже не работает. Слишком сильные эмоции, а Ваш уровень осознанности для их отработки на данный момент недостаточен. Поэтому советую Вам вместо самонаблюдения чередовать (в рамках одного и того же сидения) две другие медитативные техники:

- а) освобождение плеч (при открытых глазах) и
- б) мантра ОММ (при закрытых глазах).

В режиме свободного чередования, два раза в день по 40-50 минут.

Успехов! ВМ.

## **ПОСТОЯННЫЙ ВНУТРЕННИЙ РАЗГОВОР**

### **Денис Лозован**

Приветствую всех!

Еще вопрос, во время выполнения медитации-самонаблюдения, во мне постоянно присутствует как-бы внутренний голос, который задает вопросы, что-то «обсуждает» и во-

обще бормочет, чаще всего бред разный – это чувствуется на уровне горла (наверное это и есть внутренний диалог).

Никогда не прекращается ((. пытаюсь его наблюдать – и происходит отождествление с каким-нибудь образом – начинаю наблюдать тело, этот голос как-бы притупляется, но все-же скорее присутствует, стоит из наблюдения тела переместить сознание на мысли – опять начинаю «говорить» сам с собой... ну и дальше по кругу (примерно за минут оборот мысли-тело происходит)... продолжать так и когда-нибудь «голос замолчит»?...

Или вот еще несколько раз делал так:

Себя как-бы «отпускаю» – разговор с собой как бы притупляется... но впадаю в некое сонливое состояние (я вообще умею быстро засыпать) – трудно оставаться осознанным, и в следствии этого начинаю видеть похожие на сны образы... – тоже чувствую что это неправильно терять осознанность....

Как более «правильно»?

Эх... я в самом начале, как не сбиться с «пути истинного»

### **Kargopolov**

Здравствуйте Денис! Внутренний голос действительно связан с блокировкой горлового центра. Еще один типовой симптом – когда назойливо крутится в голове какая-либо фраза (из песни, из стихов и т.п.). Мои рекомендации:

Перейти на обратный круг. Заниматься при закрытых глазах (самонаблюдение). Как только появляется внутренний голос, пару раз пропеть вполголоса мантру ОМ-М-М, а затем перейти к медитации-сосредоточения на горловом центре (посередине горла) при закрытых глазах. Чередовать повторение мантры с медитацией на горле до тех пор, пока внутренний голос не прекратится. После этого вернуться к медитации самонаблюдения. Работать такими циклами. После недели занятий напишите о результатах. Однако чтобы они были, нужно заниматься два раза в день по 40 минут.

Желаю успехов ВМ.

### **Денис Лозован**

Привет от «пионера»....

Всю прошлую неделю, выполнял медитацию-самонаблюдение, и как только начинал «говорить сам с собой» кон-

центрировался на центре горла (где кадык), и пел О-М-М-М-М. на обратном круге в позе «Симпласана».

Заниматься получалось только 1 час в день (вечером около 9-10) вместо 2х, утром и вечером... Возможно, поэтому, больших результатов по остановке бубнящего голоса внутри себя, добиться не удалось... хотя... конечно же результат зависит от усилий... возможно что при сосредоточении я не полностью выкладывался... или наоборот... опыта то мало...)

Сейчас уже занимаюсь час медитацией-самонаблюдением, без концентрации на горле, (пытаясь просто голос свой отнаблюдать)... пару раз попадал в такое состояние... как-бы смещение фокуса ощущений себя... сложно описать... но это состояние быстро пропало, как только я это состояние осознал, появились мысли... и все пропало...

Пока поешь О-М\_М\_М\_М, внутреннего голоса разумеется нет, появляется чувство вибрации горло-грудь, даже подумал что так можно всю медитацию петь... я опять таки не уверен что я пою мантру правильно)) что делать?

И еще вопрос: когда поешь мантру нужно ее «наблюдать», или на ней концентрироваться?

Кстати, ноги сейчас уже не затекают) но ступня правой ноги, которую я подворачиваю ближе к себе, стала болеть в суставе, видимо как-то не так подворачиваю. Перед каждым занятием кручу ноги в коленях (как было описано выше)

Решил этот месяц буду выполнять (осваивать дальше) медитацию самонаблюдение на обратном круге. С вниманием, отнесусь к замечаниям и рекомендациям.

### **Kargopolov**

Денис, Вы меня не услышали. Мой совет заключается в том, чтобы вообще прекратить практику самонаблюдения (исключение – 3-5 минут для отработки своей тревожной озабоченности качеством своей практики). Вместо нее – свободное чередование мантры ОМ и сосредоточения на горловом центре ПРИ ЗАКРЫТЫХ ГЛАЗАХ. Раз внутренний голос по-прежнему болтает, самонаблюдение не делать. К практике самонаблюдения вернуться только после того, как проблема с голосом полностью исчезнет. Только тогда. Вас сейчас «отводит» от правильной практики.

Мантру ОМ выполнять, как выполняется. Все инструкции по ее поводу уже даны. Однако имеет место отождест-

вление с собственными тревогами по поводу правильного выполнения мантры, излишняя озабоченность качеством своей медитации. Вот это и есть то, что Вам мешает. Все это надлежит осознать. отнаблюдать (3-5 минут вполне достаточно), а затем перейти к основной практике (мантра и сосредоточение на горле).

P.S. Вот такое непонимание даже очень ясных и четких рекомендаций – прекрасная иллюстрация недостаточности заочного консультирования, а ещё в большей степени – невнимательного отношения к инструкциям, которые, по большому счёту, следует читать неоднократно и в режиме медленнотечения.

### **Денис Лозован**

Владимир Михайлович, спасибо за ответ.

Очень хорошо что мне указали на ошибку. Буду заниматься как вы указали. Пока не достигну результата. Как внутренний голос «пропадет» напишу.

### **Katun**

Здравствуйте, Владимир Михайлович и товарищи форумчане!

Я не так давно занимаюсь самонаблюдением, но что-то уже удастся, по крайней мере расслабить голову после трудового дня.

Иногда возникает такая проблема: наблюдаю мысли, наблюдаю, наблюдаю... раз, мысли кончились – тишина... а потом всплывает какая-то песенка и «заедает». И я могу за ней наблюдать, потом решаю на нее плюнуть и наблюдать себя. Вполне сносно концентрируюсь где-нибудь где болит, а она все равно фоном играет.

Вообще я люблю музыку и много ее слушаю, но те песни которые я, допустим, сегодня слушала, сегодня у меня не заедает, заедает вообще непонятно откуда взявшаяся песня.

Вот. Что с ней делать? У меня донаблюдать её не получается вообще никак. Кстати и по жизни часто «заедает» музыка.

### **Kargopolov**

У Вас, Katun, та же самая ситуация, что у Дениса. Горловой центр, щитовидка. Соответственно и заниматься Вам нужно точно так же, как я порекомендовал Денису.

Успехов! ВМ



## ТЯЖЕСТЬ И БОЛЬ В ГОЛОВЕ

### Юля Г

Уважаемый Владимир Михайлович!

Я занимаюсь энергомедитативной практикой в течение 3 месяцев, следуя схеме, описанной в Вашей книге «Путь без иллюзий». Около двух месяцев назад (т.е. прошел только месяц занятий) я почувствовала тяжесть и боль в голове и перешла на обратный круг, до этого, как Вы понимаете, была на даосском. Через 3 недели занятий ситуация повторилась, я перешла на даосский, еще через 2 недели по той же причине перешла на обратный, но теперь чувство тяжести в левой стороне головы не проходит. Практический постоянно чувствую тепло, даже жар в затылочной и височной области слева. Все это можно было бы пережить, но особенно беспокоит чувство распираания левой стороны головы по ночам, уже третью ночь толком не сплю. При этом вполне бодрa и энергична. Что делать??? Не опасно ли это???

### Kargopolov

Здравствуйте Юля!

Ваша проблема заключается в разбалансе между восходящими и нисходящими потоками. Энергия вверх идет сильно, а голова не пропускает. В результате постоянный верхний перегруз.

Что делать? Надо резко уменьшить объем активизирующих упражнений, прежде всего гимнастики. Убрать перевернутые асаны, убрать такие упражнения, как «горка-прогиб», подъемы таза, подъемы ног и вообще убрать любые упражнения, связанные с значительным напряжением и возгонкой энергии.

А вот объемы медитации надо увеличить. Особенно рекомендую самонаблюдение в Сиддхасане. На обратном круге – присутствие в Сейдза. Дыхание тоже делать меньше – при недостаточной работе на расслабление и спокойствие, дых. практика может «нагонять» давление и головную боль.

Особое внимание уделите работе над фоновым состоянием. Имеется в виду работа над сохранением расслабленности и спокойствия, чтобы не медитировать в состоянии физического и психического зажима. Об этом почитайте во 2-м томе, в 3-й его части 2-ю главку.

Воздерживайтесь (полностью) от кофе, крепкого чая и алкоголя (для жителей севера и средней полосы безобидных доз алкоголя не существует).

Всего доброго. ВМ.

## **ЮляГ**

Спасибо за рекомендации, Владимир Михайлович! Делаю все, как Вы сказали, но чувство распирания левой части головы все еще периодически беспокоит меня, особенно после медитации самонаблюдения. Кроме того, теперь во время медитации на меня накатывает дикое чувство страха со всеми сопутствующими проявлениями вегетативного плана, которое сохраняется и после медитации, хотя я настраиваюсь на медитацию и делаю все, чтобы медитировать в спокойном состоянии духа. Я, надо, сказать, крайне тревожный человек. И я понимаю, что подобные дискомфортные ощущения, наверное, должны присутствовать, но, может быть, есть какие-то способы облегчить мое состояние??? Я заметила, что чем дольше становится медитация и чем более глубокого погружения я достигаю, тем яростнее ответ моего сознания, тем больше оно повергает меня в пучину страха.

## **Kargopolov**

Здравствуйте Юля!

Практика привела Вас в контакт с о скрытыми блокировками. Они проявились и это хорошо. Теперь Вы можете с ними полноценно работать.

Для уработки тревоги и страхов лучше всего заниматься на обратном круге. Базовая практика сочетает в себе 3 техники, выполняемые в рамках одного и того же занятия в режиме свободного чередования. Это просто самонаблюдение, освобождение плеч и повторение мантры ОМ (лучше всего петь ее вполголоса). Соотношение по времени, «чистого» самонаблюдения и последних двух техник – примерно поровну. Глаза закрыты, 2 раза в день по 40 минут.

Для Вас очень важно во время медитации, всякий раз, когда появляются неприятные ощущения боли, тяжести и распирания в голове мысленно повторить следующий текст (сказать самой себе): «Пусть эти неприятные ощущения в голове будут столько, сколько хотят. Я согласна с их присут-

ствием в голове. Я согласна, я принимаю.» После этого сразу же переходить к самонаблюдению.

Дело в том, что Вы постоянно отождествляетесь с этими неприятными ощущениями. У вас идёт либо борьба с ними, либо бегство от них. Это приводит к сильнейшему зажиму, который никак не урабатывается. Однако без спокойного принятия любого содержимого своего сознания, медитации самонаблюдения не получится. Так что использование такого текста – абсолютная необходимость. Без этого у Вас ничего не получится. И повторять этот текст нужно периодически на протяжении всей медитации. Не менее 3-х раз (в начале, в середине, в конце медитации).

Всего доброго. ВМ.

## **МЕДИТАЦИЯ ПРИСУТСТВИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ В ПОЗЕ СКРЕЩЁННЫХ НОГ**

**Kargopolov**

### **Медитация присутствие в положении сидя.**

В практическом разделе моей книги «Путь без иллюзий», в первом издании имеется определённый пробел относительно медитации присутствия. Во втором издании, пока ещё не завершённом, я непременно этот пробел устрою. О чём идёт речь?

Дело в том, что при рассмотрении медитации-присутствия, я дал всего лишь два варианта рекомендуемой позиции тела:

а) медитацию присутствия в сидячей позе всадника (сидя на стуле, подошвы прилегают к полу, ноги не скрещиваются);

б) медитацию присутствия в столбовом стоянии.

Таким образом в книге отсутствует очень важный и высокоэффективный вариант медитации-присутствия сидя в позе скрещённых ног (в Сиддхасане либо в Симпласане). Между тем этот вариант имеет серьёзные преимущества по сравнению с двумя вышеупомянутыми. Он намного легче и удобнее, чем столбовое стояние. В позе скрещённых ног без особого труда можно сидеть в медитации по 30-40-50 минут.

В столбовом стоянии простоять в течение такого времени намного труднее, особенно начинающим. Кроме того, большие объёмы столбового стояния малопригодны и даже опасны для пожилых людей, для женщин и для людей с избыточным весом. Усердная практика столбового стояния может послужить причиной серьёзных проблем с ногами (отёчность ног, варикозные вены, распухание суставов, боли в ногах). В сидении со скрещёнными ногами такие проблемы и опасности отсутствуют (особенно, если сидеть не в Сиддхасане, а в Симпласане).

Что касается сидячей позы всадника (сидя на стуле, ноги не скрещиваем, подошвы к полу), то медитация присутствия в этой позе прекрасно прорабатывает ноги и нижнее пространство, снимает нижний энергетический перегруз, но малопригодна для проработки ручных каналов, энергетики головы и для снятия верхнего энергетического перегруза.

Поэтому я и считаю необходимым, в качестве основной позиции тела для медитации-присутствия, использовать позу скрещённых ног (Сиддхасану либо Симпласану).

Что касается столбового стояния и медитации в сидячей позе всадника («Поза фараона» на обратном и поза «Даос на вершине» на даосском круге), то от них мы отказываться не будем, но переведём их в категорию вспомогательных методов энергомедитативной практики.

Тех, кто воспользуется моим советом и перейдёт к утренней практике медитации присутствия в положении сидя со скрещёнными ногами, прошу поделиться своими впечатлениями.

А как быть с медитацией самонаблюдения? Один из простых и вполне эффективных методических вариантов состоит в том, чтобы практиковать присутствие утром, а самонаблюдение вечером.

Успешной практики! ВМ.

### **Kargopolov**

Нашёл на сайте Лотоса весьма интересный и полезный материал о сидячей медитации, которая в моей книге называется «медитацией внутренней остановки». Стоит прочесть, поскольку предлагаемая статья, основана на успешном личном опыте и является очень вдохновляющей.

Обсуждаемое в этой статье Состояние Паузы, в нашей Школе достигается через практику медитации Присутствия,

на определённом этапе естественным и самопроизвольным образом переходящую в практику медитации Внутренней Остановки.

Материал даю с сокращениями (убрал то, что посчитал балластом) и с некоторыми исправлениями орфографически-стилистического характера. К сожалению, имя автора мне неизвестно. В.М.

### **>> О медитации от первого лица**

*Эта статья написана от первого лица, когда-то я перечитал немало книг по медитации, чтобы понять, что же это за зверь такой, но так ничего и не понял, к тому же в разной литературе о медитации говорилось по-разному. Некоторые писали, что медитация – это концентрация. Другие – что, мол, медитация вообще – «рассеянное внимание», которое можно вызвать, если стараться одновременно смотреть на обе руки...*

*Только через несколько лет собственной регулярной практики я нашел для себя ответ на этот вопрос и имею свой опыт обсуждаемых психофизических состояний. Я хочу теперь поделиться собственным опытом. Существует особое Состояние, в котором начинают происходить все полезные процессы, о которых уже говорилось выше, когда автоматически начинается оздоровление, вырабатывается фантастическое количество хорошей энергии ци, восстанавливается Большой Мозг, расширяется сознание и способность к пониманию... Когда может наступить Сатори... Самадхи... Просветление...*

*Все настоящие духовные системы и большие Школы учили только этому, учили самому Состоянию... Оно лишь по-настоящему важно, а всё остальное – суета... Проблема в том, что такие вещи нельзя объяснить словами, их можно понять, только глубоко практикуя само это Состояние. Как можно слепому объяснить, что такое закат? Можно лишь предложить практиковать особые упражнения и ждать, когда он прозреет и сам увидит, что такое закат...*

*Что же это за Состояние, о котором я пытаюсь рассказать, и написал, что рассказать о нем всё равно невозможно?*

*Я опишу его подробно, по всем стадиям – так, как это происходит со мной. Но прошу помнить, что это будет неточное, неполное описание, а понимание, которое приходит от чтения об этом – будет мало относиться к самому Состоянию.*

*Когда я делаю то или иное упражнение с целью получить Состояние (как инструмент для дальнейшей «работы»), то сначала начинается «этап» расслабления. Все «этапы» – это, конечно, всего лишь условные «участки», «фазы», «границы». Границы эти можно проводить только для лучшего понимания происходящих с тобой процессов. Состояние и его этапы характеризуются особыми сопутствующими психофизическими феноменами и по проявлению этих феноменов можно сказать об этих условных «стадиях», «этапах» проявления Состояния...*

*Итак в начале речь идет о расслаблении в неподвижной удобной позе, к «медитативным» асанам никакого отношения не имеющей, потому что это не важно. <<*

### **Мой комментарий (ВМ.)**

Автор напрасно столь пренебрежительно относится к медитативной позе. Здесь он ошибается.

На самом же деле, правильная медитативная поза имеет большое значение, поскольку благоприятствует свободной циркуляции энергии. При правильной позе эффективность медитации резко возрастает. Но не сразу. Сначала потребуется определенное время для того, чтобы освоить правильную позу и добиться того, чтобы она стала удобной, устойчивой и комфортной.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

#### **Продолжение**

*>> В Этом Состоянии перестает идти время. Невозможно сказать, сколько ты находился в этом Состоянии, если по случайности не посмотрел на часы до входа в Состояние и после выхода из него. Если кто-то говорит, что «я практиковал Состояние «паузы» 6 минут», то значит это было не Состояние «паузы» (если*

только не вышеописанный случай с часами, но если серьезно – кто в такие минуты смотрит на часы!)

Во время Состояния «паузы» наш Ум начинает освобождаться от своих цепляний, очищаться от самовнушенных и надуманных моделей о мире и себе самом. Это важно: избавляться от привязанностей и цепляний нужно, чтобы обеспечить появление «паузы», но появление «паузы» является в свою очередь главным чистильщиком Ума. Так что это некий самоподдерживаемый, саморазвивающийся процесс, который идет чем дальше, тем легче...

При достижении Состояния «паузы» можно столкнуться с различными феноменальными психическими явлениями: увидеть Иисуса Христа или Будду... как правило, это «глюки»...

... во время Состояния «паузы» начинает меняться наше сознание и наша душа.

Всё, о чём пишут на эзотерических сайтах по положительным моментам и трансформациям нашего существования – начинает реализовываться во время этого Состояния «паузы». <<

## **Kargopolov** **Продолжение.**

>> Поэтому, когда Состояние достигнуто, не надо больше ничего делать, наоборот – действием можно помешать Состоянию, постоянным возбуждением ума не давать себе возможность углубиться в Состояние.

У Патанджали есть и другая фраза о том же: «Медитация – это когда левое становится правым, а правое – левым».

Тут все мои знакомые йоги уже давно себе голову сломали, раздумывая над этим определением и не понимая, чего ж от них требует давно умерший мудрец и легендарный создатель Йога Сутр...

А всё не так сложно... Я об этом уже писал: в начале органы чувств начинают изменять практикующему, и я могу услышать звуки не с той стороны или удивляться, почему мне твердо кажется, что я сижу лицом к стене, хотя точно знаю, что сидел к стене спиной... <<

### **Мой комментарий (ВМ):**

Дело в том, что, верным признаком перехода от грубоматериальной к тонкоматериальной сфере бытия является зеркальность пространственного восприятия (левое начинает восприниматься как правое, а то, что впереди, воспринимается как то, что расположено позади).

Кстати, такой фразы о медитации в Йога Сутре Патанджали нет. Для автора вообще характерно очень неряшливое отношение к цитированию. Впрочем мы его ценим не за это.

*>> Конечно, это только начальная практика. Через несколько лет всё «устаканивается», отцам-основателям ведь было важно объяснить нам начальные процессы, зная, что с остальным – мы уж сами в практике как-нибудь разберемся... лишь бы вышли на правильное начало, которое как-то нужно описать, пусть даже половинчато и противоречиво, но хоть как-то...*

*Дальше с получением личного опыта, продолжая практиковать ты сталкиваешься не только с пространственной дезориентацией, но и более того... Теряются очертания и грани более тонких вещей... Кто ты? Что ты? Откуда ты? Ты сидишь на диване, или ты – это диван, на котором сидит.*

*Тут только один совет: нужно ждать иногда годы, и не обращать внимания на все феномены и видения. Просто практиковать Состояние...*

*Далее... Если практиковать Состояние достаточно долго и регулярно, то останавливается дыхание. Просто не хочется дышать. С этого момента можно говорить о более-менее полноценном Состоянии. У практикующего просыпаются новые (экстрасенсорные) органы восприятия мира, он начинает понимать мир по-другому...*

*Напоминаю, этот этап в Чжун Юань Цигун называют «паузой». Чтобы не задыхаться, на 2-й ступени практикуют особое упражнение «дыхание кожей», которое с одной стороны улучшает естественную способность кожи поглощать кислород, а с другой стороны замедляет метаболизм и уменьшается необходимость в воздухе.*

*Занимаясь дальше, еще более углубляясь в Состояние,*



происходит остановка сердца – эту четвертую базовую стадию в Чжун Юань Цигун называют «остановка», – а через несколько минут после остановки сердца из тела по каналу Чжун-Май (в Индии этот канал называется Сушумна-Нади) может выйти наружу душа. Тело не умирает, «ци движет кровь», – говорят китайские мастера. Энергия на время берет на себя функцию сердца. ...в состоянии «Остановки» начинает глобально изменяться наша Природа. Даосы говорят здесь о развитии Бессмертного Зародыша, когда То, что мы называем Душой начинает расти и трансформироваться в более высокую и сложную энергоинформационную структуру. <<

### **Kargopolov** **Продолжение.**

>> Представьте себе новорожденного в берлоге волчонка...

Он слепой от роду... У него еще нет мышц на лапках... Ему нужно развиваться и развиваться... Пройти долгий путь. Но развитие он начинает уже сейчас и согласно Закону Природы. Суть его развития в том, чтобы он начал ползти и искать... Он ползет и натывается на что-то теплое, что-то влажное... что-то вкусное... Или не вкусное? Надо пробовать... Он нащупывает это нечто теплое своим носом... чувствует это еще не окрепшими органами чувств... ему кажется, что это есть... и кажется, что нет... И вот так, – «кажется есть, кажется нет», – он начинает сосать молоко из сосков своей матери... Скажите, какие книги и разговоры могут заменить ЭТО?!

Пройдет время и волчонок начнет что-то видеть... Какие-то пятна... Но что это? Стоит ли тратить свои силы и пляться в темноту? Надо питать себя, надо расти... Просто расти и ждать. И однажды все придет само, своим естественным путем. Если маленький глупый волчонок получит вдруг глаза взрослого волка, то у него просто морда треснет! Ведь глаз – это больше, чем глаз... Это куча пучков нервов, идущих от глаза в маленький несформировавшийся мозг, который погибнет от неготовности к такой несвоевременной информации и чужеродным, не возрасту и не ко времени приобретен-

ным физиологическим тканям... Да и просто места нет в маленьком черепе для всего этого нового, чужого, взрослого инструментария и аппарата... Нет, нет... морда обязательно треснет!

Волчонку нужно просто сосать и сосать... И однажды он окрепнет... Однажды он первый раз робко вылезет из своего логова вслед за матерью, которая будет контролировать его первые шаги... А потом... потом мы знаем, что бывает. Не мы первые, не мы последние. Вчерашний волчонок становится взрослым волком и так происходит уже миллионы лет...

Так происходит в природе всё, в том числе и духовное развитие.

Когда наше маленькое Существо начинает расти, происходит такая же история. Корми его, пестуй, развивай... Если вдруг видишь какие-то пятна, какие-то точки и смутные движения... Не обращай внимания... Когда будет настоящий выход в свет, тогда не будет глупых вопросов – что это было? Почему мне никто не может объяснить!?! Да тут нечего и объяснять!

Путь духовного развития – это медитация и практика состояния «тишины». Для этой практики нужен 1 метр квадратный площади и желание заниматься. <<

### **Kargopolov** **Завершение статьи**

>> Самый короткий Путь духовного развития – это Путь Тишины.

Привязанность к чему-либо – мешает спокойствию и расслаблению.

Не обращайтесь внимания ни на какие феномены, даже на реально начавшиеся открываться экстраординарные органы восприятия. Чудесные способности – сиддхи, так их называют в Индии – это хорошо. Но практика всё же лучше.

Повышение чувствительности может помочь в понимании многих вещей, облегчит путь развития, но только если вы не будете привязаны к этим своим способностям: появились – хорошо, не появились – «да я даже не думаю об этом, мне-то что!..». Очень мало людей способны

оставаться равнодушными к этому вопросу, человеческая природа слаба, поэтому, чтобы не вводить своих адептов в искушение, многие мировые религии вообще отвергают развитие сверхспособностей, считают их проявлением порока, а людей, обладающих ими – обуюанными дьяволом. Однако в самих способностях нет ничего плохого, замедляет Путь – отношение к ним, привязанность.

Вся основная практика должна быть направлена на пестование Состояния Тишины, «паузы». Не ждите сверхспособностей, скажите себе: мне это неинтересно, может быть этому быть лет через сто...

Если мы употребляем слово «медитация», то понимаем под этим термином две вещи: «само Состояние» и «упражнения, когда с помощью различных техник ума и сознания можно вызвать описанные Состояния».

Иногда говорят, что медитация это отсутствие мыслей, «отключение внутреннего диалога». Хочу подчеркнуть, что Состояние – это ЗНАЧИТЕЛЬНО больше, чем отсутствие мыслей. Я бы сказал, что это еще и отсутствие эмоций, и любых психофизических напряжений, «неправильных» энергий и проч...

Я сказал бы так, но это опять не точно и не полно... Поэтому я скажу иначе: Медитация, как Состояние, – это отсутствие всего, что не является самим тобой. Когда молчит «всё это не то», на свет из мрака может выступить твоя Истинная Природа. Тогда всё становится на свои места и тебе не нужны больше никакие Йога Сутры, Коран, Библия, Веды, Дао Дэ Цзин, чтобы БЫТЬ, ПОНИМАТЬ, И ИДТИ ДАЛЬШЕ.

То, что у нас подразумевают под йогой – зачастую на самом деле не относится к Йоге. Это всего лишь практика того, что правильнее было бы назвать «гимнастикой йогов».

Так же и с цигун, обычно понимают под цигун не сам Цигун, как Состояние, трансформирующее наше Существо, – а «зарядку», «шаолиньскую гимнастику»...

Неправильно соотносить гимнастику, какой бы то ни было духовной системы – йогой, цигун, исихазма, хасидизма, буддизма, даосизма, суфизма... – с самой системой и практикой Состояния и Духовного развития.

Йог позанимается своей гимнастикой (хатхой) утром полчаса... и остальные 24 часа минус эти 30 минут – он практикует Состояние...И именно эта практика Состояния делает из него – Истинного Йога.

«Гимнастика йогов» или «гимнастика цыгунистов» – это всего лишь разминка, смена ритма, отдых в виде смены деятельности...

Но Тело – всего лишь отражение тех процессов, которые происходят в нашем Сознании и бесполезно идти к Сознанию только через тело, не занимаясь самим Сознанием. Полезно заниматься «гимнастикой», как небольшой вставкой... но и не более...

Обычно приводят два возражения.

Первое возражение в том, что медитация – вещь «опасная» и заниматься ей надо, только будучи здоровым.

На это возражение я могу только пожать плечами. Видимо, это происходит от незнания.

Скорее всего, те или иные люди обожглись на неправильной практике Состояния, занимаясь «медитациями» по книжкам, написанным дилетантами или даже специалистами, но только в рекламных целях, в качестве демонстрации, когда нужно показать начальный эффект, а за серьезной комплексной системой уже нужно, разумеется, идти учиться очно, к инструктору, Мастеру. Дело это большое и, конечно же, серьезных книг по медитации нет.

Главное же в том, что именно медитация делает людей здоровыми и производит те трансформации с человеком, благодаря которым йог становится – Йогом, дзенский монах – Мастером Дзен, христианский подвижник – Святым, а адепт цыгун – Мастером Цыгун... Освобожденный Ум, отточенный в медитациях, одним своим Намерением может излечить тело, дать ему команду и способность совершать невероятные и чудесные вещи. <<

**Kargopolov**

**О статье.**

Написано, что называется, от души. Тем и ценно, тем и интересно. Конечно же, пишет человек. не слишком обра-

зованный и не слишком эрудированный. Зато очень искренний и, что самое важное, практикующий.

Мне у него многое понравилось. Например, он очень правильно критикует современную Хатха-Йогу, зацикленную на работе с физическим телом. Молодец!

Интересен пассаж про то, что в Состоянии «паузы» имеет место зеркальность восприятия (верный признак выхода сознания в тонкоматериальную сферу бытия). В окружающем пространстве меняются местами правое и левое, то, что спереди и то, что сзади.

Далее, при развитии Состояния, происходит остановка дыхания и, в перспективе. остановка сердца. В той системе, по которой он занимается (в Чжун-Юань цигун), это состояние (фаза) называется «паузой». Я думаю, что тем, кто прочёл мою книгу, всё уже понятно. Речь идет о медитации внутренней остановки (в моей терминологии). Её начальные признаки: телесная неподвижность, немигающий взгляд, прекращение обычного режима функционирования психики (остановка ума). Далее происходит замедление дыхания с перспективой полной его остановки. Это самая сильная медитация для энергетического развития. Автор статьи очень хорошо, ярко и совершенно справедливо пишет про энергетическое питание, энергетическое наполнение, происходящее в этом состоянии (метафора волчонка, маленького слепого волчачьего щенка, главное дело которого – сосать молоко и не рыпаться).

Однако автор явно переоценивает роль этого метода медитации и этого Состояния для очищения ума. Этот метод не очищает ум – он его останавливает, временно прекращает его функционирование и, тем самым, создает идеальные условия для энергетического развития, для наполнения энергией. Но для очищения ума, для растворения его содержимого, для трансцендирования ума (а не просто его временного отключения) – требуется совершенно иная практика – медитация самонаблюдения, дающая информационное развитие.

**Т.о. практика Состояния, о которой пишет автор, не самодостаточна. Полноценный Путь должен включать в себя как медитацию пространственного осознания (она же – медитация-присутствие), дающую энергетическое развитие, так и медитацию самонаблюдения,**

**дающую информационное развитие. Полноценный Путь  
-это и Обретение Жизни, и Обретение Мудрости.**

Всего доброго, ВМ

## **СТОЛБОВОЕ СТОЯНИЕ И МЕДИТАТИВНОЕ ХОЖДЕНИЕ (СРАВНЕНИЕ)**

**Kargopolov**

**>> Стояние на одной ноге – важный тест состоя-  
ния здоровья.**

*Японские ученые из Киотского университета выяснили, что неспособность простоять на одной ноге более 20 секунд может быть индикатором мозговых микрокрово- течений, инсультов и деменции.*

*Хотя травмы головного мозга были слишком малы, чтобы вызвать симптомы, ученые предупредили, что это может указывать на растущие проблемы. «Тихие» инсульты и лакунарные инфаркты увеличивают риск полноценных ударов и деменции. Автор исследования Yasuharu Tabara: «Наше исследование показало, что способность балансировать на одной ноге является важным тестом для здоровья мозга. Людям, плохо стоящим на одной ноге, следует уделять больше внимания своему здоровью, так как это может указывать на повышенный риск заболеваний головного мозга и когнитивных нарушений».*

*Всего в экспериментах принимали участие 546 мужчин и 841 женщина со средним возрастом 67 лет, которым было предложено встать с открытыми глазами на одной ноге в течение максимум 60 секунд. Также добровольцы прошли магнитно-резонансная томографию, для определения состояния мелких кровеносных сосудов. Данные показали: 34,5 процента тех, у кого имелось более двух лакунарных поражений миокарда были проблемы с балансировкой.*

*То же самое было верно для 16 процентов участников с одним поражением лакунарного миокарда и 30% мужчин и женщин с более чем двумя участками микрокрово-*

*вотечений. Ранее британские ученые выяснили, что стояние на одной ноге является тестом, позволяющим спрогнозировать риск смерти.*

Источник: nauka24news.ru

### **Мой комментарий (ВМ):**

Всё правильно. Время сохранения равновесия стоя на одной ноге – надёжный показатель состояния ножных энергетических каналов, наличия или отсутствия «укорененения» (рабочий термин внутренних стилей боевых искусств, а также в динамических формах цигун). Дело в том, что состояние ножных каналов сильно связано с энергетикой головы и мозговым кровообращением.

Вот почему такое важное значение имеет метод медленного медитативного перетекающего хождения при котором колени подсогнуты, центр тяжести тела опущен, а ноги хорошо загружаются. Такой непривычный метод хождения предъявляет большие требования к способности сохранять равновесие во время медленного переноса веса на другую ногу и тем самым очень сильно активизирует циркуляцию энергии по ножным энергетическим каналам. Это и профилактика, и излечение очень многих болезней. Особенно важен и полезен этот метод для людей пожилого возраста.

Я отношу этот крайне важный метод энергомедитативной практики к числу (очень ограниченному) наиболее ценных и абсолютно необходимых базовых, неспециализированных методов общего воздействия.

Предвосхищая вполне естественные вопросы, сразу скажу, что пока научиться хождению можно только на личной консультации. Однако мною планируется подробное изложение этого метода во втором (на данный момент незаконченном) издании книги ПБИ. Также планируется дать метод медитативного хождения (ММХ) в видеоуроках.

## **Kargopolov**

### **Сравнение столбового стояния и медитативного хождения.**

Сравнение, безусловно, с большим счётом в пользу медитативного хождения. Вот мои доводы:

#### **1) Эффективность.**

Хождение предъявляет намного больше, чем столбовое



стояние, требования к сохранению равновесия, а следовательно, является намного более эффективным для развития способности укоренения, для активизации ножных энергетических каналов.

## **2) Безопасность.**

Хождение намного безопаснее, чем столбовое стояние. К сожалению, китайские мастера цигун, рекламирующие метод столбового стояния, практически ничего не упоминают о противопоказаниях и возможных обострениях. Столбовое стояние может привести к серьёзным проблемам с ногами (распухание ног, боли в суставах, варикозные вены). Особенно оно опасно в этом отношении для лиц с избыточным весом, для женщин, а также для лиц с нижним энергетическим перегрузом (пониженное давление, проблемы с ногами).

В отличие от столбового стояния, медитативное хождение вполне безопасно. Скажем точнее – намного более безопасно по причине постоянного чередования нагрузки на ноги – вес циклически переносится с одной ноги на другую, то правая нога загружена, а левая пустая, то наоборот. Благодаря этому, застойных явлений в ногах (как по энергетике, так и по кровообращению) в отличие от столбового стояния, не происходит. Особенно, если освоение метода хождения осуществляется по правильной методике (принцип постепенного увеличения нагрузки и т.п.).

## **3) Приведение в энергетическое равновесие правую и левую стороны тела.**

Периодическое чередование нагрузки (вес то на правой ноге, то на левой) строго соответствует принципу Тай-Цзи и древнему методическому правилу «Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-Путь».

При этом происходит постепенное устранение билатеральной энергетической асимметрии (энергетического разбаланса между правой и левой стороной тела, правым и левым полушарием).

Приведение в равновесие энергетики правой и левой стороны тела крайне важно. Здесь я не буду останавливаться на этом вопросе, поскольку проблеме энергетической двойственности в моей книге ПБИ посвящена большая отдельная глава, к которой я и отсылаю пытливого читателя.

### **Выводы:**

**По всем трём вышеперечисленным пунктам меди-**



**тативное хождение имеет неоспоримые преимущества по сравнению с классическим китайским методом столбового стояния.**

**В то же время я не отказываюсь полностью от метода столбового стояния. В моей Школе он сохраняется, но только как вспомогательный, а не основной метод практики. Это, прежде всего означает умеренные объёмы столбового стояния (не более 10-15 минут).**

**Кстати, в моей Школе имеются разработанные мною разные варианты медитативного хождения, как для даосского круга, так и для обратного.**

### **Chaosyd**

Здравствуй Владимир Михайлович!

Прочитал, что медитативное хождение на даосском круге эффективнее чем столбовое стояние. Можно ли немного подробнее?

### **Kargopolov**

Здравствуй!

**Очень важно знать, что медитативное хождение не может использоваться в качестве единственной и самодостаточной практики. Абсолютно необходимым дополняющим методом является сидячая медитация самонаблюдение.**

Таким образом, полноценная методика – это практика двух методов – медитативного хождения и сидячей медитации. Медитативное хождение убирает астению (вялость, слабость) и обеспечивает энергетическое развитие, тогда как сидячая медитация самонаблюдение обеспечивает информационное развитие, даёт спокойствие, адекватность, резко повышает осознанность и приводит к развитию интуитивной Мудрости-Праджни.

Людам с хроническим нижним энергетическим перегрузом следует больше практиковать медленное перетекающее хождение, а людам с хроническим верхним перегрузом следует больше практиковать сидячую медитацию самосозерцание.

Медитативное хождение, конечно, сильный метод. К сожалению, без рисунков и довольно объёмных разъяснений не обойтись. Но я планирую дать этот материал в практических главах 2-го издания (я ещё не закончил переработку книги для

2-го издания, по мере готовности буду выкладывать на сайте). По большому счёту описания в книге с большим количеством поясняющих рисунков недостаточно. Чтобы этот метод можно было освоить приемлемым образом, потребуется видеозапись.

Mr.Hriublin имеет опыт обучения медитативному хождению. Просьба им поделиться (трудности обучения и эффекты от практики).

Всего доброго. ВМ.

### **Mr. Hriublin**

Здравствуйте, chaOsyd!

Медитативное хождение действительно является очень мощным методом, но, в то же время, таит в себе как определённые методические сложности, так и определённые опасности.

Во-первых, как в позе, так и в процессе самого хождения – множество нюансов, которые необходимо учитывать, выполнять «микронастройку». К примеру: колено ноги, которая находится спереди, должно быть на уровне большого пальца той же ноги, корпус повёрнут вперёд, а не вбок или по диагонали, позвоночник наклонён вперёд, но не слишком сильно, ступни должны находиться по ширине на расстоянии не более 1,5, а лучше всего одной ступни, ноги при этом всё должны быть расслаблены и т.д. И это только касательно позы. Представьте себе, сколько нюансов в самом процессе хождения! Хотя вообще есть один верный признак, что хождение выполняется в правильном направлении – чувство спокойствия и одновременного чувства наполнения сил во время медитации. Т.о., особенно на первых порах, скорее приходится следить за позой, чем выполнять внутренний аспект, т.е. саму медитацию. Да и, честно говоря, очень сомневаюсь, что сам делаю всё правильно. Лучше всего, конечно, заниматься под чутким руководством наставника.

Что касается эффектов от практики. Знаете, я во время медитации присутствия всегда вижу в пространстве переливающийся свет и что-то, похожее на «водоворотники» из него. Так вот, во время хождения этого света не то, что больше, он вообще заполняет всё пространство, тело становится очень чувствительным, порой настолько, что в общем-то «пропадает». Если взглянуть на себя в зеркало до хождения и после, то видно, что мышцы словно «налились, наполнились», будто неделю походил в «качалку». Ещё у меня после начала ЭМП,

и не удивляюсь, если это именно следствие хождения, стали расти волосы на лице гораздо быстрее – в общем-то ближе к вечеру после утреннего бритья появляется щетина, чего до занятий ЭМП явно не бывало. Т.е. гормональный фон также претерпевает заметные изменения.

Хождение очень хорошо помогает при всяческих ОРВИ, ОРЗ, ангине и т.п. Я, когда заболел впервые за долгое время после того, как начал сосредоточение на лобном центре (Владимир Михайлович предупреждал, что может быть ангина и т.п.), стал выполнять это хождение по многу раз в день, сколько сил хватит. И, знаете, ощущения «до хождения» и «после» во время болезни – небо и земля. И вылезился я быстро, без медикаментов даже, при этом на работу ходил во время болезни.

Кроме того, эту технику, как мне кажется, строго нельзя выполнять без вечерней медитации-самонаблюдения или чего-то, её заменяющего (специализированный метод типа сосредоточения на лобном центре). У меня была история, как меня что-то дёрнуло вместо обычных полчаса выполнить 50 минут хождения (при том, что я утром делаю ещё и медитацию-присутствие в позе даос на вершине). Когда я вышел на улицу и шёл на работу, было такое ощущение, что не я иду, а ноги меня не то, что несут, а они летят этак по земле, люди словно расступались передо мной, будто я иду по красной ковровой дорожке, и ни один человек в московском метро не попробовал хоть раз пойти вперёд меня, проскочить, подтолкнуть, чтобы пройти т.п. Позже, на работе, к нам в преподавательском настроении пришёл один партнёр, отличающийся особенно надоедливым нравом и в общем-то цепляющийся ко всему, к чему только можно. А тут он как будто пришёл ради того, чтобы поругаться со всеми. Когда дошёл до меня, я ощутил вспышку не то, что гнева, а ярости, причём такой, что просто весь рассудок затуманивает. Я реально хотел его просто уничтожить, порвать на мелкие кусочки. И сделал то, чего раньше в общем-то никогда не делал – просто встал, подошёл к нему вплотную, причём я был выше него ростом, хоть и ненамного, и почувствовал себя классическим, простите, гопником, сказав что-то вроде «Чего, проблем хочешь? Я тебе их устрою!». Он, благо, утомился и далее уже не говорил ни слова, да и для меня без последствий обошлось, но уже позже, когда вышел из этого состояния, подумал «Что ж я

делаю-то?»). По большому счёту, если бы он не замолчал, я бы, наверняка не сдержался и уже дело дошло бы до физического контакта. После этого я уже стал медитацию-самонаблюдение выполнять по 30 минимум, а чаще – 50 минут, вместо 10 минимум и 30 минут в среднем.

### **Amigo**

Kargopolov пишет:

*>> По большому счёту описания в книге с большим количеством поясняющих рисунков недостаточно. Чтобы этот метод можно было освоить приемлемым образом, потребуется видеозапись. <<*

Владимир Михайлович, было бы очень хорошо, если бы к ПБИ в бумажном виде в комплект шел бы и диск с описанием техники мед. хождения с Вашими устными комментариями-пояснениями и, может, упражнения гимнастического комплекса.

Также, если будет возможным, выложить видео-урок по медитации мед. хождения в интернет для скачивания.

mr\_Hribulin, огромное спасибо за Ваш содержательный и очень интересный топик!

### **Kargopolov**

Амиго, Вы совершенно правы, все эти материалы нужны и даже необходимы. Но сейчас я могу работать над 2-м изданием только понемногу, т.к. много других дел (дочь школьного возраста, которую мы воспитываем сами, не загружая родственников, консультирование и т.д.).

Постараюсь над книгой работать интенсивнее, ну а всем заинтересованным лицам придётся набраться терпения.

Кириллу особая благодарность за описание своего опыта. Всего доброго. ВМ.

### **Chaosyd**

Благодарю за ответ. Весьма полезная информация.

### **Amigo**

Владимир Михайлович, а что это за практика медита-

тивного хождения – та, что на видео 1992 г. в Вашем исполнении (часть, когда по кругу ведется передвижение)?

### **Kargopolov**

Да, хождение по кругу – тоже разновидность медитативного хождения, используемая как основной и обязательный метод энергетического развития в китайском боевом искусстве Ба-Гуа-Чжан (Ладонь Восьми Триграмм). Но сейчас в моей Школе мы практикуем другое хождение – линейное, с периодическими разворотами на 180 градусов. Это более совершенная техника, нежели хождение по кругу, которое имеет свои недостатки (с энергетической точки зрения). Но и в хождении по кругу тоже скрыт вполне реальный развивающий и энергетический потенциал. В частности оно даёт прекрасный лечебный эффект при системном заболевании суставов.

Медитативное хождение у меня разработано как для даосского, так и для обратного, причём на базе одного и того же перемещения – стояния имеется несколько форм, различающихся по своему энергетическому воздействию.

Цигун хождения будет дан в 3-й части второго издания книги. Также сделаем и учебное видео.

Это весьма сильный метод. Те, кто занимаются у меня в Питере, могут подтвердить. Было бы желательно поделиться своими впечатлениями о практике медитативного хождения с периодическими остановками.

Всего доброго. ВМ.

### **Mr. Hriublin**

Помнится, я как-то делился своими впечатлениями от медитативного хождения на форуме.

В любом случае, хочу повториться – метод действительно очень сильный, причём он, по ощущениям менее «мягкий», чем, например, аналогичное хождение уголком в Ма-бу. Следует обязательно практиковать самонаблюдение, причём при объёмах хождения не менее получаса – во всяком случае у меня, не менее получаса же в день самонаблюдения, иначе почувствуете всю мощь собственного естества и в порыве собственной крутости кого-нибудь можете чуть не прикончить.

На самом деле лично у меня сложилось мнение, что этот метод – не самый лучший из серии «методы для всех», он скорее, для меня, во всяком случае, из серии специализирован-

ных, с той точки зрения, что если его начнёт практиковать человек с сильным энергетическим развитием, но со слабым информационным, просто вычитав из книги, то не могу быть уверенным, что у этого человека, особенно если сознание узкое, будет достаточно «тормозов», чтобы адекватно справиться с притоком силы, которое ощущается при регулярном хождении в достаточном объёме. То же хождение уголком по ощущениям – гораздо «мягче». Этот же наполняет и производит обмен с окружающей средой так, что потом такое ощущение, если минут 30-40 походить, соблюдая принцип «думать и делать одно», что кажется, что не ноги тебя несут, а по воздуху летаешь, и хоть иди Иисуса Христа изображай – по воде ходи.

Сам я этот метод использую только когда чувствую, что нужно подтянуть энергетическое развитие, и даже быстро и интенсивно это сделать, когда не нагружена голова (хотя, надо сказать, что помню, занимался с определённой мудрой – руки на весу перед животом сложенные – голову неплохо прорабатывало). В иных случаях – мне вполне достаточно медитации присутствия и/или дыхания, и то в объёмах, которые я регулирую в зависимости от состояния – иногда и 10-15 минут хватает для того, чтобы ощутить, что теперь нужно переходить к самонаблюдению или сосредоточению.

### **Kargopolov**

Mr. Hriublin конечно прав. Медитативное хождение имеет свои показания и противопоказания. В частности, в больших объёмах оно противопоказано людям с хроническим верхним энергетическим перегрузом (повышенное давление, возбудимость, головные боли и т.п.). но то же самое, уверяю Вас, можно сказать и про любой другой метод «общего, неспециализированного воздействия» – и про дыхательную практику, и про медитацию самонаблюдение (противопоказана при хроническом нижнем энергетическом перегрузе, особенно, если он сочетается с патологическим забором энергии в область головы). **Именно по этой причине в предлагаемых мною в книге методических вариантах никогда не даётся один единственный метод практики, а даются два-три взаимобалансирующих и взаимодополняющих метода.**

Так что, когда я говорю о методах общего воздействия, это имеется в виду не в абсолютном смысле, а в относительном. Здесь тоже есть специализация воздействия, но намного

менее жёсткая, чем в тех методах, которые я называю специализированными (это прежде всего, разные формы медитации сосредоточения).

### **amigo**

Всем здравствуйте!

Пишу по просьбе ВМ – сам бы я не решился, т.к. считаю, что результаты еще незначительны – поделюсь своим опытом медитативного хождения.

В середине марта на очередной консультации ВМ «прописал» мне утреннюю практику хождения на обратном круге для обретения жизненной силы.

Суть медитативного хождения заключается в плавном поочередном переходе из одной стойки Сантиши в зеркальную, с постепенным продвижением вперед.

На консультации при постановке этой стойки и дальнейшем пребывании в ней, жутко начинали дрожать ноги, стоять было в этой позиции очень тяжело, и неудобно, вылез лордозный провал и я долго не мог понять как принять правильную форму, если честно до сих пор этому учусь.

С горем пополам освоили передвижение, переход и в итоге получился целый комплекс движений, которые действуют сильнее любого физкультурного упражнения.

Во время хождения, в зависимости от положения рук, можно усиливать выход по янским или вход по иньским энергетическим каналам.

Через 15-20 минут работы с ВМ у меня начала болеть/пульсировать голова в районе темени. И забились ноги. Потому для снятия напряжения с ног, после хождения, практикую, по рекомендации ВМ, медитацию-присутствие. сидя в позе фараона (сидячая поза всадника для обратного круга).

Приехав домой, по совету ВМ, купил себе большое зеркало, чтобы можно было наблюдать за правильностью выполнения хождения и начал заниматься, постепенно увеличивая время выполнения практики.

Прошел месяц с момента начала занятий. Вот основные результаты от практики:

Ранее, когда я выполнял медитацию Присутствие в столбовом стоянии, я редко ощущал радость, благодать после ее выполнения – ноги гудели, ну и небольшой тонус мышц, вот и всё. И в сон бывало клонило. По сравнению с этим опы-

том, хождение оказалось очень сильной практикой – желание посачковать и подремать пропало, даже не хочется, ноги становились каменными, дрожали, все тело после каждой такой утренней «прогулки» жарило, пот тёк ручьем из под мышек, с головы, со спины и груди и это лишь за какие-то полчаса хождения! И ведь при этом я занимаюсь только в нижнем белье и по телосложению худощав – это было для меня удивительным, Вроде я перемещаюсь спокойно и медленно, а организм реагирует так будто я бежал на время 500-метровку. Но это ещё мелочи. А вот иногда. по мере хождения, особенно когда руки в позиции «сжатые кулаки», иньские каналы начинают сильно работать на вход. При этом, я ощущаю в себе силу, мощь, какую-то власть, агрессию – хочется в стену кулаком ударить и посмеяться над этим, а при переходе в позицию «открытые ладони» это все пропадает и стихает. Закрепляю хождение сидячей медитацией в позе фараона. И потом уже иду на работу.

В последнее время, где-то через полчаса после окончания практики появляется желание бежать, ноги обрели силу и более не устают, в голове желание что-то делать, куда-то стремиться, куда не знаю, но жутко хочется Иногда до остановки просто бегу и не чувствую усталости.

Обычно летом проводил время дома, редко гуляя, а теперь меня не тянет дома сидеть у экрана монитора, хочется выйти на улицу, в люди, знакомиться с девушками или проехать по парку на велосипеде. В общем, чувствую, что жизнь забила ключом!

И это результат за 1 месяц. ВМ говорил, что нужно около 3-х лет регулярных занятий, чтобы вкусить плоды этой практики, взрастить мужское начало, харизму. ну что ж, будем стараться.

Спасибо за внимание. И огромное спасибо ВМ за то, что научил этой практике (осталось научиться разворачиваться, когда в край комнаты упираюсь)!

### **Kargopolov**

Ну, в следующий приезд научимся и развороту на 180 градусов.

Медитативное хождение с остановками – наилучший метод обретения Жизни. Сила, Мощь, активность, неутомимость в любой работе. Другими словами – энергетическое



развитие. Фактически эта практика является своеобразной разновидностью медитации-Присутствия.

**Очень важно знать, что тем, кто практикует такое хождение ОБЯЗАТЕЛЬНО нужно параллельно практиковать и медитацию самонаблюдение (лучше всего в Сиддхасане, это будет намного более эффективно, чем в Симпласане, но привыкать к Сиддхасане нужно не спеша). Без практики сидячей медитации Самонаблюдения можно попасть в маниакальное состояние (гиперактивность при крайне низком уровне осознанности), психопатическое развитие личности (как правило, по паранойальному типу) с потерей адекватности и поведенческими нарушениями.**

Таким образом полноценная методика включает два базовых метода ЭМП:

**Присутствие (в медитативном хождении с остановками), дающее обретение Жизни и энергетическое развитие и Самонаблюдение (дающее информационное развитие и обретение Мудрости – Праджни).**

Благодаря ритмичному чередованию напряжения и расслабления мышц ног, медитативное хождение и безопаснее и эффективнее, чем классический китайский метод столбового стояния.

**«Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао – Путь».** Один раз левая сторона, один раз правая – таково медитативное хождение. Одна нога загружается, другая опустошается, затем наоборот. Соответственно идёт чередование и по энергетике – в одной позе активизируются янские ножные каналы правой ноги и иньские ножные каналы левой ноги. Делаем шаг и принимаем зеркальную позицию, в которой имеет место противоположное воздействие на энергетику. В этом и состоит серьёзное отличие медитативного хождения от столбового стояния.

Всего доброго. ВМ.

### **igolarin**

*>> – Хе-хе! Мы одни, профессор? Это неопишимо!  
Пароль д'оннер – двадцать пять лет ничего подобного!  
Верите ли, профессор, каждую ночь обнаженные девушки  
ки стаями. Я положительно очарован. Вы – чудесник! <<*

(Собачьё сердце, Михаил Булгаков).

Сегодня, следуя методике Владимира Михайловича, ввёл перед медитативным хождением, стояние столбом на небольшой возвышенности. Высота подставки была 35 сантиметров. Встал лицом в сторону окна так лучше чувствуется пространство снизу и больше пространство для включения. Стоял не долго, около пяти минут. Можно было и больше, но как только стали «забиваться» ноги (совсем не много), перешёл к хождению. И тут я понял разницу между тем, чем я занимался раньше и медитативным хождением! Вся Практика заиграла яркими красками, по телу заходили мощные потоки энергии. Если раньше хождение заключалось в циклической смене форм и робкими попытками выйти в окружающее пространство, то теперь это стал АКТ ТВОРЧЕСТВА. Смена форм порождало усиление энергопотоков характерных для этой позы. Меняешь положение, и вот уже внимание высвечивает другой участок энергетике. И всё это делаешь сам! Все эти мощные потоки силы подчинены тебе! Радость открытия. Эмоции переполняют.

После этого сделал вращение вправо, четыре минуты.

Минут пятнадцать посидел в «позе фараона». Психика наполнилась спокойствием, но непростым, а наполненным внутренней силой.

Большое СПАСИБО, Владимир Михайлович! Благодаря Вам Практика меняется сама и меняет нас!

С уважением. Игорь.

### **Kargopolov**

Да, спасибо Игорю за напоминание.

Действительно, эффективность медитативного хождения явно повышается, если непосредственно перед хождением немного постоять в обычном столбе (с равномерным распределением веса между ногами). Вполне достаточно 3-5 минут такого предваряющего столбового стояния.

Всего доброго и успешной практики всем!

## ПОЗА ДЛЯ ДЗАДЗЕН. КРИТИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

**Kargopolov**

### **Критические замечания относительно позы для Дзадзен мастера Кодо Саваки.**

Мастера Кодо Саваки я глубоко и искренне уважаю, а также часто цитирую. Однако, как говорится. «Платон мне друг, но истина дороже». У меня имеются серьёзные претензии к той позе для выполнения Дзадзен, которая принята в Школе мастера Кодо (см. [lib.rus.ec/b/302355/read](http://lib.rus.ec/b/302355/read)).

Там пишется следующее: «Язык должен быть прижат к верхнему нёбу, Руки лежат у живота, кончики больших пальцев сомкнуты и расположены напротив пупа.»

На мой взгляд, это неправильно и даже чревато неприятностями. Дело в том, что такая позиция рук и языка оказывает весьма специализированное воздействие на энергосистему и на психоэмоциональную сферу практикующего. Для кого-то эта позиция будет очень полезной и благодатной (грубо оценивая – примерно для трети практикующих), для кого-то – нейтральной, а ещё для одной трети она будет вредной и чреватой деформацией личности по паранойяльному типу. К сожалению великий мастер плохо разбирался в энергетике.

Вот почему в моей школе для тех, кто не прошёл индивидуальную консультацию рекомендуются только общие (неспециализированные) методы. Ну а прижатие языку к нёбу и смыкание кончиков больших пальцев – это, во первых, задаёт обратный круг циркуляции энергии, а во-вторых, имеет свои, весьма чёткие, показания и противопоказания. Рекомендовать эти техники всем без разбору, является грубой ошибкой.

Вот фото мастера Кодо Саваки, сидящего в Дзадзен: [images.yandex.ru/yandsearch?p=6&text...5.jpg&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=6&text...5.jpg&rpt=simage)

**Kargopolov**

А вот описание позы для медитации в одном из дзен-буддийских блогов:

Замечу, что автор не проявляет ненужной оригинальности, а воспроизводит традиционный дзенский подход к медитативной позе. Правда дзенские наставники не любят

слово «медитация» и заявляют, что они не занимаются медитацией, а практикуют Дза-Дзен. Однако для нас совершенно очевидно, что на самом деле речь идёт об одном и том же – о работе над своим сознанием, сидя в предписанной позе.

[kasatka.me/semichastnaya-poza-buddy-vajrochany/](http://kasatka.me/semichastnaya-poza-buddy-vajrochany/)

Здесь текст, а изображение (фотография скульптуры Будды) можно посмотреть здесь: [kasatka.me/](http://kasatka.me/) Жирным шрифтом выделено мною (В,М,)

### **>> Семичастная поза Будды Вайрочаны.**

*Эта позиция универсальная практически для всех ветвей буддизма и не только его. Применяется в дзэн и в тибетском буддизме. В дзэн эта поза не носит такого названия, но считается, что само понятие «дзадзэн» уже подразумевает именно эту позицию. Наверняка именно так сидел Будда Шакьямуни под деревом Бодхи. Часто Будда изображается именно в этой позиции, которую он скорее всего унаследовал из традиции йоги, в которой падмасана также считается самой лучшей позой для медитации.*

*И тибетский буддизм и дзэн учат, что состояния ума и тела взаимосвязаны. То же самое утверждается и в современной психологии. Семичастная поза Будды Вайрочаны – стабильная, удобная позиция, пригодная для длительных практик медитации в неподвижности. Итак, Семичастная (Семичленная) поза Будды Вайрочаны:*

#### **1. Ноги.**

*Фундамент. Если у вас не исключительная растяжка, то рекомендуется сидеть на специальной подушке для медитации. Лучшая – поза Лотоса, она же Падмасана в индийской йоге. Ноги перекрещены, ступня каждой ноги лежит на противоположном бедре. Критически важно выполнять эту позицию за счет тазобедренных суставов, но ни в коем случае не за счет вывернутых коленей. Большинству западных людей такое положение ног не доступно. Ничего страшного, ведь позиция полу-лотоса такая же удобная и стабильная: одна ступня закинута на противоположное бедро, другая спрятана под другим бедром. Если не хватает гибкости, то ступню с*

бедро можно опустить на голень противоположной ноги (четверть-лотос).

## **2. Руки.**

**Ладони рук направлены вверх, левая лежит на правой, большие пальцы соприкасаются, образуя овал. Вся эта композиция покоится на бедрах или на перевернутых стопах, если вы сидите в полном лотосе. В дзэн такое положение рук зовется «космической мудрой». Это стандарт, но есть также и другие мудры, пригодные для медитации. Или можно удобно расположить руки на коленях.**

## **3. Спина.**

Прямая. Поясница чуть прогнута, таз выдвинут вперед. Важно, чтобы позвоночник покоился на своем основании. Найдя правильное положение, спина будет держаться без усилий. Иначе, вас замучают напряжение и боли в спине. Если не получается установить спину прямо, можно попробовать сесть на более высокую подушку или поставить свою подушку на ребро. Если всё равно не получается держать спину ровно без усилий, то желательнее заняться растяжкой. Подробнее об этом всё в том же посте о позе лотоса. Есть ещё один хороший вариант: сесть, оперевшись о стену, а между поясницей и спиной положить маленькую подушку. При медитации стоя или лёжа, спина будет прямой гарантированно.

## **4. Плечи.**

Расправлены как крылья грифа, понятно? Просто сохраняйте плечи на одном уровне, грудная клетка раскрыта, дышится свободно. Между руками и туловищем остается небольшой просвет, как будто бы вы держите по куриному яйцу подмышками. Но никакого напряжения.

## **5. Голова и подбородок.**

Голову держите прямо, как будто бы вас подвесили веревкой за темя. Подбородок чуть поджат. В цигун считается, что прижатый подбородок помогает циркуляции энергии ци по малому небесному кругу, основному каналу движения энергии в теле. Кроме того, при поджатом подбородке вытягивается спина и легче держать язык прижатым к нёбу, о чем ниже.

## **6. Рот и язык.**

Челюсть, зубы в естественном положении без напряжения. **Язык прижат к нёбу. В цигун также считается, что язык к небу прижимается для замыкания этого самого малого небесного круга. Это стандарт.**

7. Глаза приоткрыты и смотрят в метре перед собой, параллельно линии носа. **Глаза рекомендуется держать открытыми, чтобы оставаться бодрым. Закрытые глаза порой провоцируют большое количество мыслей и образов на экране ума. Но в некоторых случаях можно держать глаза закрытыми. Например, у меня они иногда почему-то болят и слезятся.**

Ну вот и всё. Не смотря на то, что Семичастная поза Будды Вайрочаны является наиболее удобной и рекомендуемой, нам, западным людям, не так-то просто она дается. Поэтому, для некоторых лучшим вариантом будет медитировать, сидя на стуле, нежели на полу со скрещенными ногами. Все остальные пункты остаются в силе. <<

### **Kargopolov**

Что здесь не так и почему эта поза не может быть универсальной?

Вот три пункта, из вышеприведенной статьи, с которыми я никак не могу согласиться:

а) Положение рук (мудра):

«Ладони рук направлены вверх, левая лежит на правой, кончики больших пальцев соприкасаются, образуя овал. Вся эта композиция покоится на бедрах или на перевернутых стопах, если вы сидите в полном лотосе. В дзен такое положение рук зовется «космической мудрой». Это стандарт...»

б) Положение языка (языковое замыкание, известное в Йоге как Набхи Мудра):

«Язык прижат к нёбу. В цигун также считается, что язык к небу прижимается для замыкания этого самого малого небесного круга. Это стандарт. «

в) Положение глаз. В дзен-буддизме стандартным образом рекомендуется «держать глаза открытыми, чтобы оста-

ваться бодрым. Закрытые глаза порой провоцируют большое количество мыслей и образов на экране ума.»

Прежде всего, первые две техники (мудра замыкания больших пальцев и языковое замыкание) являются очень специализированными по своему воздействию. И та, и другая техника активизирует зону межбровья (Аджна Чакрам). Как и любые другие специализированные техники, они имеют свои показания и свои противопоказания. Поэтому рекомендовать их всем подряд, без предварительной энергетической диагностики, не следует. К сожалению, понимание этих вещей в Дзен-Буддизме отсутствует, Причиной тому является полное игнорирование знаний по биоэнергетике человека, наиболее полно представленных в китайском цигун и в Чжень-Цзю терапии и рассмотрение духовного развития в полном отрыве от развития энергосистемы человека.

Более подробно об этом можно прочесть здесь:

[kargopolov.spb.ru/book/volume2/part2/58-2201.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part2/58-2201.html)

(книга «Путь без иллюзий», 2-й том, часть 2, глава 1 «Энергосистема, сознание и духовное развитие».)

Далее, главной целью буддистской практики является достижение Просветления – Боддхи и обретение интуитивной Мудрости-Праджни. Однако для этого необходима медитация самонаблюдение, выполняемая непременно **при закрытых глазах**. Практика медитации с открытыми глазами даёт энергетическое развитие, но не информационное, обретение Силы (Шакти), но не обретение Мудрости (Праджни). Понимание этой, для меня несомненной закономерности, в Дзен-буддизме, а также и в тибетском учении Дзогчен, к сожалению, отсутствует.

## ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ

### **vidvan**

Уважаемый Владимир Михайлович!

Подскажите, пожалуйста, по каким признакам можно судить о развитии осознанности?

Интересуют прежде всего внутренние признаки, по ко-

торым можно судить об успешности практики, и, конечно же, внешние; т.е. как при этом меняется характер поступков и пр.

Буду очень признателен за ответ или за ссылку на обсуждение этих вопросов на Вашем форуме.

### **Kargopolov**

Прежде всего, замечу, что вопрос о признаках успешной практики мне сразу же не понравился. Я никогда не считал подобные вопросы ни полезными, ни значимыми. В книге ПБИ (Владимир Каргополов, «Путь без иллюзий») я много внимания уделяю тому, как правильно медитировать. Подробно рассматриваю типовые ошибки в практике медитации. Детально излагаю различные методы медитативной практики. Подробнейшему изложению техники медитации отведено много места. Поскольку огромное значение имеют не только методы, но и методика, в соответствии с которой следует практиковать, большая глава в книге посвящена принципам построения оптимальной методики энергомедитативной практики.

Но при этом (хочу специально обратить на это Ваше внимание), вопрос о признаках и критериях успешной практики, о достижениях практикующего, нигде в книге специально не рассматривался.

Я вообще не считаю его полезным, поскольку у людей, задающих такой вопрос, имеет место совершенно излишняя озабоченность результатом своей практики и уровнем своих достижений.

Я глубоко убеждён, что у серьёзного практика не должно быть такой озабоченности, не должно быть заинтересованности в регистрации своих успехов и достижений, а следовательно и вопрос о признаках и критериях своего прогресса для него не должен быть актуальным.

Т.е., на мой взгляд, это совсем не та тема, где нужно глубоко копать. Вполне достаточно простых и самоочевидных вещей, которые в особом обсуждении и не нуждаются. И вообще, как говорят на Востоке, «Какой смысл пересчитывать чужих коров, когда не имеешь своих собственных?»

Другими словами, заинтересованность в подобном обсуждении уже диагностична и указывает на неправильную мотивацию и неправильное отношение к медитативной практике.

Во всяком случае я не замечал подобного интереса ни у



себя, ни у тех моих учеников, кто серьёзно занимается ЭМП. А вот у тех, кто не столько практикует медитацию, сколько теоретически (платонически) ею интересуется и годами к ней примеривается, у такой публики – да, интерес к тому, как оценить, прогрессирую я или нет, очень высок. Я обратил внимание, что на эзотерических форумах посещаемость таких дискуссий очень высока, точно так же, как и посещаемость сайтов знакомств людьми с неустроенной личной жизнью. Понятное дело, тем, у кого с личной жизнью всё благополучно, на таких форумах делать нечего.

Дао, это не то, о чём следует говорить, а то, что следует практиковать (собственный афоризм). Более ярко на ту же тему высказался Вильям Блейк: «Кто говорит, но не действует – плодит чуму!»

И тем не менее, коли эта тема возникла на наших форумах, оставить её без внимания я не могу и постараюсь ответить в соответствии со своим уровнем понимания.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Продолжение.

Итак, каковы признаки успешной медитации?

Казалось бы, они просты и очевидны. Если в результате практики улучшается самочувствие и настроение, отступают болезни, повышается работоспособность и общая активность, отступают разные психоэмоциональные проблемы, происходят благотворные изменения в личной жизни, семье и на работе, начинают проявляться различные паранормальные способности, такие как экстрасенсорика и ясновидение, – значит практика медитации успешна. Если нет – значит с ней что-то не так.

Безусловно, всё вышеперечисленное действительно относится к признакам успешной медитации. Но далеко не всегда.

На самом деле всё не так просто. Например, человек начал практиковать медитацию и спустя некоторое время получил замечательные результаты – потрясающие экстатические состояния во время медитации, выраженные положительные эмоции по её окончании (то, что в эзотерических традициях называют состояниями Ананды (Блаженства) и Благодати Божьей). Также открываются необычные сверх-

способности – Сиддхи и время от времени практикующего посещают дивные прозрения.

Казалось бы, и что в этом плохого? Да ничего плохого, но только в том случае, если практика выполняется под руководством опытного наставника и основана на предварительной психо-сомато-энергетической диагностике. Золотое правило китайских наставников гласит: «Совершенствующийся муж подобен пастуху, идущему за стадом и подгоняющему отстающую овцу».

Если же этого нет, если грамотное методическое руководство отсутствует, если практикующий сам себе учитель и самостоятельно выбирает себе наиболее подходящий (по его некомпетентному мнению) метод практики, то последствия могут быть катастрофическими, несмотря на все «благие» внешние признаки: выраженное энергонаполнение во время медитации, замечательные эмоциональные состояния, сиддхи и прозрения.

Дело в том, что, когда человек самостоятельно выбирает себе метод практики, весьма часто он выбирает именно тот метод, который активизирует самый сильный энергетический канал и энергетический центр. Такая практика является эксплуатацией самой сильной зоны энергосистемы с одновременным угнетением контрастно сопряжённой самой слабой зоны энергосистемы. Возникает очень серьёзная и трудноизлечимая проблема – патологический забор энергии из окружающей среды. Человек попадает в ловушку энергомедитативной наркомании. К медитации у него формируется такое же отношение, как у кота к валерьянке. Как правило, при этом, критическое отношение к своему состоянию отсутствует.

В начале практики всё вроде идёт прекрасно, налицо все признаки успешной медитации. Однако со временем развиваются тяжёлые соматические (камни, опухоли) и психо-эмоциональные (вплоть до попадания в психиатрическую больницу) заболевания. Ну и конечно же, такой человек, благодаря патологическому поглощению энергии из окружающей среды, оказывает крайне неблагоприятное и даже разрушительное влияние на всех окружающих (чего он сам никогда не признает).

С другой стороны, временное ухудшение состояния практикующего (как по соматике, так и в психоэмоциональном плане), может быть признаком полезного и необходимого

обострения. Об этом знают все практикующие врачи терапевты, которые в таких случаях говорят: «Пожалуйста не беспокойтесь, всё идёт хорошо, если нет обострения, не будет и выздоровления».

Ну и что у нас теперь осталось от «простых, ясных и очевидных» признаков успешной медитации?

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Продолжение.

Есть ещё один аспект проблемы «успешной медитации».

Дело в том, что сама по себе медитативная практика может быть вполне добротной с точки зрения понимания медитативной техники и с точки зрения качества медитации (сильное, наработанное внимание, неотвлекаемость и т.п.). Однако ожидаемого хорошего результата может и не быть по той причине, что избранный метод медитации данному человеку не подходит. Если выбран неподходящий метод медитативной практики, то её воздействие на человека может быть разрушительным и даже катастрофичным.

Неправильный выбор метода ЭМП (энергомедитативной практики) может привести к тяжелейшим соматическим заболеваниям (даже к развитию онкологии), к эмоциональным нарушениям, патологическому развитию личности и даже к серьёзным психическим заболеваниям, вплоть до попадания в психиатрическую больницу.

Такое нередко происходит, когда, при отсутствии компетентного наставника, человек сам себе выбирает метод медитативной практики. Подход «сам себе учитель» чреват большими неприятностями, особенно если выбирается специализированный метод ЭМП.

Более подробно об этом можно прочесть в этом же самом форуме, в теме «Сам себе выбираю метод практики?»

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Продолжение.

Итак, на мой взгляд, вопрос «Каковы признаки успешной медитации?» имеет скорее теоретическую ценность, нежели практическую. Я бы его заменил на другой вопрос, а

именно: «При каких условиях медитация будет успешной и эффективной?»

Кратко перечислю эти условия:

- 1) Наличие компетентного наставника.
- 2) Предварительная сомато-психо-энергетическая диагностика.
- 3) На её основе выбор наиболее подходящего для данного человека метода ЭМП.
- 4) Правильная техника, правильное понимание и правильное выполнение медитации согласно избранному методу.
- 5) Оптимальная, «работающая» методика (сколько раз в день заниматься, в каких объёмах времени, какие выполнять дополнительные упражнения и в какой последовательности, какие должны быть изменения в методике при обострениях и т.п.).

## **НЕСБАЛАНСИРОВАННАЯ ПРАКТИКА ЧТО ОТ НЕЕ ЖДАТЬ**

### **Kargopolov**

Мога. на вопрос о Вашей практике Вы ответили так:

*>> Ну а что касается практики то щас это просто пребывание в Источнике в свете осознанности Бытия. <<*

Сразу же должен сказать, что, хотя для нашей Школы практика осознанности является наиглавнейшей, всё же мы с Вами понимаем осознанность по-разному.

Дело в том, что развитие через практику медитации бывает двоякое:

- а) развитие энергетических параметров личности, приводящее к развитию Силы (Шакти);
- б) развитие информационное, в отличие от энергетического, приводящее к обретению Мудрости (Праджни).

Эти два важнейших аспекта развития должны быть сбалансированы и уравновешены. Если имеет место одностороннее информационное развитие, тогда в результате получаем бессильную и нежизнеспособную Мудрость.

Если же имеет место одностороннее энергетическое развитие, тогда получаем дурную и неадекватную Силу (Шакти). В последнем случае у практикующего идёт огромное энергетическое наполнение. Он может часами сидеть в медитации, испытывая выраженные плюс эмоции (Ананда). При этом, как правило, человек эксплуатирует вход энергии через свой самый сильный энергетический канал и чакрам. Именно выраженное энергопоглощение во время практики и создаёт столь сильный приток положительных эмоций (экстатическое состояние блаженства или Ананда).

Однако вследствие этого возникает сильный разбаланс в энергосистеме. Усиление самого сильного с неизбежностью приводит к угнетению самого слабого (контрастно-сопряжённого) энергетического канала и чакрама.

Нарушения могут проявляться двояким, прямо противоположным образом – либо как неусидчивость, либо, наоборот, гиперусидчивость, когда происходит схлопывание внимания на внутриспихической доминанте. Так что усидчивость, сама по себе, критерием правильности выбора метода медитативной практики, не является. Может быть высокая усидчивость при правильной медитации, а может быть высокая усидчивость при неправильной, неподходящей и даже опасной медитации.

Такая ситуация очень опасна для практикующего. Сильная энергетика при слабой осознанности (слабой пропускной способности сознания) приводит к тому, что любые мыслеформы, любые читта-вритти, получая сильнейшее энергетическое наполнение, легко превращаются в навязчивости. Доминирующие идеи легко превращаются в патологические доминанты. Другими словами, начинает происходить патологическое развитие личности по паранойяльному типу. Диагностическими признаками такого развития являются: стеничность (сила и напористость), высокая активность и повышенная работоспособность, большие способности к гипнотическому воздействию (психологическому индуцированию), повышенная агрессивность, гневливость, сочетающиеся с абсолютной убеждёностью в собственной правоте, эмоциональная и идеаторная ригидность. Из таких людей легко получается религиозные фанатики и всевозможные борцы за идею («беззаветный красный конник» по Бабелю).

Если человек продолжает свою несбалансированную

медитативную практику, он получает и эмоциональные сиддхи, и экстрасенсорные способности и, благодаря этому, всё более убеждается в правильности избранного Пути. Однако, на самом деле происходит деградация личности по паранойяльному типу, с нарастающей агрессивностью, зашкаливающей переоценкой своей личности и масштаба своей деятельности, выраженной неадекватностью. Такое патологическое развитие личности идёт по нарастающей (особенно с возрастом и сопутствующими возрастными изменениями сосудов головного мозга – то, что называется «инволюционный параноид»). Особенно сильно проявляется неадекватность как в мышлении, так и в поведении. Такая неадекватность хорошо видна сторонним людям, тогда как у самого человека критика к своему состоянию полностью отсутствует.

Паранойяльное развитие личности начинается с образования сверхценных идей, а затем приводит и к развитию бредовых построений (то и другое представляет собой психический аналог злокачественных опухолей в физическом теле). Критика к себе полностью отсутствует, переубеждению человек не поддаётся. В целом прогноз дальнейшего развития неблагоприятный. Очень часто дело заканчивается госпитализацией в психиатрическую больницу, хотя конечно бывает, что человек находит свою нишу в социуме и его психоз протекает в рамках минимально необходимой социальной приемлемости (мои неуёмные критики Игорь Мусловец и Игорь Дьяков – яркие тому примеры).

Всем моим ученикам хорошо известно, что основным методом практики, обеспечивающим информационное развитие, дающим высокую адекватность и являющимся противоядием от паранойяльного развития личности, является медитация-самонаблюдение, выполняемая, как известно, только при закрытых глазах.

Однако в том случае, когда неправильное развитие в паранойяльную сторону уже произошло, человек просто не сможет правильно практиковать медитацию-самонаблюдение. И здесь уже потребуется специальная медитативная практика, выполняемая под контролем наставника. Но это уже из области фантастики, поскольку такой человек уже ни к кому прислушиваться и ни у кого учиться не станет.

Вообще говоря, энергомедитативная практика – очень тонкое и сложное дело, а знающих учителей-наставников

очень мало. Поэтому многие толковые и достойные люди, имеющие духовную устремлённость, мотивацию к работе над собой (я полагаю, что Мога как раз к таким и относится), очень рискуют, когда полноценно занимаются ЭМП без компетентного руководства. Но таких, на самом деле немного. Огромное большинство практикующих спасает их неготовность к серьёзной практике. Спасительная лень-матушка. :D

### **Kargopolov**

Когда человек сам себе выбирает метод практики, как правило, он выбирает то, что усиливает его самый сильный энергетический центр и соответствующий ему канал. При этом идёт сильное энергетическое наполнение, сопутствующее ему состояние эмоциональной благодати, легко развиваются сиддхи. И всё бы хорошо, но за всем этим скрывается деградация, причиной которой является всё возрастающий энергетический разбаланс. Дело в том (и я об этом говорил многократно), что усиливая самое сильное мы одновременно угнетаем самое слабое (контрастно – сопряжённые каналы и центры). И тогда, вместе с выраженными плюс эмоциями, разными сиддхами и ложным ощущением личностного роста и собственного духовного величия, скрытым и незаметным для самого практикующего образом, исподволь взращивается серьёзная соматическая и (или) психоэмоциональная патология. Типичны патологическое развитие личности (чаще всего психопатизация по паранойяльному типу), нередко это заканчивается серьёзным и, практически неизлечимым психическим заболеванием, вплоть до попадания в психиатрическую больницу. И, самое печальное, при этом у человека полностью отсутствует критика к своему состоянию, он уже никого не слышит и не слушает. Деградация личности часто принимает необратимый характер. Неоднократно наблюдал таких людей – печальное зрелище.

На соматическом уровне тоже могут возникнуть тяжёлые заболевания, вплоть до онкологических.

Не шутите с энергомедитативной практикой. Здесь всё очень и очень серьёзно.

### **Kargopolov**

Ярким примером ошибочной и очень опасной для практикующих медитации является то, что пропагандиру-

ет «духовный учитель» из Москвы Арина Белецкая. Это, так называемая «медитация раскрытия энергиям Творца», являющаяся основным методом в школе Арины Белецкой. Вот как она описывает эту медитацию на своём сайте:

*>> Медитация возможна только при полной тишине разума. В данном случае, медитация на раскрытие энергиям, является медитацией тишины с визуализированием проводимых волн внешней энергии Творца. Медитировать нужно обязательно в расслабленной позе, которая для вас наиболее удобна, т. к. любое напряжение будет вызывать какие-либо образы, связанные с памятью, в том числе и мышечной. Для начала можно подумать о чем-нибудь приятном для себя, настроиться на позитивные ощущения, чувства, на то, что может поднять частоту вибраций сознания. Затем позволить этим мыслям уйти, оставить вас, плавно перейдя на недуманье, на, опять же, приятную чистоту и освобожденность сознания от мыслей, чувств, воспоминаний. Войдя в состояние тишины, представляете энергопоток, идущий через вас, и этот поток является именно энергией Творца (представьте его серебряной/золотой/многоцветной, но кристально чистой струей энергии). Обязательно ощущать себя при этом только там, где вы находитесь, без «заныриваний» в космические пространства, без покидания пределов планеты, насколько вы её представляете. Это будет вас удерживать именно в данном мире – сознанием на самом деле можно «улететь» куда угодно, в любую визуализацию и нацеплять там остатков мыслей и представлений, опять же, кого угодно. А цель этой медитации – раскрыться энергиям, входящим именно в этот мир, т. к. пребываем мы пока именно в нём. Поэтому – только этот мир и только чистая сила Творца. И пропускаете через себя эту силу, дышите ею всем телом, каждой его клеткой. В конце медитации поблагодарите (вибрации искренней благодарности за всё, что с вами происходит, за данную силу, за помощь в своём осознании – душе, хранителям, Творцу). Такая медитация, как уже говорилось, сравнима с сывороткой – когда самостоятельно, в небольших дозах получаешь её, организм постепенно привыкает, сона-*



*страивается с ней и соответственно тело, психика, начинают меняться плавно, без разрушений своей структуры. Многие души хотят задержаться в этом мире до завершения своих задач и получения запланированного опыта. А тело, со всеми своими процессами, в том числе и психологической составляющей, является необходимым инструментом для пребывания здесь. <<*

Арина Белецкая говорит о том, что при этой медитации необходима «полная тишина разума» и здесь же даёт типичную фантазийную медитацию, которая противоположна этой самой умственной тишине, противоположна состоянию «читта вритти нироддха».

Более того, в предлагаемой ею медитации нужно представлять себе входящий в практикующего поток божественной энергии, предварительно настроив себя на приятное, на позитивные мысли, чувства и ощущения.

У людей с сильно развитым воображением при такой медитации происходит сильнейшее энергетическое наполнение, естественно через те энергетические каналы и центры, через те зоны энергосистемы, которые являются наиболее сильными у практикующего. Результат может быть потрясающим – необыкновенный наплыв положительных эмоций, экстатическое состояние радости и счастья. Ощущение невероятной Силы. Просто распирает от её избытка. После практики состояние повышенной работоспособности и активности. Резко уменьшается потребность во сне. Вместо ранее заниженной самооценки появляется полная, абсолютная уверенность в себе. Самооценка становится завышенной, а личность делается очень напористой, чстеничной, безапелляционной и категоричной. Очень характерны преувеличение значимости собственной личности и масштабов своей деятельности. Появляются наполеоновские прожекты, «планов громадье». В таких случаях психиатры говорят: «пациент маньячит».

Однако проблема состоит в том, что усиление самой сильной зоны энергосистемы одновременно приводит к угнетению самой слабой, контрастно сопряжённой зоны. Вот почему правильная энергомедитативная практика должна быть построена в соответствии со старым китайским методическим правилом: «Совершенствующийся муж подобен

пастуху, который идёт вслед за стадом и подгоняет отстающую овцу.»

Таким образом, предлагаемая Ариной Белецкой «медитация раскрытия себя энергиям Творца» крайне опасна, поскольку при серьёзной и систематической практике с неизбежностью приводит к нарастающему разбалансу, к нарушению равновесия между энергетическим и информационными параметрами личности. Результатом могут быть два варианта патологии:

а) психоэмоциональная (как минимум, патологическое развитие личности по паранойяльному типу, как максимум – острое психотическое состояние с попаданием в психиатрическую больницу).

б) соматическая (образование камней или опухолей; велика опасность развития онкологического заболевания).

## **ТОНКОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**

### **Nesmotrja na**

Владимир Михайлович, добрый день!

Полное дыхание обратного круга.

Не совсем понял для себя момент перехода от мула-бандхи после задержки дыхания к фазе вдоха.

По идее, расслабляем мула-бандху, затем расслабляем втянутый живот.

И вот тут-то возникает вопрос.

Если сразу дать ему волю расслабляться и выпячиваться, то вдох получается быстрее, чем это можно было бы сделать, в начале вдоха происходит этакое «рваное» ускорение потока воздуха и нет «ровной и тонкой ниточки дыхания».

Если начать фазу вдоха не одновременно с расслаблением живота, а чуть позже, то получается будто бы там был вакуум, резко открыли крышку и воздух с шумом туда устремился. То же самое, только еще хуже.

Если же с самого начала вдоха стремиться к «тонкой ниточке дыхания», то живот некоторое время остается зажатым и с учетом требования «недовдохнуть» может и вообще не «выпятится» (да и нет его у меня, живота в смысле «пуза»).

Ведешь нить дыхания снизу вверх до вилочковой железы и про контроль живота забываешь.

Как быть?

Сильно ли принципиален при вдохе контроль за животом или больше акцент надо делать на равномерности и тонкости нити дыхания и работы внимания при вдохе – поднятии точки вдоха снизу вверх?

С уважением, Юрий.

### **Kargopolov**

Здравствуйтесь Юрий!

Прежде всего, имеет место чрезмерность, а также отсутствие сотрудничества с собственным телом (а ведь тело – наш равноправный партнёр во время дых. практики). Слишком сильно втягиваете живот, слишком сильно фиксируете внимание на прохождении траектории вверх по переднесрединному. Последнее вообще можно не делать и для Вас это будет даже лучше. Не надо «погонять и понукать» потоки энергии. Вместо этого нужно просто отслеживать, осознавать, те ощущения, которые возникают сами по себе. Ваша проблема состоит в том, что Вы слишком увязли в технических деталях. Отпустите себя, сотрудничайте с телом, воспринимайте процесс дыхания целостно (у Вас внимание мечется между техническими частностями). А самое главное – сделайте своё дыхание комфортным, мягким и уберите зажимающее Вас излишнее старание. Не надо бояться чего-либо упустить из технических моментов. В конце-концов индивидуальные вариации в практике дыхания имеют право на существование.

Успехов! ВМ.

### **Tolli**

Здравствуйтесь! Владимир Михайлович.

С удовольствием читаю Ваши советы и радуюсь, с каждым разом узнавая новые грани и нюансы ранее знакомых практик. Очень приятно понимать как смещение акцентов в одной и той же дыхательной практике приводит к выходу на другой уровень осознания и к новым достижениям в деле освоения своего тела, своего оплота в этом мире.

Очень хотелось бы прочитать о балансе, достигаемом обратным дыханием низом живота и раскрытием поясницы. Сам сейчас потихоньку осваиваю эту фазу работы с те-

лом. Надеюсь, это даст ключ к управлению копчиковыми возможностями.

### **Kargopolov**

Здравствуйте Tolti! Спасибо за тёплые слова. Мнение серьёзного практика всегда было для меня значимым.

Что касается дыхания обратного круга, то здесь, полностью с Вами согласен, очень важно сохранить энергетический баланс между животом и поясницей, что совсем не просто.

Если очень кратко, то позиция рук «кулаки на коленях» активизирует зону живота и вход энергии по ножным иньским каналам. Позиция же «руки сбоку колен» активизирует янские каналы. Обе этих позиции – не классические, а являются моей находкой. Работают просто прекрасно. К сожалению, позиция «руки сбоку колен» в первом издании моей книге отсутствует. Для второго издания я это упущение исправлю. Вот описание этой позиции:

Руки открыты, постановка кистей вертикальная, таким образом, чтобы ладонная сторона прилегала к боковой (лампасной) стороне колена и бедра. В Симпасане эта позиция рук активизирует выход энергии по ручным янским каналам, а в позе фараона – по ножным янским каналам (особенно сильно это чувствуется на задержке после выдоха). Вообще, на обратном круге вдох и задержка после вдоха активизирует иньские каналы, а выдох и задержка после выдоха – янские каналы. На даосском всё наоборот.

Желаю успехов в Вашей практике. VM.

### **Amigo**

Добрый день, Владимир Михайлович!

Скажите пожалуйста, в случае невозможности заниматься временно практикой дыхания (например, из-за забитого носа, кашля), как не потерять «форму» в практике дыхания? Возможно, существует практика-замена на время лечения?

С уважением, Амиго.

### **Kargopolov**

Здравствуйте Амиго!

Полчаса столбового стояния на обратном круге и носовое дыхание начинает явным образом восстанавливаться. Ещё лучше – метод «перетекающего хождения», который я

непрерывно дам во 2-м издании. Руки в положении «ладонь-кулак» на весу перед животом на уровне солнечного сплетения. При хождении важно пропотеть, т.е. потребуются не менее 15 минут. Ещё один метод – медитация-сосредоточение на точке (именно на точке, как на пространственной локализации, а не на каком-либо реальном объекте). Попробуйте сосредоточение на кончике носа во время столбового стояния.

Всего доброго. ВМ.

P.S. Напишите, пожалуйста, о результате.

### **Amigo**

Вчера вечером испробовал медитацию-сосредоточения на обратном круге (до этого занимался на даосском) в Симпласане, кулаки на коленях – поначалу был жар между лопатками и в кулаках, а потом в основании горла, что у ямочки. Минут через 15-20 от начала занятия заметил, что уже дышу двумя ноздрями, а не одной как до практики. Занимался 30 минут. Результат: ослаб кашель, легче стало дышать, а утром так вообще нос уже был чистым, остался лишь кашель) Теперь думаю провести дополнительно сеанс пространственной медитации.

Выражаю Вам благодарность, Владимир Михайлович за ценную информацию! Даже не знаю сколько бы я еще «не дышал», если бы не эта информация.

С уважением, Амиго.

PS: Заметил у себя, что при простуде глаза устают куда быстрее, чем при здоровом состоянии организма. Особенно за работой перед компьютером, уже к концу дня резко падает зрение.

### **Amigo**

Ну вот, кашель и заложенный нос исчезли) Даже не верится, что простуда лечится так легко и тем более быстро!!

Спасибо за ценные практики в излечении!

С уважением, Амиго.

### **Kargopolov**

Будьте здоровы, Амиго! Всего доброго. ВМ.

### **Tolli**

Как всегда, немного «альтернативы»:

Давайте рассмотрим профиль Вашего позвоночника. Чем-то он напоминает английскую S. А в расслабленном состоянии – вертикаль. S, которая стремится выпрямиться. Практически \$ получается. А теперь рассмотрим нашу любимую грудную диафрагму.

Соответствует ей на символе \$ как раз место перегиба в центре и оно же – место пересечения с вертикалью. И если соотнести верхнее и нижнее дыхание, то нижней части \$ будет соответствовать брюшное дыхание, а верхней – межлопаточное. Во время дыхательной практики хорошо видно, как от положения позвоночника зависит область расширения при вдохе.

Второе – не такое явное, но не менее важное: принцип работы диафрагмы.

При брюшном дыхании она расширяется вниз, а при легочном – наоборот – вверх. Это очень интересный момент. Я хотел бы заострить на нем Ваше внимание.

Наблюдая за спонтанным переходом на другой тип дыхания, мы замечаем автоматическое изменение направления усилия диафрагмы.

Соответственно изменяется положение позвоночника в месте перегиба. Он(перегиб) смещается то выше, то ниже уровня диафрагмы. Всё это позволяет «автоматически» выбирать наилучший режим дыхания и переваривания пищи.

С уважением Анатолий.

**bon**

Tolli написал:

*>> ... профиль Вашего позвоночника... ... в расслабленном состоянии – вертикаль. <<*

Изначально верно написали, буква S, а вертикаль – это уже комплекс зажатостей. При чем тут расслабленное состояние.

**Kargopolov**

Спасибо, Tolli, за интересные и полезные наблюдения. Добавлю кое-что с энергетической точки зрения. Дело в том, что наш позвоночник – не только S-образная рессора, но и месторасположение заднесрединного энергетического кана-

ла. Поэтому никак не могу согласиться с Вон-ом, что прямой позвоночник – это «комплекс зажатостей». Когда по позвоночнику идёт достаточно сильный энергопоток снизу вверх, позвоночник самопроизвольно выпрямляется.

Кстати, у меня всю жизнь уровень тревоги значительно ниже среднего, а зоны надплечий всегда хорошо расслаблены. Кроме того (тьфу-тьфу!), позвоночник не беспокоит, хотя мне уже 61 год. Приведенный в книге ПБИ комплекс на позвоночник – прекрасное средство от любых зажимов. Так вот, у меня позвоночник очень даже прямой и пресловутая S-образность выражена слабо. И при этом «комплекса зажимов» в позвоночнике и вообще в спине – не наблюдается.

Всего доброго ВМ.

### **Charles**

Здравствуйтесь, Владимир Михайлович.

Перехожу на даосский круг. Возник вопрос по технике парадоксального дыхания, описанной во 2-м издании 2-го тома. Как нужно опускать подбородок во 2-й фазе вдоха? В 1-м издании упоминалась Джаландхара-бандха с частичным опусканием подбородка и с полным опусканием подбородка.

### **Kargopolov**

Оба варианта годятся. Разница в следующем: полное опускание подбородка (Джаландхара бандха) сильнее прорабатывает Круг Жизни (зону перехода от грудных позвонков к шейным), а также низ живота. Неполное отпускивание подбородка позволяет намного лучше провести энергию через область затылка. Поэкспериментируйте и сравните.

Всего доброго. ВМ.

P.S. Даосское парадоксальное дыхание во всех технических подробностях дано на моём сайте (главная страница сайта, кликнуть раздел «Практика»). В основном тексте книги этот важный методический материал размещу позже.

### **Люба**

Здравствуйтесь Владимир Михайлович! Хочется с Вами посоветоваться.

В середине октября я перешла с даосского круга на обратный. На фазе вдоха я веду свое внимание до горлового центра и только последние минут 5-10 до области копчика

(все как у Вас написано). В последнее время, когда мое внимание находится на горловом центре, я ощущаю очень сильную пульсацию, как будто сильное сердцебиение. Хочется остановиться и успокоиться. На фазе выдоха сердце бьется ровно, спокойно, но, тем не менее, мне становится страшно, вдруг я делаю что-то неправильно и я свое внимание начинаю вести до области копчика (там пульсация не страшна).

### **Kargopolov**

Здравствуйте Люба!

Работа внимания во время дыхания по определённым траекториям не обязательна. Лучше всего во время вдоха осознавать «ниточку вдоха», во время выдоха – «ниточку выдоха», а во время задержки после выдоха (удобной и сильной) – просто осознавать себя. Со временем практикующий начнёт осознавать реальные движения энергии на той или иной фазе дыхания и тогда ему нужно будет только сопровождать уже реально существующее и реально воспринимаемое движение энергии в собственном теле.

Такой подход много лучше. Для второго издания книги я внесу соответствующие изменения.

Всего доброго ВМ.

### **Люба**

Здравствуйте Владимир Михайлович!

Я часто дышу во время вечернего занятия с закрытыми глазами. В Вашей книге ПБИ об этом ничего не написано. Поясните пожалуйста в чем разница, а может это вообще не принципиально?

Спасибо.

### **Kargopolov**

Здравствуйте Люба! Можно выполнять дыхание и при закрытых глазах – ошибки в этом нет. Разница в том, что при закрытых глазах больше прорабатываются иньские каналы, а при открытых – яньские. Также при закрытых более прорабатывается верхняя часть тела и голова, а при открытых – нижняя часть тела.

Важно не ограничиваться дыханием, а непременно после него выполнять медитацию-самонаблюдение.

Всего доброго. ВМ.



### **Third**

Владимир Михайлович, как распределить внимание в режиме обратного круга (полное дыхание с полным запрокидыванием головы) по восходящим и нисходящим ветвям. Цикл одного дыхания таков:

Вдох – (10-15) сек. Остановка после вдоха – (35-40) сек.  
Выдох – (20-28) сек. Ост. после выдоха – 2 сек.

Диапазон фаз зависит от состояния на момент практики и может меняться в этих рамках в течении практики.

### **Kargopolov**

Лучше всего не пытаться во время дыхания вести внимание по каким-либо траекториям (по ходу каналов). Самая оптимальная и самая эффективная работа внимания такая: На фазе вдоха внимание следует держать на «ниточке вдоха», т.е. на медленном и непрерывном процессе вдоха.

На фазе выдоха внимание следует держать на «ниточке выдоха», т.е. на медленном и непрерывном процессе выдоха. Во время задержки (точнее остановки) дыхания выполнять простое осознание (то же самое, что и самонаблюдение, только при открытых глазах).

И ещё – бога ради, не надо никаких счётов, никаких секунд, никаких нормативов для дыхания.

Вот выдержка из моей книги ПБИ, относящаяся к практике дыхания:

*>> Дело в том, что йогические пранаямы, как правило, относятся к техникам жёсткого воздействия и имеют специализированный характер, а следовательно, могут быть опасными при передозировке. Во всяком случае, их нельзя, не подвергая себя серьёзному риску, практиковать по 30-50 минут два раза в день, как это требуется для дыхательного цигун. Исключением является полное йоговское дыхание. Однако, современные йоги, как правило, его недооценивают, предпочитая практиковать такие Пранаямы как Чандра-Сурья Пранаяма (попеременное дыхание через ноздри), Бхастрика-Пранаяма, Капалабхати, Уджайи и прочие.*

*По какой же причине классические Пранаямы считаются опасным практиковать в больших объёмах?*

*Дело в том, что дыхание является функцией двойного*

подчинения. С одной стороны, оно полностью автоматизировано (человек спит, а организм дышит), с другой, оно подвержено волевому контролю. Факт простой и общеизвестный, но, вместе с тем, очень важный. Двойная подчинённость дыхательной функции, при определенных условиях, чревата серьезными неприятностями.

Оказывается, йогическая Пранаяма, особенно если она практикуется со всем усердием и в больших объёмах, может привести к такой неприятной вещи, как деавтоматизация дыхания.

Что же это такое?

Применительно к дыханию, деавтоматизация – это утрата способности к автоматическому поддержанию дыхательной функции. В этом случае дыхательный автоматизм нарушается, деятельность, которая ранее успешно выполнялась на бессознательном уровне, теперь требует сознательного контроля. Другими словами, в результате неправильной дыхательной практики организм может разучиться дышать самостоятельно. Типичным проявлением деавтоматизации дыхания являются приступы удушья по астматическому типу. Крайне неприятно и очень обидно – человек усердно практиковал йогическую Пранаяму, а в результате начинает задыхаться.

Поэтому современные учителя Хатха-Йоги, опасаясь неприятных осложнений в виде деавтоматизации дыхания, задают весьма скромные объёмы дыхательной практики (обычно 10-15 минут, максимум – 20-25 минут). А рекомендуемые мною, достаточно большие объёмы дыхательного цигун (два раза в день по 30-50 минут) – вызывают у них бурю негодования. Конечно же, они по-своему правы. Те дыхательные упражнения, которые они имеют в виду, которые даются в многочисленных руководствах по Хатха-Йоге и которым они обучают своих учеников, действительно могут привести к расстройствам дыхательной функции. Однако я говорю не о йогической Пранаяме, а о дыхательном цигун, который, при всей его великой пользе, совершенно безопасен для занимающихся даже при больших объёмах практики.

Оказывается, между этими двумя подходами к дыха-

тельной практике – индийским и китайским, имеются очень большие различия.

Для всех йогических Пранаям, как они даются в современных руководствах, характерно наличие определенной нормативной базы (столько-то счётов вдоха, столько – выдох, столько – задержка после вдоха, столько – после выдоха). Конечно, эти нормативы варьируют – более лёгкий для начинающих, более трудный – для продвинутых учеников, но для нас важен сам факт наличия таких нормативов.

При обучении Пранаяме также задаётся и определённое соотношение продолжительности разных фаз дыхательного цикла. Через эту нормативную базу организму навязывается определенная эталонная модель дыхательного цикла. В ходе дыхательной практики ученик должен соблюдать указанные ему нормативы.

Таким образом, йогическая Пранаяма достаточно жёстко задаёт определенный эталон дыхания. При этом полностью игнорируется заложенный в нашем теле и автоматически осуществляемый естественный режим дыхания. Другими словами, йогическая Пранаяма задаёт конкурирующую модель дыхательного процесса. Это уже совсем другой дыхательный геитальт по сравнению с тем, который внутренне присущ нашему организму. Пока такая Пранаяма практикуется в сравнительно небольших объёмах (по 10-15 минут), конкурирующая модель дыхания остаётся значительно более слабой, чем естественная (внутренняя) модель дыхания. Польза от таких упражнений есть, а неприятностей – нет. Однако стоит только увеличить объёмы дыхательной практики до 40-60 минут, как тут же появляются расстройства дыхательной функции, вызванные её деавтоматизацией. Причина же заключается вовсе не в слишком больших объёмах практики, а в несовместимости двух способов (моделей, паттернов) дыхания – естественного, присущего нашему организму и искусственного, привнесённого практикой Пранаямы. Совершенно иной подход к дыхательной практике, в основе которого лежат принципы китайского дыхательного цигун, исповедуется в моей школе. Он весьма

сильно и, я бы сказал, драматически, отличается от йогической Пранаямы.

Прежде всего, и это очень важно, в моём подходе полностью отсутствует нормативная база дыхательного цикла. Напомню, что в йогической Пранаяме всегда задаётся, на сколько счётов надо делать вдох, на сколько – выдох, сколько счётов длится задержка дыхания. Также задаётся эталонное соотношение (пропорция) между продолжительностью различных фаз дыхательного цикла.

Современный учитель йоги Виктор Бойко пишет: «Как известно, основная дыхательная пропорция выглядит так: 1:4:2:4, где «1» – продолжительность вдоха, «4» – задержка после вдоха, «2» – продолжительность выдоха, «4» – задержка после выдоха. Существует так называемая облегченная пропорция – 1:2:2:2, и есть вообще начальная – 1:1:1:1»<sup>3</sup>

Однако, никакая вариативность не в состоянии устранить сам факт наличия дыхательного эталона. Всё равно во время практики имеется ориентация на заданную пропорцию дыхания, а не на то, чтобы следовать естественному дыхательному Дао собственного организма.

По моему глубокому убеждению, нормативный подход является фундаментальной ошибкой, ошибкой стратегического уровня, даже если выбранная пропорция вполне соответствует возможностям и уровню физической подготовленности практикующего. Нет и быть не может правильного следования дыхательному эталону. Само по себе следование наперёд заданному образцу уже является неправильным. Следовать нужно не образцу, а принципам правильного дыхания, главнейшим из которых является уважительное сотрудничество с собственным телом, говоря в даосской терминологии – следование естественности. Руководствоваться нужно принципами, а не нормативами.

Таким образом, в практике моей школы дыхательных нормативов нет отнюдь не по причине методической недоразвитости, а для того, чтобы избежать привязки к жестким и искусственным моделям дыхательного

цикла, чтобы избежать дурной и неадекватной конкретизации. <<

Продолжение следует.

**Kargorolov**

**Продолжение:**

>> В моей школе нормативы продолжительности вдоха и выдоха, тем более, задержки дыхания, намеренно не задаются, по тем же самым причинам, по которым мы носим одежду и обувь индивидуального размера, а не среднестатистического. Для нас оптимально то, что удобно и естественно для нашего организма. Дыхательный режим должен быть естественным для занимающегося, а стало быть, сугубо индивидуальным. Поэтому вместо нормативов мы руководствуемся принципами.

Принцип первый: стараться дышать медленно, стараться увеличивать общую продолжительность дыхательного цикла.

Принцип второй, противоположный первому и его уравновешивающий: в своём старании дышать медленно не следует переходить ту границу, за которой начинается одышливость и возникает напряжение в дыхательной системе. Дыхание должно оставаться комфортным для занимающегося.

Самый же главный и самый важный принцип правильной дыхательной практики – это сотрудничество с собственным телом. Вместо того, чтобы навязывать ему некий, наперёд заданный эталон дыхательного цикла, мы стараемся сотрудничать с ним в процессе дыхательной практики. Согласно древней традиции китайского цигун, нельзя понукать собственное тело, нельзя заставлять его делать то, чего оно не хочет. Вместо этого нужно присоединиться к уже существующему, аутентичному<sup>4</sup> для нашего организма, способу дыхания. Мы ни в коем случае не должны конкурировать с заложенной в нашем организме и внутренне ему присущей моделью дыхания. Напротив, мы должны сотрудничать с нею и возвращать её. В полном согласии с даосским

мировоззрением мы должны вписываться в реальность, а не проламываться сквозь неё.

С точки зрения практической, это означает, что мы не должны заставлять своё тело делать вдох или выдох. Нам следует терпеливо дожидаться, когда этого захочет само тело. Точно так же, мы не должны намеренно задерживать дыхание, когда нашему телу это уже не нравится. Другими словами, в процессе дыхательной практики мы должны относиться к собственному телу, как к равноправному партнёру. Это полностью исключается, если во время практики ориентироваться на нормативы и держать в голове заданный дыхательный эталон.

Таким образом, в нашей практике нет никакой насильственности и нет жёсткого следования заданному образцу.

Такая практика нацелена не на создание конкурирующей модели дыхания (что, собственно, и приводит к его деавтоматизации), а на развитие естественной модели дыхания, той самой, с помощью которой осуществляется автоматическая и бессознательная регуляция нашего дыхания.

Наиболее эффективная и, вместе с тем, вполне безопасная дыхательная практика должна в полной мере соответствовать принципу «вэй увэй» (действовать надеянием). Это означает гармоническое сочетание сознательного контроля и естественно протекающего процесса дыхания. Правильный метод дыхательной практики, основанный на этом великом принципе, на следовании естественности, к сожалению был утрачен в индийской Йоге.

Правильным я считаю такой метод дыхания, который можно практиковать в больших объёмах, не подвергая себя опасности возможной деавтоматизации дыхания. Большие объёмы практики совершенно необходимы для качественного скачка, для духовной и психоэнергетической трансформации. Те мизерные объёмы дыхательной практики, которые рекомендуются в современной Хатха-Йоге, не способны привести практикующего к такому духовному преображению. Для этого необходимы намного большие объёмы практики и такая ме-

*тодика, которая обеспечивает успешное накопление количественных изменений в энергосистеме человека, вплоть до достижения качественного скачка. Тот подход к дыхательной практике, который я отстаиваю, вовсе не является моим изобретением. С большим уважением и благодарностью он заимствован из древней китайской традиции, из проверенного многими веками знаменитого китайского цигун.*

*И, надо сказать, этот подход себя полностью оправдывает. За все 25 лет ведения групповых занятий и индивидуального консультирования я не наблюдал ни одного случая деавтоматизации дыхания при больших объемах дыхательной практики (тьфу, тьфу, чтоб не сглазить!). Ничего подобного у своих учеников не отмечают и китайские мастера дыхательного цигун. <<*

### **Third**

Владимир Михайлович, большое спасибо за столь подробный ответ и предупреждение об деавтоматизации дыхания, возможной при неправильной практике.

Способ дыхания, который я указал с циклом 70- 80 секунд и соотношением вдоха, выдоха и пауз сложился у меня постепенно и сейчас не требует посекундного контроля фаз и не вызывает никакого напряжения, не считая разогрева тела.

В начале был очень мощный разогрев, даже струйки пота стекали из подмышек и я практиковал с голым торсом. Сейчас все устаканилось, тем более, что сейчас я использую дых. практику, как дополнительный метод. т е практикую 15-20 минут днем и вечером. Был момент, когда я неделю практиковал по 30-40 минут днем и вечером, сочетая с МП и МС. Видимо появился излишек энергии и тело ощущалось, как перекачанный воздухом шар, готовый взорваться. Амплитуда эмоций резко возросла, особенно негативных и я готов был взорваться по любому поводу. Был тихим – стал буйным. Пришлось сократить ДП до 15-20 минут.

С нетерпением жду лета, чтобы практиковать на природе. Рядом со мной под Питером есть местечко с высокими холмами, окруженными сосновым лесом с прекрасным видом на окраины Питера. На одном из них прошлым летом я в течении нескольких дней практиковал ДП и стояние столбом



по 30 минут без всяких негативных последствий, наоборот чувствуя себя очень хорошо.

### **Kargopolov**

Third пишет:

*>> Был момент, когда я неделю практиковал по 30-40 минут днем и вечером, сочетая с МП и МС. Видимо появился излишек энергии и тело ощущалось, как перекачанный воздухом шар, готовый взорваться. Амплитуда эмоций резко возросла, особенно негативных и я готов был взорваться по любому поводу. Был тихим – стал буйным. Пришлось сократить ДП до 15-20 минут. <<*

Спасибо, это хороший пример, подтверждающий тот тезис, что дыхательная практика не является самодостаточной. Я никогда не даю дыхание как единственный метод.

**Крайне важно знать, что после дыхания всегда идёт медитация самонаблюдение. Дыхание активизирует, но приводит к перевозбуждению, повышенной гневливости и раздражительности. Самонаблюдение, если практикуется как единственный метод практики, убирает повышенную агрессивность, успокаивает, но приводит к астении и депрессии. «Хвост вытащил – нос увяз; нос вытащил – хвост увяз». Таким образом дыхание и последующее самонаблюдение являются очень гармоничной и сбалансированной методикой. Их следует практиковать совместно. Надо только соблюдать грамотные пропорции, в зависимости от текущей психоэнергетической ситуации.**

Кстати, именно по этой причине я считаю Випассану, а также Чаньскую медитацию Сикан -Тадза методически ущербными и несбалансированными. Следует хорошо понимать различие между методами и методикой. Для практики это имеет огромное значение.

### **Сан Сарыч**

Как вовремя, как раз пытаюсь осваивать. В ПБИ написано гораздо больше про работу внимания, чем в комментарии выше.

С умеренным подъёмом головы:



>> На фазе вдоха внимание следует держать на «ниточке вдоха», т.е. на медленном и непрерывном процессе вдоха. На фазе выдоха внимание следует держать на «ниточке выдоха», т.е. на медленном и непрерывном процессе выдоха. Кроме того, во время вдоха внимание плавно поднимается вверх по передней поверхности тела.

В конце вдоха и на задержке после выдоха требуется полноценное осознание сначала процесса Уддийяна-бандхи, а затем Мула-бандхи и сжатия кулаков, согласно принципу «делать и думать одно». В самом конце дыхательного цикла (непосредственно перед началом следующего вдоха) важно направить внимание на сжатые кулаки.

После перехода к основному (без сжатия кулаков) режиму дыхания, на задержке после выдоха мы выполняем осознание при открытых глазах (медитация-присутствие). <<

С полным запрокидыванием головы:

>> Одновременно с первой фазой движения головы наше внимание поднимается вверх по передней поверхности тела. Маршрут прохождения внимания соответствует восходящей ветви обратного круга (от нижней части живота через солнечное сплетение, грудную клетку, через горло и до межбровья).

Во второй части вдоха голова продолжает движение назад вплоть до позиции максимального запрокидывания.

Одновременно со второй фазой движения головы назад, наше внимание проходит через верхнюю часть головы и затем опускается вниз по задней поверхности тела. Маршрут прохождения внимания соответствует уже нисходящей ветви обратного круга (от верхней части головы через затылок и заднюю поверхность шеи, далее вниз по позвоночнику через верхнюю часть спины, поясницу и заканчивая областью копчика).

Таким образом, благодаря движению головы, во время вдоха наше внимание прорабатывает всю микрокосмическую орбиту.

Работа внимания в этот период зависит от позиции тела, в которой выполняется дыхательная практика.

*Если дыхание выполняется в Симпласане (кулаки на коленях), тогда во время задержки дыхания после выдоха внимание движется по ходу ручных янских каналов (выход энергии через руки по наружной поверхности рук). Маршрут прохождения внимания таков: по янской (наружной) поверхности рук от плечевых суставов вниз по направлению к локтевым суставам и далее, от локтевых суставов к янской (тыльной) поверхности рук, по-прежнему сжатых в кулаки. Важно не ограничиваться пределами собственного тела и вывести своё внимание в пространство перед собой, продолжая силовые линии ручных янских энергетических каналов.*

*Если же дыхание выполняется в сидячей позе всадника (кулаки на коленях), тогда во время задержки дыхания после выдоха внимание движется по ходу ножных янских каналов (выход энергии по задней и боковой, а также и по передней поверхностям ног). Маршрут прохождения внимания таков: от поясницы и тазобедренных суставов вниз по янской (наружной) поверхности ног, по направлению к коленным, а затем и голеностопным суставам. <<*

Владимир Михайлович, поясните, пожалуйста. Я немного запутался. К примеру, во время задержки после выдоха осознаем сжатые кулаки или движение по янским каналам? Или «присутствуем»?

### **Third**

Сан Сарыч, по моим ощущениям, ВМ изменил свое отношение к методам ДП в сторону простоты и естественности. Наверное, появились случаи обращения к нему по поводу деактивации дыхания.

Но это чисто ИМХО.

### **Amigo**

Скорее всего это для продвинутых, которую чувствуют энергетик. У них внимание само так движется. Пока нет такой чувствительности, стоит держать внимание на самом дыхании и в момент останова наблюдать за своими ощущениями в теле, за мыслями, эмоциями.

## **Kargopolov**

Сан Сарыч, Ваш вопрос очень точен и абсолютно уместен. Действительно, то, как я ответил в этой ветке находится в противоречии с текстом в книге. Вы совершенно правильно это отметили. В первом издании книги я слишком увлёкся, чрезмерно детализировал и неоправданно усложнил технику дыхания. То, каким образом я, со своей годами наработанной чувствительностью, воспринимаю энергетические процессы внутри тела в процессе дыхательной практики, не следовало излагать в форме столь развёрнутых рекомендаций по работе внимания. Third совершенно прав, говоря о том, что методические инструкции изменились в сторону большей простоты и естественности.

Также совершенно правильную оценку дал Amigo:

*>> Скорее всего это для продвинутых учеников, которые чувствуют энергетику. У них внимание само так движется. Пока нет такой чувствительности, стоит держать внимание на самом дыхании и в момент останова наблюдать за своими ощущениями в теле, за мыслями, эмоциями. <<*

Совершенно верно. Именно так. На определённом уровне развития дыхательной практики человек начинает воспринимать, чувствовать движение энергии в теле на той или иной фазе дыхательного цикла. Не воображать, а реально чувствовать. Так что мною дана информация «на вырост». Поспешил, для второго издания исправлю.

Сан Сарыч, для второго издания я дам именно этот, вышеприведенный вариант, без каких либо излишних сложностей, которые я для второго издания уберу. Так что ориентируйтесь на этот пост:

**Лучше всего не пытаться во время дыхания вести внимание по каким-либо траекториям (по ходу каналов). Самая оптимальная и самая эффективная работа внимания такая:**

**На фазе вдоха внимание следует держать на «ниточке вдоха», т.е. на медленном и непрерывном процессе вдоха.**

**На фазе выдоха внимание следует держать на «ниточке выдоха», т.е. на медленном и непрерывном про-**

цессе выдоха.

**Во время задержки (точнее остановки) дыхания выполнять простое осознание (то же самое, что и самонаблюдение, только при открытых глазах).**

**И да, во время задержки просто осознаём, присутствуем.**

**Kargopolov**

third пишет:

*>> по моим ощущениям, ВМ изменил свое отношение к методам ДП в сторону простоты и естественности. Наверное, появились случаи обращения к нему по поводу деактивации дыхания. <<*

Предпочтение простоты и естественности у меня наблюдалось всегда. Но при объяснении дыхания я рассказал о том, как движется энергия на разных фазах. Однако сейчас я считаю эту информацию излишней и даже мешающей, поскольку работа внимания по каналам является неоправданным усложнением, отвлекающим от восприятия реальных процессов, происходящих как на телесном, так и на энергетическом уровне. Но привести к деавтоматизации дыхания или каким-либо иным проблемам поканальная работа внимания никак не может. Она всего лишь усложняет и затрудняет освоение дыхания и не более того. Таким образом речь не идёт о том, что эта техника является неправильной или не работающей. Это не так. Речь идёт только о том, что более простой вариант, без поканальной работы внимания, удобнее и методически предпочтительнее.

**Никаких обращений ко мне и жалоб по поводу появления деавтоматизации дыхания (не называйте это деактивацией, это неправильно) за всё время моего преподавания медитативной и дыхательной практики не было. Представьте себе, не было ни разу. По причине кардинального отличия в моём подходе к дыхательной практике от индийской Пранаямы.**

На самом деле причиной добавления разъяснений о деавтоматизации были критические замечания о предлагаемой мною методике дыхательной практики на сайте «Реал Йога» Виктора Бойко. Там говорили, что предлагать выполнять ды-

хание, как это делает Каргополов, по 30-50 минут два-три раза в день, неприемлемо, поскольку это приведёт к деавтоматизации дыхания («Похоже, что Каргополов никогда не слышал о деавтоматизации дыхания»).

Конечно, излагаемая в книге ПБИ техника и методика дыхания никоим образом не является моим «ноу хау». Это не моё изобретение, а классический китайский дыхательный цигун.

Я уже более 30 лет веду группы и с самого начала давал именно безнормативную, ориентированную на естественность дыхательную практику. Ну и откуда же возьмётся деавтоматизация, если имеется тесное сотрудничество с собственным телом? Внимательно прочитайте главу про дыхательную практику в ПБИ и Вы увидите, что всё дано методически вполне грамотно, но в своём стремлении всё разьяснить исчерпывающим образом я впал в грех избыточности. А как известно, не только информационная недостаточность, но и информационная избыточность может помешать полноценному пониманию.

### **Mr.Hriublin**

Здравствуйтесь, Владимир Михайлович!

У меня снова возникли вопросы, на сей раз касательно даосского парадоксального дыхания.

1) На фазе вдоха насколько глубоко нужно вдыхать? Поверхностно или брюшным дыханием? Когда втягиваю нижнюю часть живота, при глубоком варианте, получается, что втягивание – частичное, видимо в связи с тем, что вдох глубокий. Если дышать более поверхностно, просто грудью, то втягивание живота получается глубже.

2) Опять же, на фазе вдоха, при выполнении мула-бадхи, у меня сначала напрягается шея (как-то так на автомате, и пока не получается расслабить её), а потом если не в каждый вдох, но процентов 80 раз, начинает трястись голова, причём дай ей волю, она будет трястись достаточно сильно, с очень заметной амплитудой. Можно ли с этим что-то сделать? Или же не нужно и просто продолжать делать так же и наблюдать это состояние?

С уважением, Кирилл.

### **Kargopolov**

Здравствуйтесь Кирилл!

### **О даосском парадоксальном дыхании.**

В первой половине вдоха грудная клетка и верхняя часть живота наполняются и расширяются (диафрагму не обманешь!). В это время подбородок не опускаем и низ живота не втягиваем.

Во второй половине (завершение вдоха) подбородок опускается, а низ живота и половая сфера втягиваются.

Важно: вдох не делается полностью. Надо слегка недо-вдохнуть. И ещё важно: втягивание тоже не делается «до конца», надо «недовтянуть». В результате дыхание получится одновременно и эффективным, и удобным, вполне комфортным. Чрезмерное старание, нарушающее состояние спокойствия, на самом деле снижает эффективность дыхательной практики.

### **О напряжении шеи и «трясучке головы».**

Это симптомы избыточного мышечного напряжения и, соответственно, энергетического перегруза в этой зоне (задняя поверхность шеи, верхняя часть спины и верхний отдел позвоночника).

Рекомендации:

Дополнительные упражнения:

а) Медленные повороты головы вправо-влево. Без наклонов, а именно так, как поворачивается дверь на петлях. 1-3 минуты перед дыханием, а также во время «трясучки».

б) Освобождение плеч. Сидячая поза всадника, руки на весу, перед животом, сомкнуты (янская позиция рук, как на рис. 92 во 2-м томе ПБИ). От 3-5 минут и более.

Когда идёт «трясучка», происходит своего рода разрядка избыточного напряжения, скопившегося в этой области. Препятствовать этому не надо. Сделайте несколько раз повороты головы и освобождение плеч, а потом просто наблюдайте эту трясучку. Бороться с ней не надо, пусть она «отзвучит».

Успехов! В.М.

### **Mr.Hriublin**

Спасибо, Владимир Михайлович, Ваши советы в очередной раз оказались очень ценными на практике! Шее действительно стало легче, а также гораздо легче стало выполнять дыхание – раньше я слишком старался на фазе вдоха. **Трясучка, кстати, когда я просто стал давать телу делать то, что оно делает, оказалась тем самым поворотом головы влево-вправо.**

Но всё же, чую, это ещё будет некоторое время продолжаться – у меня в шейном отделе позвоночника есть «гуляющий» позвонок, видимо, напряжение в том числе с ним связано.

### **Oleg**

Здравствуйте Владимир Михайлович! Несколько недель назад задавал вопрос по поводу практики даосского и обратного круга. Получил ответ, суть которого в том, что ответ на всё даёт практика. Возможно задал вопрос неправильно, попробую сформулировать иначе. Ещё до прочтения Вашей книги неоднократно пытался практиковать даосский круг (по различным источникам, но суть метода во многом схожа), но сейчас, как и ранее возникает проблема. Вначале при выполнении упражнения нить дыхания по траектории сопровождается «лента внимания». В течение какого-то времени (несколько дней) дыхательный цикл увеличивается, внимание становится более устойчивым. Далее, начинается обратный процесс: цикл дыхания не уменьшается (даже может расти), но постепенно всё сложнее становится отследить траекторию, появляются разрывы. Потом замечая, что начинаю напрягаться для того преодолеть вниманием эти разрывы, а дальше – хуже: вместо круга внимания получается периодическая концентрация на некоторых участках, и попытки за счёт приложения усилий прокачать то, что я назову потоком энергии.

Похоже то, что я сейчас пытаюсь делать к прогрессу не приведёт. Надо поменять схему – технику выполнения упражнения. Может быть на данном этапе без привязки к дыханию (пока внимание не успевает за дыханием) выполнять последовательное расслабление по траектории? Может быть что-то другое? Сегодня в завершение практики, когда понял, что прежняя форма выполнения себя исчерпала, попробовал – получилось, пошло тепло.

Владимир Михайлович! Если Вы считаете, что имеет смысл давать какие-то указания по данной теме – прошу ответить.

Буду признателен, если кто-то ещё сможет помочь.  
С уважением, Олег.

### **Mr. Hriublin**

Здравствуйте, Олег!

По поводу дыхания, в плане собственного опыта, дей-

ствует та же схема, что и при самонаблюдении и медитации-присутствии и вообще любой другой нефантазийной практики – наблюдать то, что есть и не перечить природе. Вот буквально в начале этой недели понял, что слишком старался увеличивать продолжительность дыхательного цикла, от чего происходила рассинхронизация движения головы, самого дыхания, внимания и процесса выполнения мула-бадхи. Стоило мне просто уgomониться и принять как есть – всё пошло очень легко, просто, и с пользой, вчера прям очень отчётливо ощутил благотворное движение по микрокосмической орбите, поясница-низ живота освободились, да и вообще ощущения весьма положительные от процесса дыхания, да и делаю его теперь в гораздо большем объёме, чем раньше. Слишком сильная нацеленность на результат к результату не приведёт, как бы парадоксально это ни звучало. Просто расслабьтесь и дышите как дышится, со всеми «получается»-«не получается», ровностями и неровностями дыхания, в пределах техники выполнения, описанного во 2 томе. Ежели в том, что прорабатывает эта практика, есть блокировки, зажатости и т.д., то вполне логично, что что-то будет идти не так, чтобы гладко, на то она и проблема.

### **Oleg**

Добрый день, mr\_Hriublin! Благодарю за ответ! Действительно, в таком виде практиковать я не пробовал! С уважением, Олег.

### **Kargopolov**

Здравствуйтесь Олег!

Mr. Hriublin совершенно прав. Ваша ошибка состоит в том, что Вы почему-то решили, что прохождение внимания по траекториям должно быть идеальным и там не должно быть никаких разрывов (фиксация на заведомо нереалистическом результате). Точно так же можно требовать от себя полного отсутствия отвлечений внимания во время медитации. Взвалить на себя такие нереалистические ожидания означает испортить и «загубить на корню» всю свою практику.

Ваши попытки нечто прокачать означают самый большой грех практикующего – отсутствие спокойного принятия всей своей психосоматической и даже более того, житейской ситуации. Во время практики нужно принимать («согласен,



принимаю») любые неприятные ощущения, болезненности и дискомфорта как в теле, так и в психике. Если же вместо принятия и последующего спокойного осознания Вы начинаете с этим бороться и пытаетесь от этого избавиться (Ваше «прокачать»), то Вы всего лишь зажимаетесь и усиливаете эти блокировки. «Борьба – форма сотрудничества» (цитата из ПБИ).

Чрезмерное старание вредит. Чем больше Вы стараетесь, тем больше напрягаетесь и зажимаетесь, тем хуже для практики. Обо всём этом подробно написано в книге ПБИ. Но с первого прочтения, как правило, не воспринимается. Читать надо неоднократно и в режиме медленнотечения.

Мой совет такой: Полностью уберите любую работу внимания по траекториям и любую озабоченность по этому поводу. Уберите любые попытки протащить упирающуюся энергию, уберите всю эту насильственность по отношению к самому себе и озабоченность результатом. Во время дыхания главное – спокойствие, принятие, сотрудничество с собственным телом. Без этого ничего путёвого не получится. Просто дышите и рассматривайте свою дыхательную практику не как натужную работу с энергопотоками, а как разновидность медитации самонаблюдения, только при открытых глазах.

**Повторюсь: Вместо работы с вниманием по траекториям – простое и бесхитрое спокойное осознание себя и своего тела во время дыхания.**

Просто осознавайте то, что есть, не вымучивая того, чего нет.

Всего доброго. ВМ.

**Oleg**

Добрый день, Владимир Михайлович! Спасибо за ответ! По собственной глупости даже не рассматривал возможность такой работы. Довольно давно (несколько лет назад) пытался выполнять подобные упражнения, в которых упоминался поток энергии. Уже тогда у меня сложился неправильный шаблон, с которым я и продолжал работать. Надеюсь новое понимание позволит мне двигаться дальше.

С уважением, Олег!

**Kargopolov**

Здравствуй Олег!

Глупым человеком я Вас никоим образом не считаю. Не

наговаривайте на себя! Просто ошибки такого рода (в разных вариациях) очень распространены среди начинающих, тем более при заочном обучении. Не стоит ругать себя, нужно радоваться новому, более совершенному пониманию практики.

Успехов! ВМ.

### **Kadykoff**

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

При выполнении полного дыхания обратного круга заметил, что выдох получается намного длиннее вдоха. Стоит ли пытаться как-то выровнять длину вдоха и выдоха?

### **Kargopolov**

Не стоит. Как правило именно так и происходит (выдох длиннее вдоха). Бывает и наоборот, когда вдох длиннее, чем выдох, но Ваш вариант встречается чаще.

Лучше всего практиковать Непрерывное Дыхание (НД). Это такой режим дыхания при котором вообще отсутствуют какие-либо задержки дыхания. Нет ни задержки после вдоха, ни задержки после выдоха. При Непрерывном Дыхании медленный и плавный вдох бесшовно переходит в выдох, а выдох – столь же бесшовно переходит во вдох. При длительной практике такого Непрерывного Дыхания соотношение между продолжительностью вдоха и выдоха будет самоестественно выравниваться и постепенно приближаться к оптимальной пропорции fifty-fifty. Так что, если вы практикуете НД, специально стараться уравнивать продолжительность вдоха и выдоха не нужно – постепенно само выровняется. Всегда предпочтительнее сотрудничать с телом и не навязывать ему чуждый режим дыхания.

Проблема с использованием задержек дыхания состоит в том, что, во первых, нарушается равновесие между продолжительностью вдоха и выдоха; а во-вторых, в том, что нередко возникают периоды, когда отсутствует «дыхательный аппетит». Непрерывное Дыхание предпочтительнее потому, что лишено этих двух недостатков.

Всего доброго. ВМ.

## **О ПРАВИЛЬНОМ И ОШИБОЧНОМ ПОНИМАНИИ МЕДИТАЦИИ САМОНАБЛЮДЕНИЯ**

### **Tolli**

Медитировать можно по разным поводам: как жить в мире с соседом или как живым остаться в катаклизме всей страны. Механизм один: смена самоидентификации. Когда в это заигрываешься, то сознание тем и занято, что только и успевает менять идентификацию. Процесс по своей сути энергозатратный: фокус внимания смещен постоянно в одну область и эта область не нижний даньтань, а значит что и как происходит с энергоподпиткой собственным источником – непонятно. Следовательно ищем альтернативу. Где? Вовне. Расширяем восприятие. Налицо перекося (или наоборот: перекося на лицо).

Так не пойдет.

### **Kargopolov**

Уважаемый Tolli! Должен констатировать тотальное непонимание нашего подхода к медитативной практике.

Во-первых, мы практикуем не фантазийную медитацию, а медитацию осознание. Для такой медитации «повод» (в вашем смысле) – не нужен. Далее, смены одной самоидентификации на другую (порочный круг) – тоже не будет. А будет растворение любых «самоидентификаций», да и вообще любых отождествлений и любых умственных конструкций.

По поводу «энергозатратности» медитации. Эта нелепая идея, вероятно, вычитана из книги В.Бойко «Йога – искусство коммуникации». В определенной степени она справедлива для фантазийной медитации, но никак не для медитации – осознания, для той и другой ее разновидности. Медитация-самонаблюдение, прежде всего, очищает (но и наполняет также, но в меньшей степени), а медитация – присутствие (осознание при открытых глазах) – наполняет энергией. Так что говорить об энергозатратности такого подхода – просто не корректно.

Уважаемый Tolli, прочтите, Бога ради, в порядке ликбеза, во втором томе моей книги главу 4, стр.79-101 и главу 5, стр.102-116 и тогда Вам будет ясно, что мы имеем в виду, когда говорим о медитации. Очень жаль, что приходится на полном серьезе обсуждать совершенно очевидные

вещи и тратить на это быстротекущее время нашей жизни. Особенно, когда все это уже расписано и дано в моей книге в предельно понятном виде. Может быть есть смысл сначала со всем этим ознакомиться, хотя бы самым поверхностным образом, а уж потом дискутировать? А еще лучше, плюс к тому, хотя бы немного попрактиковать, иначе чтение, без минимального личного опыта медитативной практики, может оказаться бесполезным.

Всего доброго, ВМ.

### **Tolli**

...стояние столбом и есть начальный уровень. Впрочем, как и сидячая медитация. Конечно же сугубо ИМХО.

**НО БЕЗ ЭТОГО ЭТАПА ДАЛЬШЕ НЕ ПОНЯТЬ КУДА ДВИГАТЬСЯ.**

Поэтому признаю его необходимость.

И все же китайские методики более богаты содержанием, чем просто статическая медитация. Фактически до нас дошли лишь боевые стили с использованием элементов цигун и очень мало комплексов динамической регулировки энергетической составляющей тела.

Видимо поэтому и такой подход к пониманию.

### **Kargopolov**

Tolli, стояние столбом, равно как и сидячая медитация самонаблюдение не есть начальный уровень. Это такая практика, которая не относится ни к каким уровням вообще. Это то, чем можно заниматься всю жизнь, бесконечно прогрессируя.

По Патанджали (Йога-Сутра) Нирбиджа-самадхи (безобъектная медитация, она же – медитация свободного осознания) – вообще является самой высшей формой практики.

Всего доброго, ВМ,

### **Kargopolov**

Tolli, Вы утверждаете, что динамическая работа в русле китайских методик «более богата содержанием», чем статическая работа (сидячая медитация). Это очень типичная ошибка тех, кто начинает заниматься китайскими боевыми искусствами и цигун. Как правило они переоценивают динамические комплексы и недооценивают статическую работу. Постепенно, с годами практики, эта ошибка изживается.

На самом деле, столь богатое внешнее разнообразие движений в динамических комплексах сильно затрудняет и ослабляет восприятие самого главного – энергетики нашего тела и содержания нашей психики.

Закономерность такова:

Самое слабое развитие сознания и энергетики дают самые сложные динамические комплексы.

Это воздействие будет намного сильнее, когда выполняется одна и та же простая форма, но в больших объемах, причём выполняется очень медленно, в режиме перетекания, с периодическими остановками и пребыванием в полной неподвижности.

Один китайский мастер цигун, в своей статье, жёстко критикует современных наставников Тай-Цзи Цюань за сведение практики к многократному повторению сложных динамических комплексов и за пренебрежение статическими методами практики. Он пишет:

*>> Медленное движение лучше, чем быстрое движение, а сохранение неподвижности – лучше, чем медленное движение.<<*

И он абсолютно прав. При этом вовсе не идёт речи об отказе от динамической практики. Речь идёт лишь о недопустимости её переоценки в общей методике занятий.

Необходимо понимание того, что, с точки зрения развития как энергосистемы, так и сознания человека, самое сильное воздействие дает статическая работа. Именно она является и фундаментом, и самой важной практикой на все дальнейшие годы обучения. Так например, в одном из трех классических внутренних стилей, в Синь-и-цюань, обучение начинается с освоения базовой стойки Сань-ти-ши. В дальнейшем, все, кто занимается Синь-и-цюань, от зеленого ученика и до седого патриарха, на протяжении всей жизни практикуют эту форму столбового стояния, не менее, чем по 30-60 мин. ежедневно.

Всего доброго, ВМ.

**Oleg**

Добрый день, Владимир Михайлович!

При выполнении медитации самонаблюдения опреде-

ляю сильное переполнение в области лобной части головы, иногда немного спереди. При попытках растворить-выровнять имеющуюся неоднородность пытаюсь расслабить эту область. Получается не всегда. Обычно концентрация внимания активизирует восходящий поток и приводит к тому, что область наполняется ещё больше.

При выполнении дыхания обратного круга элементы требующие напряжения (нижние бандхи, задержку дыхания, сжатие кулаков) выполняю в интервале 30-80% max усилия. Несмотря на относительно небольшие нагрузки, происходит переполнение в зоне головы. Периодически приходится устраивать облегчённые тренировки без поджатия живота и сжатия кулаков. За счёт этого происходит относительная «разгрузка». Медитация присутствия (30-50мин столбового стояния) значительного влияния не оказывает.

Указанные процессы я связываю с физиологической особенностью, которая проявлялась и ранее (провоцирующие причины различны: недосыпание, перенапряжение, переживания), на протяжении многих лет жизни, и является (на мой взгляд) большим сдерживающим фактором развития. Раньше мне помогала медитация сосредоточения на дан-тяне.

Владимир Михайлович! Буду признателен, если Вы дадите рекомендации по минимизации описанных негативных состояний.

С уважением, Олег.

**Kargopolov**

Здравствуйте Олег! Вы пишете:

*>> При выполнении медитации самонаблюдения определяю сильное переполнение в области лобной части головы, иногда немного спереди. При попытках растворить-выровнять имеющуюся неоднородность пытаюсь расслабить эту область. Получается не всегда. Обычно концентрация внимания активизирует восходящий поток и приводит к тому, что область наполняется ещё больше. <<*

Ну вот, приехали, опять то же самое. Да не должно быть никаких попыток (и желания!) что-либо «растворять-выравнивать»! Нужно просто созерцать всё, что есть, включая и эти зоны. Причём созерцать не по плану-намерению, не по

решению, а просто следуя за собственным произвольным вниманием. А у Вас наоборот, внимание следует за Вашим решением что-либо созерцать.

В моей Школе, когда практикующий во время медитации испытывает неприятные (болезненные, дискомфортные) ощущения в собственном теле, либо испытывает наплыв неприятных мыслей и эмоциональных состояний, стандартная инструкция такая. Мысленно скажите себе следующие слова:

**«Пусть эти неприятные (болезненные) ощущения (мысли, эмоции, переживания) будут столько, сколько хотят, пусть они будут сколь угодно долго. Я согласен, я принимаю.»**

И только после этого можно приступить к самонаблюдению. А иначе ничего не получится. Будет только хуже.

Наконец, при правильном подходе к медитации не бывает «получается» или «не получается». Может ли получаться или не получаться прогулка? Мы можем либо пойти на прогулку, либо остаться дома, но «не получиться» прогулка никак не может!

Опять та же самая фундаментальная ошибка – Вы «делаете» медитацию, между тем, медитация – это не то, что мы делаем, а то, что с нами происходит. Нам нужно только создать необходимые условия и не более того. Нужно просто пребывать с этим неприятным. Просто пребывать с ним, не пытаясь с ним что-то делать. Простое осознанное пребывание с неприятным внутриспсихическим материалом урабатывает и растворяет его само по себе. И об этом вполне подробно говорится в моей книге ПБИ, которую я Вам всё-таки рекомендую прочесть в режиме медленнотечения.

Вот полезный для Вас материал, взятый из 1-го тома ПБИ (2-я часть, глава 7):

*>> Ложным является и представление о том, что я сам совершенствую себя, я сам строю себя, что я главное действующее лицо, главный делатель (субъект) самосовершенствования. Всё это неверно. На самом деле, не я это делаю: моё сознание само развивается по неведомым мне законам. Я же всего лишь создаю для этого развития наилучшие условия и устраняю помехи, подобно тому, как это делает разумный садовник.*

*Эволюционный процесс расширения и развития созна-*

ния сам по себе не порождается практикой медитации. Такой процесс постепенного, неспешного созревания сознания идёт в каждом из нас, знаем мы об этом или нет, практикуем медитацию или нет. С этой точки зрения, во время медитации мы не привносим в самих себя чего-то существенно нового. Всё, что мы делаем, – это убираем помехи и создаём наиболее благоприятные условия для самоестественного процесса роста и развития сознания. Главная помеха – это мы сами, наше личностное Я со всеми его проектами и амбициями, с беличьим колесом нашей психики, нашего ума. Правильная медитация заключается не в том, чтобы мы, сидя в лодке, гребли изо всех сил к намеченной нами цели. Нет, правильная медитация – это не вздувшиеся жилы и обильное потоотделение. Это совершенно иная вещь, которую можно определить как тонкую настройку. Это подобно тому, как мы выводим нашу лодку на стремнину, на самую середину реки, туда, где самое сильное и мощное течение. Дальше нам не о чем заботиться, не надо грести изо всех сил, нужно только сохранять пребывание в центре, пребывание на стремнине. Течение само нас понесёт, оно мощнее и мудрее нас. Надо только сохранять позицию посередине реки – и она понесёт нас с такой скоростью, о которой мы и мечтать не могли бы, если бы полагались исключительно на собственную силу. Более того, течение влечёт нас именно туда, куда должно, а не туда, куда мы сами выбираем. Следует знать, что любой наш выбор будет ущербным и ошибочным. Только течение совершенно в мудрости своего русла, в выборе своего Пути. Такова правильная медитация. В вашей медитации должно быть великое доверие как к самому себе, так и к жизни. В противном случае она не сможет быть эффективной.

В то же время не следует впадать и в другую крайность, в иллюзию, что медитация происходит сама собою и от нас вообще ничего не требуется. Это не так. Подлинная медитация осуществляется согласно китайскому принципу «вэй увэй» – действовать недеянием. Другими словами, она представляет собою парадоксальное сочетание спонтанности и контроля, пассивного принятия



*разворачивающегося процесса и активного контроля за его правильным ходом.*

*Рассмотрим с этой точки зрения приведенный выше пример с лодкой на стремнине.*

*С одной стороны, мы не гребем, нас несет течение реки. Это иньский аспект процесса медитации, аспект недеяния. С другой стороны, во-первых, нам потребовались начальные усилия, чтобы вывести лодку на середину реки, туда, где самое сильное течение. Во-вторых, когда мы уже находимся на стрежне, нам необходима постоянная бдительность, чтобы всякий раз, когда лодка уходит в сторону (когда мы теряем центральное медитативное состояние), мы могли вновь вернуть ее на середину реки. А для этого нам потребуется подрулить и даже подгрести. Это будет уже янский аспект процесса медитации, аспект деяния. Таким образом, в едином процессе совмещаются пассивное принятие и активный контроль. Метафорически выражаясь, правильная медитация – это не работа гребца (вздувшиеся жилы и обильное потоотделение), а работа рулевого, сочетающая в себе бдительное внимание к процессу и искусство тонкой настройки. В основе правильной медитации всегда лежит доверие к самоестественному процессу и сотрудничество с ним, но никоим образом не абсолютная пассивность.*

*У Милтона Эриксона, замечательного американского психотерапевта есть история, которая является прекрасной иллюстрацией к тому, какой должна быть правильная медитация-самонаблюдение. Это не выдуманная история, а то, что в самом деле случилось в жизни самого Эриксона, когда он был молодым человеком и жил на ферме своего отца.*

*Однажды во двор его дома забрела чужая лошадь. Не было никаких особых примет, по которым её можно было опознать, чтобы вернуть хозяевам. Тогда Эриксон сделал следующее. Он сел на неё верхом, выехал за ворота и опустил поводья, предоставив лошади самой выбирать себе дорогу. Лошадь постояла, подумала, затем развернулась и потрусила по дороге. Молодой Эриксон вмешивался только тогда, когда лошадь сходила с дороги, чтобы попасться или побродить по полям. Когда,*

наконец, лошадь пришла во двор фермера, жившего в нескольких милях пути, тот спросил Эриксона:

– Молодой человек, как вы узнали, что это наша лошадь?  
Тот ответил:

– Я этого не знал, зато лошадь знала. Всё, что мне нужно было сделать, это предоставить ей свободу выбора пути, и не давать сойти с дороги.

На мой взгляд, эта история является наилучшим руководством для правильной медитации и вполне заслуживает того, чтобы стать классикой Дзен-буддизма. Однако читать ее следует вдумчиво и внимательно. Хочу обратить внимание читателя на то, что в этой истории лошади не предоставляется абсолютная свобода. Пока она движется по дороге, по отношению к ней осуществляется недеяние, пассивное сотрудничество на основе доверия к самоестественно разворачивающемуся процессу. Но когда лошадь пытается уйти с дороги, чтобы попасть на полях, всадник немедленно осуществляет активное вмешательство, возвращая лошадь на дорогу. Этому соответствует возвращение в центральное медитативное состояние после отвлечения внимания. Здесь мы снова приходим к великому китайскому правилу “вэй увэй” – действовать недеянием. <<

Уважаемый Олег! Ситуация с Вашей практикой такова, что никакие заочные объяснения не помогают. Ваша практика по-прежнему носит насильственный характер, тогда как требуется простое невмешивающееся созерцание.

В Вашей медитации слишком много Вас самого, выступающего в качестве активного делателя медитации. Базовая, фундаментальная установка на медитацию совершенно ошибочна.

Интересно, что всё уже давным-давно разъяснено. Причём за дурака я Вас не держу, напротив считаю вполне разумным человеком. Однако в данном случае разумность не спасает. Советую Вам читать эти мои разъяснения многократно и в режиме медленнотечения. У людей часто возникает иллюзия понимания, когда на самом деле таковое отсутствует. Можно некий текст даже выучить наизусть, но понимание всё равно будет отсутствовать (я это называю «магнитонным» умом).

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

Вдогонку для Олега.

Фишка в том, что созерцание должно быть спокойным, мягким и безмятежным. А Вы его своей сверхстарательностью просто убиваете. В свою медитацию Вы приносите слишком много напряжения. К тому же Вы активно боретесь с нежелательным, пытаетесь от него избавиться. Да не бороться надо, а сказать себе «Пусть этот зажим, это напряжение, этот дискомфорт, эта боль и т.п. будут столько, сколько они хотят. Я согласен, я принимаю.» А дальше просто всё это созерцать. Борьба – это форма сотрудничества. Если во время медитации Вы с чем-то боретесь, то Вы это усиливаете, подпитывая и вскармливая собственной энергией. Заметьте какой внутренний дискомфорт и протест вызывают у Вас эти слова (я имею в виду Вашу внутреннюю реакцию, а не чисто умственное согласие с правильными тезисами).

Не упустите важного! Я сейчас дал Вам вполне конкретную технику.

Всего доброго. VM.

### **Amigo**

*>> Нужно просто созерцать всё, что есть, включая и эти зоны. Причём созерцать не по плану-намерению, не по решению, а просто следуя за собственным произвольным вниманием. <<*

Спасибо Вам огромное, Владимир Михайлович, за эту цитату! Лично у меня есть такое при переходе от созерцания мыслей к созерцанию ощущений физ. тела – делал насильно, путанно. Ваша мысль как раз оказалась кстати.

С уважением, Саша.

### **Oleg**

Владимир Михайлович! Большое спасибо за Ваш Труд!  
mr\_Hriublin! Спасибо!

amigos! Благодарю Вас за предыдущий пост предназначенный мне!

Из-за скудности словарного запаса не могу толком выразить свою признательность!

Есть что переваривать, причем похоже на длительное время.

С уважением, Олег!

### **Макс**

Вот, прошло четыре года с начала практики, всё больше стал проявляться прогресс и теперь стало получаться более эффективное растворение блокировок в положении сидя.

Что интересно, в практике очень хорошо помогают формулировки типа: «я», «я есть», «я есть сейчас», «я присутствую сейчас».

### **Kargopolov**

Во время медитации можно, если есть такое желание, пользоваться формулировками, активизирующими осознанность (я есмь, я существую, я здесь, я в настоящем моменте и т.п.). Только нельзя добавлять «я есть то-то и то-то», любые свойства и признаки – это уже будет качественный скачок от медитации самосозерцания (осознания себя, самонаблюдения) к неприемлемой для нас фантазийной медитации. В частности, именно в этом состоит ошибка «волевой медитации» по Олегу Бахтиярову. У него уже «Я есть воля». Переход от «я есть» к «я есть воля (любовь, добро, чистота, пустота и т.п.) означает немедленную деградацию медитативной практики и перевод её на уровень фантазийной медитации.

Всего доброго. ВМ.

### **Макс**

Большое спасибо за ответы, Владимир Михайлович!  
Kargopolov написал:

*>> По поводу соседей лучше не заикливаться, не то можно довести себя до паранойи. Просто побольше практиковать сидячую медитацию. <<*

Да, сидячая медитация намного проще и естественнее, чем в положении лёжа, буду продолжать, куда же я денусь-то...

Владимир Михайлович, если возможно, проясните, пожалуйста один момент. Если я нахожусь более-менее «в моменте», то иногда возникает мысль, ощущение, что некото-

рые мысли и образы, проходя через это «сейчас», уходят за границы сознания слишком быстро, как бы «недоосознанными». Надо ли за них цепляться, доосознавать или оставлять всё как есть? Не будет ли это порождать кучи недоосознанного мусора, если так можно выразиться?

И насколько жёсткими должны быть границы и пространство этого «сейчас»?

И ещё, Р.И. Попов, также известный под псевдонимом «С.Д. Джагдиш», упоминал схожую технику, которая формулируется как: «жить с моментом сейчас, осознавать, наблюдать свой ум и вспоминать себя в каждый момент». Как Вы полагаете, «вспоминать себя в каждый момент» будет ли иметь пользу?

Что-то я вопросов поназадал, что и семеро мудрецов не разберутся...

### **Kargopolov**

Вы пишете:

*>> ... иногда возникает мысль, ощущение, что некоторые мысли и образы, проходя через это «сейчас», уходят за границы сознания слишком быстро, как бы «недоосознанными». Надо ли за них цепляться, доосознавать или оставлять всё как есть? Не будет ли это порождать кучи недоосознанного мусора, если так можно выразиться? <<*

Желание «осознать всё до самого конца» сродни с желанием «всё выкакать до конца» (есть у меня такой пример в книге). Оно глубоко ошибочно и вредно. Что есть в поле актуального сознания, то и осознаём. Ничего не отбрасываем и ничего не пытаемся задержать, ничего не отвергаем, но и ни за что не цепляемся. Отнаблюдайте свою глубоко ошибочную потребность отнаблюдать непременно до конца. Годик-другой практики и Вы посмеётесь над своей наивностью (а вот тут надо отнаблюдать и свою обидчивость).

Цитата из моей книги «Путь без иллюзий»:

*>> В своё время мне довелось работать в психиатрической больнице в качестве медицинского психолога. Вспоминаю одного из наших пациентов – молодого человека, больного шизофренией. Это был интеллектуаль-*

но очень одарённый человек: успешно учился одновременно в двух высших учебных заведениях, замечательно играл в шахматы (мне довелось сыграть с ним партию и я был разбит в пух и прах). Так вот, этот молодой человек часами(!) сидел в туалете на стульчаке и медсёстрам приходилось выгонять его оттуда швабрами. На физиологическом уровне никаких особых проблем с дефекацией у него не было. Проблемы были на уровне психологическом. Оказывается, ему непременно нужно было всё «выкакать до конца», а поскольку довольно трудно иметь уверенность в полном и абсолютном завершении данного процесса, бедолага обрёл себя на безвылазное многочасовое сидение в туалете. Таков и наш ум, дай только ему волю. Чем более он логичен, тем более шизофреничен, ему тоже надо «всё выкакать до конца». <<

Вы пишете:

>> Не будет ли это порождать кучи недоосознанного мусора, если так можно выразиться? <<

Ну что Вам ответить? Полное непонимание сути процесса. Ну как, скажите на милость, практика осознания – самонаблюдения может порождать кучи неосознанного мусора?!

Практический совет: просто практикуйте и всякий раз, когда появляются подобные вопросы, необходимо само желание их задавать сделать объектом осознания. Естественно, при этом, первым делом нужно мысленно сказать себе: «Я отказываюсь искать ответы на эти вопросы, я наблюдаю само желание их задавать».

На метафорическом уровне самонаблюдение похоже на процесс сжигания на костре всевозможного мусора (бумаги, тряпки, старые ящики, палки всякие, сухие ветки и т.п.). Не надо носиться со своими «ценными» и «значимыми» мыслями (сверхценными идеями) наподобие того, как в мультфильме «Ледниковый период» саблезубая белка носилась со своим драгоценным жолудем. :D

Что бы Вам в голову не являлось, всё это следует отправлять в огонь. **Всё без исключения.** Главная установка во

время практики медитации самонаблюдения – **И эти палки тоже в огонь!**

К сожалению, я должен констатировать, что настоящей медитации самонаблюдения у Вас нет. Вместо неё Вы раскручиваете мысли о том, правильно ли я медитирую и т.п., задаёте себе различные вопросы и пытаетесь дать на них ответы. Но медитация – это не-ум, не мышление. Там где имеется задавание вопросов и поиск ответов, там уже нет никакой медитации, а раскручивание на полную катушку мышления.

Я надеюсь Вам всё понятно. Если Вы захотите ещё о чём-то меня спросить по медитации, то это будет означать, что Вы меня просто не услышали, я на них отвечу точно так же – отнаблюдайте само желание задавать вопросы. Уверяю Вас, оно патологично, оно идёт от ума, желающего продолжать своё функционирование, вновь и вновь задавая вопросы. Это не значит, что никто не имеет права задавать мне вопросы. Другие люди – вполне могут спрашивать, возможно и Ваши вопросы через полгода-год правильной практики (сейчас её нет), тоже будут правомерны и уместны. Но не сейчас. Разрешить Вам продолжать задавать вопросы в том же духе – значит потакать неправильной установке относительно Вашей медитации.

У Вас сейчас есть прекрасный шанс понять нечто важное о медитации, что до сих пор Вами не было понято.

Что касается того, нужно ли «вспоминать себя в каждый момент», то ответ на этот вопрос Вы найдёте во втором томе ПБИ (часть 1, глава «Сохранение осознанности в повседневной жизни»).

Было бы очень хорошо, просто замечательно, если бы Вы, прежде чем забрасывать меня нескончаемыми вопросами, сначала внимательно прочли мою книгу.

Успехов! ВМ.

### **Mike. net**

Здравствуйте Владимир Михайлович, нормально ли что во время медитации самонаблюдения у меня не возникает никаких воспоминаний или мыслей о текущих проблемах, о будущем и т.д., т.е. когда я сажусь в медитацию я как-будто отключаюсь от всего? Не является ли это показателем ошибочного выполнения самонаблюдения? В медитации ощущается только дискомфорт в грудном отделе позвоночника и

вместе с тем иногда сильная раздражительность, гнев, разочарованность во всем, в том числе в самой практике, возникает озабоченность не трачу ли я напрасно свое время итд. Когда возникает такое состояние очень сложно его принимать, стоит ли через силу продолжать в таком случае или это все же вместо растворения блокировки будет борьбой и только ее усилит? Как ощутить ту грань между принятием боли и борьбой с ней?

### **Kargopolov**

Вы пишете:

*>> когда я сажусь в медитацию я как-будто отключаюсь от всего? <<*

А далее пишете:

*>> В медитации ощущается только дискомфорт в грудном отделе позвоночника и вместе с тем иногда сильная раздражительность, гнев, разочарованность во всем, в том числе в самой практике, возникает озабоченность не трачу ли я напрасно свое время и тд. <<*

Нетрудно увидеть, что Вы отнюдь **не отключаетесь от всего**. А что же тогда такое упоминаемый Вами

*>> дискомфорт в грудном отделе позвоночника и вместе с тем иногда сильная раздражительность, гнев, разочарованность во всем, в том числе в самой практике, возникает озабоченность не трачу ли я напрасно свое время и тд. <<*

Что это, как не тот самый материал (причём весьма обильный), который Вы и должны сделать объектом своего наблюдения? Но Вы полагаете, что это «только», это «всего лишь», Другими словами, это некая досадная помеха, но совсем не то, что Вы ожидали увидеть и не то, что Вам нужно. Ну не глупо ли? На самом деле это и есть тот самый внутриспихический материал, который наличествует в Вашем сознании, с которым Вам и надо «работать» и который Вам надлежит спокойно отнаблюдать. Это и **дискомфорт** в теле,



и **раздражительность**, и **разочарованность** в практике, и **озабоченность** «не трачу ли я напрасно своё время» и т.д. Ум переполнен, а Вам, оказывается, наблюдать нечего! :D

Могу лишь повторить то, что писал неоднократно:

В медитации самонаблюдения ничего такого особенно-го делать не надо. Ваша ошибка в том, что Вы пытаетесь, сидя с закрытыми глазами, что-то делать с собою и своей психикой.. Между тем сутью медитации является неделание ума. Вы же усложняете эту, очень простую и бесхитростную практику, которая состоит в спокойном созерцании всего что есть., в том числе и своих множественных сомнений по поводу своей медитации и своих попыток оптимизировать свою медитацию. Однако там оптимизировать нечего. Надо просто сидеть и созерцать себя. Любая оптимизация -это опять работа ума. А это уже не медитация, ибо медитация – это не-ум, не думание и не попытка удалить мысли. В медитации мы их не удаляем, мы их созерцаем.

Уже сто раз это описано. **Но почему Вы не читаете руководство к медитации, так, как следует читать методические материалы – в режиме медленночтения и неоднократного прочтения, с остановками и осмыслением прочитанного?**

Извините, но Вы сильно переоцениваете свою способность к усвоению методической информации по технике выполнения медитации. Просмотрел по диагонали – и уже всё понял. :D А на деле, оказывается, нет, не понял. Оказывается нужно читать медленно, периодически останавливаться для обдумывания и вообще очень стараться усвоить то, что дано в тексте.

Всего доброго, ВМ.

**ДВ**

Вопрос к Владимиру Михайловичу (ну и ко всем тем кто найдёт тему интересной, конечно).

Встретил у Ошо описание вот такого метода медитации, в принципе, как мне показалось, это та же медитация-осознание, но с небольшими дополнениями:

>> **Древний Золотой Ключ**

*Существуют тысячи методов погружения в медитацию, но на их фоне особенно выделяется випассана; по-*

добно тому, как Гаутама Будда выделяется своим неповторимым своеобразием среди тысяч других мистиков. Во многом он стал уникальным, во многом он сделал для человечества больше, чем кто-либо другой. Во многом его поиск истины отличался большей искренностью, большей подлинностью, чем у кого-нибудь другого.

Гаутама Будда стал просветленным именно благодаря медитации. Само слово «випассана» с пали – языка, на котором говорил Будда, – переводится... дословно переводится как «взгляд», а его метафорическое значение – наблюдать, свидетельствовать.

Гаутама Будда избрал такую медитацию, которую можно назвать основополагающей. Все другие медитации – это лишь различные формы наблюдения, однако в любой медитации наблюдение представляет собой основную часть, без него нельзя обойтись. Будда опустил всё и оставил только основную ее часть – наблюдение. В наблюдении есть три шага. У Будды вполне научный подход. Он начинает с тела, ибо тело наблюдать легче всего.

Легко наблюдать, как двигается моя рука, как она поднимается. Я могу наблюдать себя идущим по дороге, я могу вести наблюдение за каждым своим шагом. Я могу вести наблюдение за тем, как я ем.

Итак, прежде всего в випассане мы наблюдаем за движениями тела, это самый простой шаг. Любой научный метод всегда начинается с элементарного.

Наблюдая за телом, ты с восхищением откроешь для себя новые ощущения. Наблюдая за движениями своей руки осознанно, внимательно, освободившись от сна, ты почувствуешь некую грациозность и тишину в руке. Можно совершать движение и без наблюдения, но в этом случае она будет двигаться быстрее и потеряет грациозность.

Будда двигался очень медленно; его часто спрашивали, почему он так медленно ходит. Он отвечал «Это часть моей медитации: всегда ходить так, будто идешь зимой через холодный ручей... медленно, осторожно, ведь вода очень холодная, нужно следить за каждым своим шагом, чтобы не наступить на скользкий камень».

Метод остается тем же, только с каждым шагом ме-

няется объект. Вторым шагом является наблюдение за умом. Теперь ты переходишь в более тонкий мир, мир твоих мыслей. Если ты смог вести наблюдение за своим телом со стороны, то наблюдение за мыслями не составит особого труда.

Мысли – это невидимые волны, электронные волны, радиоволны, но они так же материальны, как и тело. Они невидимы, как невидим сам воздух, но воздух так же материален, как и камень; это же касается и твоих мыслей они материальны, но невидимы.

Это второй, средний шаг медитации. Ты движешься к неразличимому, но все же материальному – наблюдению за своими мыслями. Есть только одно условие: не разрешается высказывать свое мнение, судить. Не суди, ибо, как только человек начинает судить, он сразу забывает о наблюдении.

В том, что я выступаю против высказывания суждений о происходящем, нет ничего противоречивого. Причина, по которой оценки запрещены, заключается в следующем: как только человек начинает что-то оценивать, например «Это хорошая мысль», «Это плохая мысль», – на это время он перестает вести наблюдение. Он начинает мыслить, он вовлекается в процесс мышления. Он не смог оставаться отрешенным, стоя на обочине и наблюдая за движением.

Не становись участником происходящего вокруг тебя; это касается и похвалы, и хулы; не нужно отвлекаться на приходящие мысли.

Наблюдай за своими мыслями, как за несущимися в небе облаками. Не давай своих оценок этим облакам: эта туча выглядит очень угрожающе, а это белое облако выглядит чудесно. Облака остаются облаками: они не хорошие и не плохие, они – облака. То же самое относится и к мыслям – маленьким волнам, проходящим через твой ум.

Наблюдай безучастно, и тебя ждут еще большие сюрпризы. Когда наблюдение наберет силу, мысли начнут постепенно иссякать. Пропорция абсолютно одинакова: если наблюдение составит пятьдесят процентов, то и мысли пропадут на пятьдесят процентов. Если наблюдение составит шестьдесят процентов, то у тебя

останется лишь сорок процентов мыслей. Если ты превратишься в девяносто девять процентов чистого наблюдения, то очень редко проскочит какая-то шальная мысль, всего лишь один процент проедет по дороге, движение практически прекратилось. Час пик, а на дороге ни одной машины.

Когда ты освободишь свой разум от суждений на сто процентов, когда ты станешь чистым наблюдателем, ты станешь просто зеркалом, ведь зеркало никогда не дает оценок. Зеркало не шарахается, когда в него смотрит уродливая женщина. Зеркало остается чистым и тогда, когда в него кто-то смотрит, и тогда, когда в него никто не смотрит. На зеркало не влияет ни отражение, ни отсутствие отражения. Наблюдение становится зеркалом.

Ты уже многого достиг в медитации. Ты уже прошел половину пути, и это была самая трудная часть. Сейчас ты уже знаешь секрет, и тот же секрет нужно применить к разным объектам. От мыслей нужно переходить к более тонким ощущениям – эмоциям, чувствам, настроениям; от ума – к сердцу, сохраняя то же самое правило, никакого суждения, только наблюдение. А сюрприз будет заключаться в том, что большинство эмоций, чувств и настроений, завладевших тобой...

Когда тебе грустно, ты находишься во власти печали. Ты сердишься; гнев – это не половинчатое чувство. Ты весь охвачен гневом, каждая твоя клетка клокочет от ярости.

Наблюдая за сердцем, ты почувствуешь, что не находишься в чьей-то власти. Печаль приходит и уходит, но ты не грустишь. Счастье приходит и уходит, но ты и здесь остаешься спокойным. Все, что затрагивает глубины твоего сердца, не в состоянии повлиять на тебя.

Впервые к тебе приходит чувство, что ты – хозяин. Ты перестал быть рабом, которого все пинают в разные стороны; рабом, которого бузуют всевозможные эмоции и чувства; рабом, которого каждый может вывести из себя, и по любому поводу.

Когда ты овладеваешь третьей ступенью, то впервые чувствуешь себя хозяином: ничто не в состоянии потревожить тебя, ничто не может поработить тебя; все

осталось далеко позади, далеко внизу, а ты на самой вершине холма.

Я перечислил три шага випассаны; эти три ступени ведут к двери храма, и эти двери всегда открыты.

Когда научишься вести постоянное наблюдение за своим телом, своим умом и сердцем, то больше ничего не нужно будет делать, останется просто ждать.

Когда пройдены эти три этапа, четвертый появится сам собой, в качестве награды. Это гигантский прыжок от сердца к твоей сущности, к самому центру твоей жизни; происходит квантовый переход. Неожиданно твоя жизненная сила, твое наблюдение проникает в самый центр твоей жизни.

Ты вернулся домой.

Можно назвать это самореализацией, можно назвать это просветлением или окончательным освобождением – все это не столь важно. Ты подошел к самому концу своего поиска, ты обнаружил истину существования и огромный экстаз, который следует за ней, словно тень. Медитация – это не работа. Медитация – это чистое блаженство.

Погружаясь в себя, ты будешь открывать в себе новые, прекрасные, все более яркие черты. Это твое богатство; ты все больше погружаешься в безмолвие, и это не только отсутствие шума, это беззвучная песня – мелодичная, живая и танцующая.

Достигнув высшей точки своей сущности, достигнув центра циклона, ты обнаруживаешь Бога – не как человека, а как свет, сознание, истину, как красоту – все, о чем человек мечтал веками. Все ценности, о которых мечтает человек, спрятаны у него внутри.

Это не тяжелая, мучительная, аскетическая работа; это очень приятное, мелодичное, поэтическое занятие, которое, набирая силу, превращается в огромную радость. Это не работа, а молитва, единственная известная мне молитва.

Для меня молитва – это достижение своей сущности, это чувство безграничной благодарности по отношению к жизни. Эта благодарность и является единственно реальной, единственно истинной молитвой; все остальные молитвы фальшивы, сфабрикованы, выдуманы.

*Эта благодарность появляется в тебе как аромат, как от куста розы. <<*

Если вкратце – то автор рекомендует сначала сосредоточиться на телесных ощущениях, когда они уработанны – то сосредоточиться на мыслях (информация, картинки и т.д.), и только когда и мысли тоже уработанны, только тогда наблюдать эмоции. Объясняется это тем, что тело наблюдать легче всего, мысли сложнее, а чувства – это самое тонкое, и соответственно, самое сложное. Или такое разграничение по вашему излишне и создаёт ненужное напряжение?

Просто вот у меня например есть действительно сложности с наблюдением мыслей, я легко в них уплываю. Хотя если перед медитацией выполнить упражнения, которые вы мне дали – тогда вроде процесс идёт легче.

### **Kargopolov**

Здравствуйте DB!

Текст Раджнеша – яркий пример того, насколько легко можно испортить даже такую прекрасную методику медитации, как самонаблюдение. Нас не должны вводить в заблуждение многочисленные, совершенно правильные пассажи в этом тексте. Даже одна ложка дёгтя делает совершенно несъедобной целую бочку мёда.

Прочитав этот текст, я окончательно убедился, в том, что Ошо (Раджнеш) – всего лишь занятный болтун, всего лишь блистательный шоумен от эзотерики (О павлин века!), но никоим образом не серьёзный практик. Многое из того, что он здесь говорит – совершенно неприемлемо с практической точки зрения.

Прежде всего – это пресловутая трёхшаговость. Прочитав о ней я даже удивился. Не ожидал такого безобразия. Такое впечатление, что мэтр много говорил про медитацию, но сам серьёзно её не практиковал.

Между тем, для любого ученика нашей школы вполне очевидно, что ни о какой пошаговости (сначала осознаём тело, затем мысли, затем чувства и эмоции) и речи быть не может. Никакого плана, никакой последовательности, никаких этапов. Мы просто созерцаем всё, что есть, всё, что находится в сфере осознания в данный момент. А содержимому

нашего сознания любые наши планы и алгоритмы относительно того, что надобно созерцать, глубоко безразличны.

Не надо верить мне или верить Ошо. Попрактикуйте и поверьте самому себе и собственному опыту.

Просьба высказаться тем, кто имеет личный опыт практики самонаблюдения.

Вам ДВ спасибо за информацию. Теперь у меня рассеялись определённые иллюзии по поводу Раджнеша.

Всего доброго. ВМ.

### **Amigo**

Лично я не могу представить как можно отдельно по ступенькам продвигаться в наблюдении от наблюдения тела, к наблюдению мыслей и заканчивая наблюдением эмоций чувств. Они же неразделимы, наблюдение за одним элементом порождает изменения в других. Потому если держать внимание только на теле или только на эмоциях, мне кажется это противоестественным. В наблюдении не должно быть шагов, должно быть просто наблюдение всего, без этих условностей и усложнений.

### **Kargopolov**

Совершенно верно, Амиго! И непонимание таких вещей сразу же вызывает большие сомнения в компетентности Раджнеша. Это говорит об отсутствии у него практического опыта медитации самонаблюдения. Конечно это выдающийся человек, но выдающийся не как подлинный Мастер, а как гениальный и невероятно успешный шоумен от эзотерики. Читать его книги поначалу очень интересно, но потом от них устаёшь.

ДВ пишет:

*>> мне например удобно вернуться к осознанию тела, если «потерялся». Оно как якорь, с него действительно ведь легче начать. Поэтому мне показалось, что в этом способе действительно есть нечто здоровое. Возможно это просто слишком грубо – сначала это, потом то.. действительно похоже на план. <<*

Ну, это не только вам, но и всем удобно. Более того, именно так и следует выполнять медитацию-самонаблюдение. Об этом вполне ясно и отчётливо написано в моей книге.



Так что ваша «находка» общеизвестна. Но какое отношение возвращение к осознанию тела имеет к вымученной и неадекватной теории трёх этапов? Разве не очевидно, что это совершенно разные вещи? Ну, право же, нельзя так неряшливо мыслить и так беспринципно лукавить: а дескать, может Раджнеш этого и не говорил, а ведь сам он не писал книг, это его беседы записывали... Ну просто уж на сковородке, а не зрелый оппонент, уважающий себя и своего собеседника!

### **Kargopolov**

Вот цитата из вышеприведенного текста Ошо о медитации самосозерцания:

*>> Медитация – это не работа. Медитация – это чистое блаженство.*

*Погружаясь в себя, ты будешь открывать в себе новые, прекрасные, все более яркие черты. Это твое богатство; ты все больше погружаешься в безмолвие, и это не только отсутствие шума, это беззвучная песня – мелодичная, живая и танцующая.*

*Достигнув высшей точки своей сущности, достигнув центра циклона, ты обнаруживаешь Бога – не как человека, а как свет, сознание, истину, как красоту – все, о чем человек мечтал веками. Все ценности, о которых мечтает человек, спрятаны у него внутри.*

*Это не тяжелая, мучительная, аскетическая работа; это очень приятное, мелодичное, поэтическое занятие, которое, набирая силу, превращается в огромную радость. <<*

Увы, здесь задаётся глубоко ошибочное представление о медитации. Ошибка носит принципиальный характер. Её можно обозначить как эмоционально-методическую двойственность. Раджнеш противопоставляет приятное неприятному, безуильность – волевому усилию, блаженство – страданию. Когда он говорит: «Медитация – это чистое блаженство», он вводит читателя в заблуждение. Да, иногда в медитации имеет место наплыв выраженных положительных эмоций (чувство блаженства или экстатической радости). Однако много чаще практикующий (особенно на первых порах) встречается с огромным массивом неотработанной кармы,



представленной осознающему сознанию в виде физического и психоэмоционального страдания и дискомфорта.

К сожалению, при всей занимательности и завлекательности его книг и бесед, при всём его потрясающем и неиссякаемом красноречии, по моему скромному разумению, Раджнеш совершенно некомпетентен как наставник медитации. Он был всего лишь преуспевающим ведущим эзотерических тусовок, не более того.

### **Слава**

А по-моему, все зависит от уровня продвинутости в медитации и одаренности. Мастер достигает однонаправленности в медитации концентрации за короткий промежуток времени, а новичок будет сидеть часами или днями, а восприятие предмета будет чередоваться с мыслями, эмоциями, желаниями и т.д. Таким образом, в медитации необходимо для начала развить в себе некоторую силу концентрации, достичь предварительной стадии, когда преобладают мысли об объекте концентрации, есть чувство восторга, счастья, уравновешенности, вспышки света, телесная легкость. В тоже время есть осознание сенсорных восприятий и своего тела. С этого предварительного уровня дхианы лучше всего начинать практику самонаблюдения, поскольку существует необходимый баланс -восприятие и мысль сохраняют свою форму, но концентрация достаточно сильна для того, чтобы медитирующий не комментировал эти формы. Можно начинать самонаблюдение без предшествующего достижения в концентрации, совершенствуя ее по ходу практики, но это будет для новичка значительно труднее, поскольку объем восприятий для наблюдения огромен, навыков в управлении вниманием нет. Вот поэтому, на мой взгляд, из всего огромного диапазона наблюдаемых восприятий предлагается для наблюдения выбрать какой-либо сектор(ощущения, чувства, мысли, желания). Об этом же говорится и в «Вишуддхимаге», как о четырех техниках или видах полноты внимания, т.е. продвигаться в наблюдении по ступенькам(тело, мысли, эмоции) для людей не искушенных в медитации не только можно но и нужно. Поэтому-то и существуют в разных традициях разные техники полноты внимания, делающие акцент на тот или иной вид восприятия, например телесные ощущения, как Сатипаттхана, возрожденная Махаси Сядо или Випассана

по Гоенки, Упражнение смотрения, слушания, чувствования последователей Четвертого пути и т.д.

### **Kargopolov**

Слава пишет:

*>> ...продвигаться в наблюдении по ступенькам(тело, мысли, эмоции) для людей не искушенных в медитации не только можно но и нужно. <<*

Ну вот как можно высказывать подобные суждения, не практикуя медитацию самонаблюдения и не имея соответствующего практического опыта? Совершенно беспомощное и чисто спекулятивное рассуждательство! Вы хоть пробовали сами попрактиковать столь рьяно вами отстаиваемое самосозерцание «по ступенькам» хотя бы в течение пары недель? Думаю, что нет. Иначе бы вы не осмелились делать столь безответственные заявления.

### **Kargopolov**

Ну что ж, Слава, мы выяснили, что наши мнения на сей счёт сильно различаются. На мой взгляд, ваши суждения слишком теоретичны и даже спекулятивны, а на ваш взгляд, мои суждения слишком категоричны. И в мою душу вкрадывается страшное подозрение, что кто-то из нас сильно заблуждается.

Вы, Слава, учите нас, как правильно медитировать, за что мы, конечно же, вам весьма благодарны. Правда вызывает недоумение то, что вы в одну кучу смешиваете два совершенно разных, качественно различающихся метода медитации – сосредоточение и самонаблюдение. К тому же просто концентрации (сосредоточения) не бывает. Бывает сосредоточение на разных объектах. А это уже различные специализированные методы, имеющие свои показания и противопоказания.

Разберитесь сначала с этим вопросом, а потом уже со мною дискутируйте. Вообще говоря, это будет правильная последовательность – сначала изучить вопрос, а уж потом спорить.

А ещё есть такая брутальная, но толковая и «жизненная» русская поговорка: «Не учи отца ... делать детей».

## **Слава**

Что Вы, Владимир Михайлович, никого я не учу. Учить на данном сайте Ваша прерогатива.

Вы как-то очень ревниво воспринимаете другие точки зрения.

Два метода я не смешивал, а просто показал как плод медитации концентрации использовать для медитации самонаблюдения. Странно, что Вы не въехали в тему. Это, как говорится, наводит на смутные подозрения. С вопросом, касающимся медитации я, как мне кажется, разобрался, изучив гору соответствующей литературы, а не только ПБИ и что, самое главное на собственном опыте.

В заключении позвольте ответить тем же самым по тому же самому. Пословицей на поговорку: «Старый конь борозды не испортит, но и глубоко не вспашет».

## **Kargopolov**

Наш сайт предназначен для того, чтобы прояснить и сделать понятным всё, что связано с практикой медитации. Для того чтобы разрушить многочисленные иллюзии, распространённые среди духовных искателей. Мой оппонент Слава считает себя вполне компетентным, чтобы со мною спорить по всем поднимаемым вопросам. На самом же деле очень плохо понимает то, что пытается обсуждать. Дело не в моём воспалённом самолюбии, а в том, что все эти дилетантские и весьма поверхностные рассуждения Славы о медитации только затемняют и запутывают, только мешают начинающим и ещё неискушённым людям прийти к правильному пониманию и успешной практике. Общается Слава вполне вежливо и здесь к нему никаких претензий нет. Претензии есть к тому, что он вместо того, чтобы исправить свои ошибки и чему-то научиться, настаивает на своих ошибочных взглядах и таким образом работает на разрушение концептуальной и методической целостности нашего сайта, приводит к его информационному замусориванию.

Когда я привожу сильные и основанные на большом опыте и серьёзном изучении разных традиций, доводы, он даже не старается в них вникнуть, и что-то понять, а продолжает спорить. Почему-то Слава считает, что вполне допустимо без какой-либо критической самопроверки озвучивать всё, что вступает в его голову. Слава очень сильно переоцени-

вает уровень своих знаний, своего опыта и своего понимания в этой сфере. Это очень хорошо видно даже моим ученикам, а мне тем более. Но сам он этого напрочь не понимает.

Более того, Слава считает мои взгляды поверхностными: «старый конь борозды не портит, но глубоко не пашет». Я же нескромно считаю, что с точки зрения изложения теории и практики медитации моя книга ПБИ является наиболее сильной и глубокой из всего что имеется по этой тематике на данный момент времени. Старый конь Каргополов пашет глубоко, только не каждый может это увидеть и понять. Просто у многих ещё понималка не выросла. :D

Так что пользователь Слава благополучно забанен.

**DB**

Каргополов написал:

*>> Ну, это не только вам, но и всем удобно. Более того, именно так и следует выполнять медитацию-самонаблюдение. Об этом вполне ясно и отчётливо написано в моей книге. Так что ваша «находка» общеизвестна. Но какое отношение имеет возвращение к осознанию тела к вымученной и неадекватной теории трёх этапов? Разве не очевидно, что это совершенно разные вещи? Ну, право же, нельзя так неряшливо мыслить и так беспринципно лукавить: а дескать, может Раджнеш этого и не говорил, а ведь сам он не писал книг, это его беседы записывали... Ну просто уж на сковородке, а не зрелый оппонент, уважающий себя и своего собеседника! <<*

Просто меня немного напугало что из-за одного моего поста у вас поменялось отношение к Ошо вообще, вот я и решил оговориться. Я предполагал получить пояснения касательно этого метода, но не предполагал что когда его здесь опубликую тем самым уничтожу Ошо как мастера в вашем понимании. Это меня немного обескуражило. Получается, что вы, прочитав мой пост, полностью поменяли своё отношение к Ошо, а я ведь и сам толком не знаю при каких обстоятельствах были сказаны эти слова, кому был дан этот метод и т.д. «Нехорошо получилось» (с)

*>> Но какое отношение имеет возвращение к осозна-*

*нию тела к вымученной и неадекватной теории трёх этапов? <<*

Ну для меня наблюдать мысли и эмоции немного сложнее чем ощущения в теле – а тут как раз предлагают разбить по пунктам – сначала лёгкое, потом посложнее и т.д.

Хотя тот же Ошо говорил что в медитацию нужно входить очищенным от всяких теоретических знаний о том как надо медитировать: «Вхождение в медитацию подобно вхождению в бескрайнее море: вы никогда заранее не знаете, что произойдет. Если вы знаете заранее, что должно произойти, то это произойдет. Но это будет всего лишь проекцией.» И эти слова мне гораздо больше нравятся, чем предложение систематизировать процесс медитации.

### **Kargopolov**

У Ошо, конечно же, найдётся много правильных мыслей, но дело в том, что, когда идёт разговор о том, как медитировать, о технике медитации, у подлинного мастера вообще не должно быть неправильных слов, вводящих учеников в заблуждение. А правильные речи можно найти у кого угодно, даже в «Майн кампф» Гитлера. Разве такое бывает, что в книгах или речах, либо всё было абсолютно правильным, либо всё было абсолютно неправильным? Наличие ошибки в книге не значит, что в ней всё ошибочно, а наличие правильной мысли не значит, что там всё правильно.

Однако существуют вещи, относительно которых Мастер не должен ошибаться, есть ошибки **недозволительные**. Именно к таким и относится ложная и практически совершенно неприемлемая теория трёх этапов.

А моё мнение о Раджнеше принципиально не изменилось, оно такое же, как и 20 лет назад. Но я совершенно не ожидал, что он не понимал вот таких, вполне очевидных для любого практика вещей.

Так что мнение о нём не столько изменилось, сколько упрочилось и «усугубилось».

Пишет он, конечно, очень ярко и красиво, читать легко, приятно и в удовольствие. Но, но... А где у Раджнеша ясно и чётко изложенная методика работы над собой, а где у него биоэнергетическая теория, учение о строении энергосистемы человека? Где у него подробный разбор методов медитации?

Где у него та конкретика, без которой невозможна полноценная ЭМП?

У Раджнеша, наряду с многими правильными теоретическими рассуждениями, имеется и множество ошибок, в том числе и практического характера. Так например, он восхваляет тибетский метод Тонглен, не понимая разницы между медитацией фантазийной и медитацией реалистической. С одной стороны он говорит об культивировании естественности, а с другой, для эмоциональной разрядки предлагает намеренным и абсолютно искусственным образом смеяться и плакать. Он предлагает Латихан, но произвольные движения не должны искусственно инициироваться, это происходит самоестественно во время ЭМП, на определённом её этапе. Далее, он полностью игнорирует энергетику человека. А самое главное, у него была совершенно иная сверхзадача и он её успешно реализовал – стал богатым и знаменитым. Так что Раджнеш – не великий учитель, а, повторюсь, гениальный шоумен от эзотерики. Однако, если кто его ещё не читал, почитайте. Почему бы и нет? Получите удовольствие. Но не стоит воспринимать его как серьёзного учителя.

По моему скромному разумению.

### **Kargopolov**

Кстати, при сильном отождествлении с собственным умом (мышлением, думанием, умствованием) «чистая» медитация-самонаблюдение просто не получается.

В таких случаях хорошо помогает мантра ОМММ в режиме чередования с самонаблюдением. Но это уже на обратном круге.

### **DB**

Kargopolov написал:

*>> В таких случаях хорошо помогает мантра ОМММ в режиме чередования с самонаблюдением, но это уже на обратном круге. <<*

Ни разу не занимался на обратном круге...

Проблема эта для меня конечно есть, но думаю что пока попробую без «вспомогательных» методов.

### **Антилопа**

Можно идти пешком, а можно ехать на лошади.

Совет, данный вам, попробовать на обратном круге поработать с мантрой «ОМ» очень ценен и своевременен, сейчас благоприятный период для обратного круга.

Вот цитата из книги ПБИ:

*>> Вибрация мантры «ОМ» ликвидирует всевозможные застойные явления в информационном пространстве нашей психики. Она дробит и разрушает нездоровые внутриспсихические образования, навязчивости, сверхценные идеи и т.п. <<*

### **Kargopolov**

Катя, Вы совершенно правы, но к сожалению, ни мой, ни Ваш совет не будет услышан. Есть люди, для которых я не являюсь авторитетным и компетентным Учителем. Для этих самоуверенных и вполне самостоятельных людей я – всего лишь своего рода информационный официант.

Конечно, каждый имеет право на собственное мнение.. Но только, если человек считает своё мнение самым правильным, а себя непогрешимым, зачем тогда вообще обращаться ко мне с вопросами?

### **Yury**

Здравствуйте!

Владимир Михайлович, несколько месяцев по 20-30 минут занимаюсь сидячей медитацией- самонаблюдением. во время занятий после расслабления, осознания собственного тела замечаю следующее: в голове всплывает множество несвязанных картинок – из прошлого, вымышленные сюжеты, какие то гротескные формы и связи между событиями, бред одним словом. Эмоционального наполнения в этих сюжетах нет, это не травмирующие эпизоды. При этом при должной концентрации ощущения собственного тела продолжаю наблюдать, бред идет в фоновом режиме, иногда затихает – чувствую полную тишину и дыхание, но это бывает редко и не надолго – как только снова начинаю наблюдение мыслей, картинки возвращаются.

Вопрос: что с этим можно\нужно сделать? на чем ак-

центрировать внимание? что скорректировать в практике если есть необходимость?

А также: вопрос новичка, не имеющий места в сознании гуру: какие ориентиры правильной энергомедитативной практики? какие изменения\чувства\осознание будут воодушевляющим сигналом того, что я двигаюсь в нужном направлении?

Спасибо.

### **Kargopolov**

Здравствуйте Yuri!

Прежде всего, к бреду это никакого отношения не имеет и это слово здесь неуместно. Это всего лишь информационный мусор, который идёт через Ваше сознание в процессе медитации. Это процесс постепенного расчищения и ничего патологического я в нём не вижу. Все эти читта-вритти (мысли, картинки, образы) вовсе не должны маршировать стройными колоннами в Вашем сознании. Пусть идут как идут, просто надо продолжать спокойное созерцание **всего, что есть** (т.е. всего, что наличествует в сфере Вашего сознания). Нужно спокойно продолжать медитацию, а Вы начинаете суетиться.

А до главной проблемы, которая имеется у каждого из нас, добраться не так-то просто – там больно и неприятно, и осознающее внимание вытесняется из этой зоны. Чтобы выйти на эту проблему и соответствующий трансформирующий кризис надо изрядно потрудиться. Для этого 20-30 минут мало. Нужно заниматься два раза в день, основное занятие 50-60 минут и дополнительное 25-30 минут.

Критерии правильной работы просты: это спокойствие и умиротворённость после медитации. Это своего рода ясность и «объёмность» восприятия себя, других людей и окружающего мира. Это постепенное развитие базовой способности **понимания**. В моей книге об этом много говорится.

Вашей ошибкой (стандартная ошибка всех начинающих) является нетерпеливое ожидание результатов. Настоятельно рекомендую мысли и чувства, связанные с таким ожиданием успехов и результатов **отнаблюдать**. Т.е. к ним нужно относиться как к объектам для медитации самонаблюдения.

Желаю успехов в Вашей практике. ВМ.



## **Yury**

Очень понятно пояснили, спасибо. Один вопрос оставляяет сомнения: мысли, картинки, образы нужно пытаться смотреть не идентифицируя, не осмысляя содержание, верно?

Так как если по привычке осмыслять это содержимое, то к образам, мыслям сразу же притягиваются ассоциации, чувства, оценки и т.п. которые уводят от отрешенного состояния.

Если внимание ушло, то нужно просто осознавать что оно ушло не пытаясь «отвязаться» от мысли? Или, другими, словами, все же смысл образов не пытаться игнорировать, но наблюдать как на все что появляется реагирует сознание?

Кажется уже почти «поймал» нужное состояние, не хватает ясности.

Спасибо заранее.

## **Kargopolov**

Просто смотреть и ничего более. Ваша ошибка в том, что во время медитации Вы пытаетесь что-то такое делать (извлекать какие-то смыслы и т.п.). А ничего делать и не надо. Надо просто смотреть и ничего более. Любая работа над смыслами губит медитацию «на корню». Это уже не медитация, а размышление.

Ваша беда в том, что у Вас нет доверия к собственной медитации. Вам кажется, что не может такого быть, чтобы это было настолько просто. :D

Всего доброго. ВМ.

## **Denis Lozovan**

Здравствуйте.

Мне 29 лет. Раньше медитацией не занимался, но почему-то всегда тянуло... С вашей книгой начал...

У меня возникли вопросы

Практикую медитацию-самонаблюдение в Симпласане. точнее, начал практиковать на Даосском круге.

Я не смог найти табуретку 30 см., но у меня есть табуреточка высотой 20 см. ее и использую... и столкнулся с проблемой – примерно через 20 минут после начала затекают ноги (как-бы отсидел), ощущения становятся неприятными, даже болезненными, «наблюдать» отрешенно становится невозможно, поэтому приходится ноги вытягивать, они «отходят»,

затем я их снова скрещиваю, затем минут через 15 снова затекают, опять выпрямляю... раза 4-5 так вот «мучаюсь»... надо сказать, ноги ставлю на внешнюю сторону стопы (ребром). это нормально? продолжать так и ноги «привыкнут», или надо что-то делать?

И еще вопрос ноги надо «расслаблять» (у меня они тогда как-бы разъезжаются) или «сдерживать»?

И еще вопрос, пожалуй, самый для меня важный. Вот я сижу, наблюдаю телесные ощущения – возникает мысль или образ или воспоминание из жизни или сна...

Я это осознаю и снова переключаюсь на наблюдение неоднородности тела. этот образ или мысль как бы исчезает – возникает другая – снова переключаюсь на тело (в моем случае это, непроизвольно, но чаще всего ноги). Это происходит довольно быстро... я как бы не даю мысли или образу развиться (захватить меня) – осознаю что «думаю» и сразу стараюсь «переключится» на тело... Зато телесным ощущениям я как бы уделяю больше «внимания»... это правильно? продолжать так? или я заблуждаюсь?

И еще вопрос, у меня нос был в детстве сломан таким образом что я дышу только через левую ноздрю (правая с трудом тянет воздух)... и спать все время на правом боку приходится... правильно ли мне будет использовать положение левая ладонь в правой, и правая нога спереди левой?

С уважением, Денис Лозован.

### **Kargopolov**

Здравствуйтесь Денис!

Подложите под попу подушку или вчетверо сложенное одеяло, вот и будет повыше.

Перед медитацией, а также всегда, когда ноги затекают, делайте **упражнение «Вращение колен»**.

Вот его описание:

Стоя, руки внизу, скрещены, ладони на коленях – правая ладонь на левом колене, а левая – на правом. Выполняем совместное вращение по кругу (вправо-назад-влево-вперед) с максимальной амплитудой. При этом ступни периодически прокатываются по своему ребру). В каждую сторону по 6-12 раз. Плавно, не спеша.

### **Еще одно упражнение – «Вращение тазом»:**

Стоя, ступни широко не расставлять, руки сбоку, ладо-

ниями на тазобедренных суставах. Вращение тазом с максимальной амплитудой (круговые движения) сначала 6-12 повторений вправо, затем столько же влево.

В Симпласане, конечно же ноги свободно лежат, касаясь пола ребром и внешней поверхностью стопы. Но именно лежат, а не опираются. В данном случае это вполне дозволено и даосского круга не нарушит.

Конечно ноги в Симпласане расслаблены. Зачем их держать? Они расслабляются в тазобедренных суставах, а колени расходятся в стороны. Все это даёт удобную и устойчивую конструкцию.

### **О медитации.**

Вы слишком спешите убежать от мыслей и образов к телесным ощущениям. Т.о. вы делаете, а медитация это не делание, а **сопровождение**. Сопровождение собственного непроизвольного внимания. Надо просто спокойно наблюдать то, что есть и пока оно есть. И только тогда, когда мысли, образы исчезают, тогда и переходить к телу.

Также для Вас важно отнаблюдать свою избыточную тревогу по поводу качества своей медитации, сделать ее объектом своего созерцания. А сейчас вы с нею отождествляетесь.

И еще. Перечитайте в книге (2-й том, часть 3. главу 2-ю – о важности фонового состояния, того психосоматического состояния, будучи в котором Вы выполняете медитацию.

У меня тоже сломан в детстве нос и тоже хуже энергетика правой стороны. Совет такой: для Вас позиция рук и ног противоположна стандартной. И еще, во время медитации держите голову слегка развернутой вправо. Это будет улучшать Вашу ослабленную правую сторону.

Всего доброго. ВМ.

### **Amigo**

*>> Вы слишком спешите убежать от мыслей и образов к телесным ощущениям. Т.о. вы ДЕЛАЕТЕ, а медитация это не делание, а СОПРОВОЖДЕНИЕ. Надо просто спокойно наблюдать то, что есть и пока оно есть. И только тогда, когда мысли, образы исчезают, тогда и переходить к телу. <<*

Владимир Михайлович, очень важное и нужное замечание!

За собой такое же часто наблюдал, пока не осознал, что лучше все «досмотреть» до конца и лишь потом переходить к осознанию телесному – мысли, идеи и т.д. стали куда быстрее растворятся.

С уважением, Амиго.

### **Kargopolov**

Спасибо, Амиго, за полезное сообщение.

Вот почему вопросы, так сказать, общего характера, лучше писать не в личку. а прямо на форум. Персонально имеет смысл писать только в тех случаях, когда речь идет о личном и сокровенном, о том, чего не следует выставлять на всеобщее обозрение.

Всего доброго ВМ.

### **Amigo**

Самое удивительное, что эта рекомендация была уже ранее дана в самой книге «Путь без иллюзий» том 2! Хотя сказана была она немного в другом контексте.

**>> Всякая патология физического тела является проекцией на грубоматериальном уровне энергетической блокировки, относящейся уже к уровню тонкоматериальному. Проявляется же она интроспективно воспринимаемыми ощущениями боли, дискомфорта и неудобства в физическом теле. Практика самонаблюдения растворяет это ощущение и высвобождает скрытую там неотработанную негативную информацию. Таким образом, осознание физического тела при закрытых глазах, непременно приводит к появлению в поле сознания ранее отложившихся в тонком теле неприятных, болезненных воспоминаний. Как только всплыла такая неотработанная информация, осознающее внимание переводится с физического тела на содержимое своей психики, своего душевного мира. Всё это мы должны отнаблюдать, то есть растворить посредством спокойного и отрешённого осознания. Как только неприятное содержимое нашей психики исчезло (растворилось) – мы вновь возвращаемся**

***к физическому телу (к созерцанию неоднородности его ощущений). Далее цикл повторяется. <<***

Но вот пока на практике это не осуществишь, слова так и остаются словами, а их понимание отсутствует!

С уважением, Амиго.

### **Kargopolov**

Очень уместная цитата. После нее непоняток уже не должно оставаться.

Всего доброго. ВМ.

### **mike.net**

Обратил внимание, если лежа в кровати перед сном медитировать (глаза закрыты, руки на животе), то у меня почти всегда возникает эмоциональное отреагирование (слезы, комок к горлу подступает...), хотя в сидячей медитации такое сейчас редко возникает. Владимир Михайлович, можно ли по этим реакциям делать вывод о полезности такой практики, т.е. есть ли смысл добавлять к обычной практике еще и лежа перед сном (это не отнимало бы лишнее время, да и польза была бы...)?

И еще хотелось бы узнать, целесообразно ли перед медитацией намеренно делать настройку: оживлять в памяти свои проблемы, подумать о своих недостатках, жизненных трудностях, дальнейших задачах и т.п. чтобы сразу обратить внимание сознания на важные блокировки? Понимаю, что нужно созерцать все, что присутствует в сфере сознания...но ведь я и не пытаюсь управлять своей медитацией, а просто подбираю нужный материал в топку для облегчения задачи.

### **Kargopolov**

mike.net, задумайтесь, почему лёжа перед сном всплывает эмоционально заряженное содержание и начинается отреагирование, а в сидячей медитации этого нет. Да потому, что лёжа Вы расслабились как физически, так и психически, вот материал и стал выплывать из подсознательной сферы.

Вывод: нужно не вводить новую лежачую медитацию, а убрать ошибки из сидячей медитации самонаблюдения. Нужно быть расслабленным, спокойным и безмятежным. А у Вас не медитация, а напряжённая работа и вместо мягко-

го самосозерцания, которое «как будто есть, как будто нет», получается напряжённое всматривание в себя, выпучив внутренние очи. При таком подходе информация не имеет возможности всплывать из подсознательной сферы. Своим жёстким силовым смотрением в себя Вы просто ставите заглушку на пути к подсознанию.

Думаю, что не ошибаюсь в оценке Вашей ситуации.  
Вы пишете:

*>> хотелось бы узнать, целесообразно ли перед медитацией намеренно делать настройку: оживлять в памяти свои проблемы, подумать о своих недостатках, жизненных трудностях, дальнейших задачах и т.п. чтобы сразу обратить внимание сознания на важные блокировки? Понимаю, что нужно созерцать все, что присутствует в сфере сознания...но ведь я и не пытаюсь управлять своей медитацией, а просто подбрасываю нужный материал в топку для облегчения задачи. <<*

Нет, нецелесообразно. Это уже не классическая медитация самонаблюдения, которой обучают в нашей Школе. И когда Вы пишете, что «... я и не пытаюсь управлять своей медитацией...», вы жестоко заблуждаетесь. «Подкидывая» выбранный Вами «нужный» материал для последующего осознания, вы именно начинаете управлять процессом, который должен протекать самоестественно, без какой-либо Вашей избирательной активности.

Даже не пытайтесь усовершенствовать и оптимизировать классическую медитацию-самонаблюдения. Ведь кто занимается этой оптимизацией и подбором «нужного материала» для последующего осознания? Ваш ум! Чем больше Вы будете оптимизировать процесс медитации, тем хуже будет её результат.

Для Вас будет полезно вспомнить метафору «раздевания капустного кочана», которую я неоднократно приводил и в книге, и на форуме.

Всего доброго. ВМ.

**mike.net**

Большое спасибо, буду работать над этим.

## МЕДИТАЦИЯ ПРИСУТСТВИЕ В СТОЛБОВОМ СТОЯНИИ

### **Kadykoff**

Во время медитации-присутствия стою лицом к окну. Даже несфокусированный взгляд все-равно останавливается на какой-либо точке.

Вопрос: лучше остановить взгляд на уровне окна и присутствовать в пределах комнаты или смотреть на какую-то точку за окном, как бы выходя присутствием за пределы стен?

### **Kargopolov**

Практика медитации – присутствия на протяжении долгого времени имеет своим основным содержанием **осознание собственного тела при открытых глазах**. Пока тело не «отработано», выйти сознанием в пространство не представляется возможным. И только тогда, когда тело «растворится» и станет «прозрачным» (это уже не метафора, а буквальное описание очень необычного восприятия собственного тела в результате успешной практики медитации) – появится возможность полноценного пространственного осознания.

Поэтому не нужно вообще заморачиваться, куда направлен мой взгляд. Нужно просто отнаблюдать собственную озабоченность этой псевдопроблемой. Ваш вопрос говорит о том, что Вы, вместо того, чтобы осознавать себя и своё тело, убегаете вниманием вовне. **Но ведь наше тело и есть та часть пространства, которая является самой доступной для осознания и с которой нам и следует начинать освоение пространства.**

Даже если бы Вы уже прошли весьма долгий начальный этап «растворения тела» и начали прямую работу пространственного осознания, вопрос о том, где должен быть взгляд, является излишним и озабочиваться этой проблемой ненужно. В этой медитации нет комнаты, нет окна, нет ничего и за пределами окна – ни домов, ни деревьев, вообще ничего. Всё это – «субстанция сна», всё это игнорируется. Есть только объёмное панорамное восприятие пространства, как пустого вместилища всех объектов и процессов, при полном игнорировании всего, что его наполняет. Совершенно очевидно, что при таком подходе Ваш вопрос не имеет никакого значения.

Вывод: Не пытайтесь найти правильный ответ на неправильный вопрос. Этот вопрос, сам по себе не имеет смысла. Просто снимите его с повестки дня. Не перескакивайте через ступень, которая Вами не пройдена. Работайте с осознанием тела при открытых глазах.

Всего доброго. ВМ.

### **Kadykoff**

Большое спасибо за ответ!

Теперь до меня дошло, что я очень мало времени уделял осознанию тела, пытаюсь осознавать окружающее пространство...

### **Charles**

Получается я тоже неправильно понял практику присутствия. Созерцание ощущений тела и мыслей по возможности выполнял, а потом, ближе к концу практики по своей воле пытался «воспринимать» окружающее пространство. Вот накладки «заочного» обучения. :D

### **Kargopolov**

В конце практики как раз будет правильным сделать попытку пространственного осознания. Но именно в конце. Так что здесь ошибки нет, при условии, что основной объём времени медитации занимает осознание собственного тела.

**В практике осознания всегда наиболее важным является осознание собственного тела (неоднородности ощущений собственного тела). Это ключевой момент. Если мы практикуем самонаблюдение (осознание при закрытых глазах), тогда наше физическое тело представлено как часть внутреннего мира. Если же мы практикуем медитацию-присутствие (осознание при открытых глазах), тогда наше физическое тело представлено как часть внешнего мира. Ведь, действительно, именно пространство, занимаемое нашим физическим телом – это ближайшая зона пространства, с которой должно работать наше осознающее внимание.**

**И только после того, как такая медитация «растворит» наше физическое тело и оно станет «прозрачным», только после этого становится возможным полноценный выход сознания в окружающее пространство.**



**Другими словами, на достаточно продолжительном начальном этапе медитация присутствие представляет собою простое осознание тела, но при открытых глазах.**

Всего доброго. ВМ.

### **Amigo**

Спасибо Большое за развернутый ответ, Владимир Михайлович!! При чтении книги кажется, что все понимаешь – что «все это майя» и взгляд не должен быть фиксирован на всем, что видишь, но когда дело доходит до практики, то вот и выясняется, что стараешься активно выйти в пространство, еще не отнаблюдав свое тело, и, конечно, из этого ничего путного не получается.

Теперь ясно, что лишь при отнаблюдении тела автоматически «выходишь» в пространство без каких-либо чрезмерных усилий.

С уважением, Амиго.

### **Amigo**

Скажите пожалуйста, а какие будут рекомендации, моменты, на которые необходимо обратить внимание Новичку, чтобы успешно выполнять медитацию-присутствие. Что делать, если источником помех являются именно мысли?

В этом случае я выполняю медитацию-осознания при открытых глазах вплоть до того, пока мысли не растворятся, затем отслеживаю их задним числом и вновь перехожу к медитации пространственного осознания (переход от ощущения пространства к ощущению тела, если осознание схлопывается на себе и наоборот)

Верно ли я поступаю?

С уважением, Амиго.

### **Kargopolov**

Хороший и полезный вопрос, Амиго!

Если источником помех является наплыв мыслей, тогда лучше всего закрыть глаза и перейти к самонаблюдению. Закрытые глаза резко усиливают внутреннее осознание.

Это можно делать не только в положении сидя, но и в столбовом стоянии. Есть китайские школы цигун, в которых столбовое стояние выполняется именно при закрытых глазах.

Самонаблюдение выполнять до тех пор пока мысли не

растворятся, затем снова открываем глаза и возвращаемся к медитации пространственного осознания.

### **Arbiter**

Уважаемый Владимир Михайлович, прочие менее опытные Медитаторы, Приветствую. Так как это первый мой пост, хотелось бы в первую очередь написать, что книга Путь Без Иллюзий произвела неизгладимое впечатление (хотя в последствии и была отработана в меру сил и возможностей во время самонаблюдения) в своем философском воззрении многих явлений ранее казавшихся... ВЕРными.

Прочел книгу недавно, теперь начинаю читать второе издание с самого начала, согласно рекомендации. И неделю назад начал практическую часть. Но в ходе практический занятий возникли кое какие вопросы, одна из которых заключается в том, что совершая Медитацию Осознания Внешнего Мира, в момент когда следует внимание от своего тела распространить во Внешний Мир, она без особых проблем простирается вперед, влево и вправо (делается именно в таком порядке), но возникают проблемы во время попытки осознать заднее пространство. На первых трех можно зрительно сосредоточиться и никаких проблем, но вот последний... все, что сзади как будто засасывается чёрной дырой и исчезают и звуки исходящие сзади – единственный намёк на то, что там таки «есть жизнь». И именно эти звуки и есть единственное, за что я могу зацепиться осознавая «сзади». Была идея медитировать перед зеркалом но это создавало весьма парадоксальную ситуацию, когда даже осознавая то, что находится сзади я все-равно осознавал только переднее пространство или пытался воображением предствить заднюю картину, но судя по Книге, этого делать не следует. И таким образом, только основываясь на звуке заднее пространство сильно отстаёт от остальных. Что если верить Книге, не Путь Дао ибо на «один раз Инь» мы получаем «0,25 раз Янь», а это не есть хорошо.

Владимир Михайлович, Медитаторы опытные в освоении Внешнего Мира, как вы решили эту проблему? Я прекрасно осознаю, что подобный вопрос мог задаваться и раньше, но я учёл, что материал в форуме довольно обширен и на поиск уйдёт несколько дней, а ответ нужен прямо на завтра.

Будьте любезны, кто-нибудь, укажите где дан ответ на этот вопрос ибо полагаю он должен был возникнуть у многих.

Очень спасибо.

### **Kargorolov**

**Практика медитации – присутствия на протяжении долгого времени имеет своим основным содержанием осознание собственного тела при открытых глазах.** Пока тело не «отработано», выйти сознанием в пространство не представляется возможным. И только тогда, когда тело «растворится» и станет «прозрачным» (это уже не метафора, а буквальное описание очень необычного восприятия собственного тела в результате успешной практики медитации) – появится возможность полноценного пространственного осознания.

Поэтому не нужно вообще заморачиваться этим вопросом. Нужно просто отнаблюдать собственную озабоченность этой псевдопроблемой. Ваш вопрос говорит о том, что Вы, вместо того, чтобы осознавать себя и своё тело, убегаете вниманием вовне. **Но ведь наше тело и есть та часть пространства, которая является самой доступной для осознания и с которой нам и следует начинать освоение пространства.**

Так что спокойно работайте с осознанием тела при открытых глазах и не заморачивайтесь непременным выходом сознания в пространство. Это произойдёт в своё время самопроизвольно и самоестественно.

Успехов! ВМ.

### **Amigo**

В дополнение к предыдущему посту приведу еще посты В.М., которые я сохранил у себя в файле заметок:

*>> Если медитация – присутствие выполняется правильно, то размеры комнаты и обзор не имеют решающего значения. Кроме того, на длительном начальном этапе мы не столько работаем с пространством, сколько с осознанием тела при открытых глазах. Конечно же, дыхание не может быть заменой медитации – присутствия, точно так же как и наоборот. Если при практике много произвольных движений –*

это означает, что энергонаполнение идёт хорошо, но эта энергия не успевает гармонично распределиться по энергосистеме. В таких случаях нужно практиковать не медитацию – присутствие, а медитацию – самонаблюдение, чтобы подтянуть отстающее информационное развитие. <<

>> Деконцентрацией заниматься не стоит. Техника деконцентрации по Бахтиярову состоит в том, чтобы удерживать внимание одновременно на 4-х точках (вверху, внизу, справа, слева), максимально возможно «растянув» и заполнив зону обзора между этими точками так, чтобы не было «мертвых» слепых секторов. При деконцентрации получается так, что возможно несфокусированным периферическим зрением видеть одновременно большое количество вещей, но как фон, не концентрируясь ни на одной.

Однако проблема с этой деконцентрацией состоит в том что это **специализированный** метод, имеющий свои показания и противопоказания, о чём ни сам Бахтияров, ни его последователи не имеют представления. Ежели говорить конкретно, то эта деконцентрация активизирует зону межбровья. С точки зрения практической это означает, что эта практика очень хороша при астении и депрессии, но при отсутствии таких проблем легко может привести к паранормальному развитию личности, а у людей с проблемной психикой может спровоцировать психотическое состояние.

Подлинная «деконцентрация» известна давным – давно. В индийской Йоге это Нирбиджа Самадхи, в буддизме Тхеравады – это Випассана, в китайском буддизме это Гуань. В моей книге этот метод изложен под названием медитация самонаблюдения. К сожалению, у Бахтиярова (кстати, глубоко религиозного человека) отсутствует как сам этот метод, так и его понимание. <<

>> Таким образом, специально выходить в пространство не надо. Это произойдёт само собой в своё время. Но время от времени такие пробные попытки можно делать, однако не упорствовать, если не получается. Попробуйте медитацию внутренней остановки при от-

крытых глазах. Она приводит к пространственному осознанию и даёт сильнейшее энергетическое развитие. А зрительная деконцентрация, в отличие от той медитации присутствия, которая дана в моей книге, всё-таки является специализированным методом практики, имеющим свои показания и свои противопоказания, о которых ни Бахтияров, ни его последователи, конечно же не имеют никакого представления. Более того, даже в том случае, когда такие показания имеются, эта практика, сначала действует благоприятно, но при переразвитии даст тяжёлые и неприятные обострения (патологическое развитие личности по паранойяльному типу). <<

>> Медитация присутствие вообще не должна начинаться с работы над выходом осознующего внимания в пространство. Начинается она с осознания тела. Без отработки физического тела, оно будет представлять большую помеху, сильно препятствующую освоению сознанием окружающего пространства. Наше физическое тело с одной стороны, является частью внутреннего мира, с другой – частью внешнего мира. Поэтому освоение сознанием пространства должно начинаться с той, самой близкой и доступной для нас части пространства, которую и представляет наше физическое тело. Когда благодаря практике осознания при открытых глазах мы «растворяем» своё тело, создаются условия для естественного, а не натужного выхода сознания в окружающее пространство. <<

Сам же я нахожусь на стадии «растворения тела».

## **КРИЗИС В ПРАКТИКЕ**

### **Amigo**

Поделюсь своими переживаниями в периоды кризиса.

Когда я прочитал книгу, мое внимание заострилось на возможности «чтения» другого человека – думаю: «Вот мне бы так!» и казалось тогда, что все просто. Вот это желание и

было моей единственной мотивацией к занятиям. Но прошло один месяц, другой, а изменений никаких в жизни, сверхспособностей нет. Все чаще стало лезть в голову мыслей – «Зачем я это делаю, а надо ли, стоит того потраченное мною время (тогда я занимался каждый день по часам 5), усилий, может бросить все?». В общем наступил кризис. Стал перечитывать ПБИ, в надежде найти новый ориентир. Не нашел. Взял тогда тайм-аут. Жизнь текла своим ходом, но стал замечать, что качество сознания падает, проблемы жизни стали захватывать меня целиком и тут я понял, что ЭМП была тем средством, что позволяет жить достойно. С того времени, конечно, были периоды, когда я вновь терял смысл своей практики, но они были мелочными по сравнению с первым (выручал принцип тарана). Сейчас я даже сам себе не могу сказать, зачем я практикую ЭМП, но потребность есть внутри и ее я удовлетворяю.

Также трансформировались практические аспекты медитации – исправляю ошибки в асанах, настройка сознания становится менее грубой (ИМХО).

Саша.

### **Kargopolov**

У Кастанеды дон Хуан говорит: «Особенность Силы состоит в том, что она незаметна, когда накапливается». Могу добавить, что, действительно, когда мы меняемся к лучшему, развиваемся, это нам самим малозаметно. Дело в том, что изменяясь, мы немедленно перетаскиваем точку отсчёта, своё субъективное начало системы координат, в настоящий момент. Мы, так сказать забываем своё прошлое состояние и не сравниваем его с настоящим. Возникает иллюзия, что на самом деле ничего не изменилось.

Вспоминаю один очень показательный эпизод. Пришёл мужчина средних лет ко мне на консультацию с сильной головной болью. Ну какая тут консультация! Начал его лечить – левая ладонь на лбу, правая рука (пальцы) – точки на затылке. Дождался пока в кончиках пальцев зажгло, после этого подержал ещё 5 минут. Отпускаю, говорю: «Откройте глаза». Открывает. «Ну как себя чувствуете? Что-нибудь изменилось?» Отвечает: «Да нет, ничего не изменилось.» А я вижу, что голова у него уже не болит. Спрашиваю: «Скажите, пожалуйста, когда Вы пришли на консультацию, у Вас голова

болела?» «Да», отвечает, «болела, сильно болела.» «Ну а сейчас болит?» «Сейчас?» Вертит головой, вчувствуется, наконец до него доходит. «Да нет, сейчас голова не болит.» «Так чёрт побери, значит всё-таки изменилось, а Вы говорите нет!»

Здесь, в этом примере, человек был не в состоянии увидеть изменений, явных и сильных изменений, что называется не отходя от кассы, а что говорить об изменениях, происходящих не по физическому самочувствию, а по психоэмоциональному состоянию. А что говорить об изменениях по событийному ряду жизни! Тем более, когда временная дистанция между благотворным воздействием и его результатом достаточно велика? Будь то консультация или собственная ЭМП? Это относится не только к Силе, здоровью, самочувствию, но и к эмоциональному благополучию, спокойствию и т.п., и к развитию интуитивной Мудрости-Праджни, и к событийному ряду судьбы.

А вот когда человек прекращает заниматься, тогда общее ухудшение по всем фронтам осознаётся вполне явственно. Т.о., когда человек практикует, он далеко не всегда и далеко не полностью видит позитивные результаты своей работы, а вот когда прекращает практику, тогда негативные последствия видны очень хорошо. Хорошая китайская метафора – практиковать, что плыть против течения. Сложил вёсла и перестал грести – быстро и явственно сносит назад, а вот когда выгребашь против течения, прогресс виден на много хуже.

Всего доброго. ВМ.

### **Flirer**

Здравствуйте Владимир Михайлович, если это не личное, расскажите с какими ямами вы сталкивались, в своём опыте? Для многих на этом форуме, для меня в том числе, вы являетесь мастером, к вам обращаются с вопросами, вами вдохновляются, а как вы справлялись с кризисами во время практики?

### **Kargopolov**

Здравствуйте Flirer!

Себя и свой путь публично обсуждать не хочу и не буду. Кроме того, совсем не факт, что Вы получили бы великую пользу от этой информации, ведь все мы очень разные и сталкиваемся порою с прямо противоположными проблемами.

Кстати, возможно это будет для Вас полезным: очень часто, попадая в кризис, люди пытаются решить свою проблему и выйти из кризиса с помощью чисто информационных усилий. Вот, дескать, ещё одно познавательное усилие, вот ещё одна порция информации и всё чудесным образом прояснится и воссияет утраченный смысл жизни. Нет, не воссияет и не прояснится, поскольку человек пытается решить проблему своего существования на информационном уровне, тогда как сама проблема относится не к информационной, а к витальной сфере. То есть связана с энергетической недостаточностью, с недостаточным наполнением жизненной энергией.

Посмотрите на здорового и жизнерадостного ребёнка. Мучает ли его депрессия? И много ли он знает о жизни и о смысле? Вполне очевидно, что знает он об этом намного меньше Вас. Но самое примечательное, что здоровому юному существу, наполненному жизненной энергией, все эти рассуждения о смысле жизни и прочих высоких материях на хрен не нужны!

В таких случаях подлинной проблемой является не отсутствие философической информации о смысле жизни, а отсутствие жизненной энергии, т.е. астения и депрессия. И чтобы «решить» эту проблему, необходимо вовсе не правильное «понимание жизни», а правильная энергомедитативная практика. А чтобы получить правильную практику и выйти из депрессии, вместо того, чтобы спрашивать меня о моей жизни, нужно приехать на консультацию и рассказать о проблемах собственной жизни.

Всего доброго. ВМ.

## **О МЕДИТАЦИИ САМОНАБЛЮДЕНИЯ (ОБСУЖДЕНИЕ ЛИЧНОГО ОПЫТА)**

**Елена Надоненко**

Всем здравствуйте! Я часто к Вам захожу, мне у вас тут нравится! Здесь тихо и спокойно, двигаются все неспеша, речь – вдумчивая, неторопливая..

Давно ищущу, у кого бы спросить, с кем поделиться...



Здесь увидела Трезвость, Реальное видение вещей, поэтому решила вам доверить свой вопрос.

Давно практикую Самонаблюдение и Самовоспоминание. В свое время на меня большое влияние оказали книги Гурджиева и Успенского. Много узнала о своем внутреннем мире, стала лучше понимать себя и других людей. Несколько месяцев назад познакомилась со своим внутренним ребенком, своей Радостью. После этого я начала видеть какой-то Мир внутри меня (в области солнечного сплетения) с живущими там реальными существами. Каждый обладает своим знанием, своей эмоцией, функцией. Там есть закон – они живут как одна дружная семья. Это очень красивый мир. И работа с блоками стала иной. Пример: прошла один семинар, который поднял Обиду. Ну думаю, пришла пора и с тобой поработать.. Несколько дней горло болело, потом почувствовала тяжесть в груди, затем посмотрела в этот Мир и увидела, как туда упал какой-то бесформенный, грязный с отвратительным зловонием пласт – прям монстр какой-то. Они увидели его и начали обсуждать, как ему помочь! В-общем после 3 дней, которые меня рвало и полоскало, есть я ничего не могла, чувствовала себя отвратительно – этот монстр превратился в чудесную Женщину, которая прекрасно поет и обожает купаться в чистой прозрачной реке... У меня лицо даже изменилось. Сотрудники сказали, что я очень похорошела, уж не влюбилась ли? И обида ушла! На многие вещи совсем по другому смотрю и чувствую. И это уже с несколькими «застарелыми» блоками, которые я начала видеть.

Я-ничего специально не придумывала (этот Мир), и вообще противник мудрствований и умственных фантазий. Опираюсь лишь на реальность. С головой вроде как все нормально. Так что это? Как считаете? Может кто-нибудь сталкивался с чем-то подобным? И в каком направлении мне дальше двигаться?

И еще, раз уж начала, несколько лет время от времени я попадаю во время медитации в какое-то место невообразимой красоты: там столько оттенков цветов, что и не снилось.. Любой предмет там видится со всех сторон одновременно и изнутри и снаружи.. В общем дух захватывает. Причем настолько все ясно и отчетливо! Что же это за место? Кто там бывал?

Заранее всем спасибо!

## **Kargopolov**

Добро пожаловать на наш сайт, Елена!

Довольно трудно что-то советовать заочно. Однако из Вашего сообщения кое-что делается понятным.

То, что Вы для своей практики выбрали медитацию-самонаблюдение – просто замечательно. Однако, на самом деле, практика это не простая и в ней есть свои подводные камни. Прежде всего, относящиеся к технике самой медитации. Кроме того, следует знать, что эта практика работает, так сказать, неравномерно. Что я имею в виду?

Дело в том, что энергосистема и психика человека, так же, как и его физическое тело, развиты неодинаково. Какие-то каналы и центры, а также и соответствующие им зоны психики развиты хорошо, какие-то плохо, какие-то – совсем плохо. Когда мы выполняем медитацию-самонаблюдение, наше сознание очень хорошо высвечивает и хорошо прорабатывает наши сильные зоны, но при этом, мало затрагивает слабые. Его оттуда просто выталкивает. Другими словами, в общем психосоматическом пространстве осознания имеются слепые зоны.

А вот там, где у нас наиболее сильные энергетические каналы и центры, туда внимание легко и без всяких усилий соскальзывает само. В результате имеется вполне реальная опасность вырождения медитации-самонаблюдения в медитацию-сосредоточения на самом сильном центре (чакраме). Далее начинается его сверхразвитие, увы, с одновременным угнетением контрастно-сопряженных частей энергосистемы.

Судя по Вашему рассказу, у Вас самым сильным является Солнечное сплетение и во время медитации внимание притягивается именно к нему. Именно с этим центром связаны и столь яркие эмоциональные состояния (Ананда) и Ваши видения.

Продолжение следует.

## **Kargopolov**

На определенной стадии медитации-сосредоточения чакрам начинает приоткрываться и образуется своеобразный портал в тонкий план, в результате чего открывается доступ к энергетическим и информационным ресурсам тонкоматериального плана.

Этим объясняются и невыразимо прекрасные эмоциональные состояния, и видение особого мира и существ, его

населяющих. На первых порах, такое достижение даёт только полезные и приятные результаты. Но только на первых порах. В дальнейшем происходит переразвитие этого чакрама и возникает сильнейший разбаланс между энергетическими и информационными параметрами.

Имеет место все большее и большее наполнение энергией, которое прежде всего проявляется в сильных положительных эмоциональных состояниях. А ресурсы самоконтроля, ресурсы осознанности остались прежними и уже не справляются с таким энергетическим половодьем. В психиатрии такое состояние называется маниакальным. Беда в том, что человеку настолько хорошо, что он уже себя не контролирует, себя не видит. Его несет. Поведение становится поспешным, непродуманным, импульсивным. Планов громадьё. За все хватается. бурно начинает, но ничего не доводит до конца. В результате такой практики происходит своеобразная деформация личности: переоценка собственной личности, абсолютная уверенность в себе. Человек уже никого не слушает и не слышит. В таких случаях психиатры говорят: пациент «маньячит». И, конечно же, полностью отсутствует критичность к собственному состоянию.

Добавлю, что периодами у такого человека возникают сильные страхи, но потом снова наплыв энергии, эмоц. подъем, эйфория – и человек про них забывает.

Чтобы у Вас, не дай Бог, дела не пошли по такому нехорошему сценарию, на мой взгляд, нужно перейти к другому методу практики, подтягивающему отстающие каналы. «Чистое» самонаблюдение в Вашем случае не годится. Лучше всего – сочетание мантры ОММ и самонаблюдения в режиме свободного чередования (примерная пропорция – fifty-fifty).

Всего доброго. ВМ.

### **Mr. Hriublin**

Не уверен, в ту тему пишу или нет, поэтому ежели уважаемые модераторы возжелают перенести сей пост в другую тему – милости прошу.

Хотел бы поделиться вчерашне-сегодняшним опытом по части медитации и связанными с ней состояниями.

В моей программе присутствует специализированная практика – сосредоточение на лобовом центре. Вообще я частенько ощущаю перегруженность и, наоборот, «утекание»

из головы чего-то, что приводит к тому, что я либо проваливаюсь в какое-то странноватое место, где существует много-много напряжения, но мало или вообще никаких мыслей, либо же, напротив, в состояние, когда мысли так и идут, как карательный отряд, творя бесчинства с моим эмоциональным состоянием, при этом я ощущаю упадок способности к обработке какой-либо информации.

Поначалу сосредотачивался на лобовом центре где-то по полчаса в день вечером. Эффект это дало – я стал гораздо менее раздражительным, расслабились руки, но вот основная вышеописанная проблема никуда, в общем-то, не делась, хотя в районе головы начали наблюдаться какие-от «движения».

По совету Владимира Михайловича, буквально дня 3 назад стал практиковать сосредоточение 2 раза в день по как минимум полчаса. Больше получаса было откровенно тяжело, да и в Сиддхасане через полчаса начинают затекать ноги, а затем сводить, когда выхожу из позы.

С такой увеличенной практикой движение в районе головы стало ещё более заметно.

**Мысли, которые меня так бомбардировали, стали бомбардировать, пожалуй, даже сильнее, но другим образом. Я стал замечать, что какая бы мысль у меня не возникала – приятная или нет, я ей сопротивлялся, хотя раньше этого не замечал и, естественно, перестал это делать, просто принимал всё подряд. Эти мысли стали дублироваться в прямо-противоположные, что порождало, опять же, противоположные состояния. Не сопротивляться хоть чему-то из этого и принимать было, мягко говоря, тяжеловато. В итоге эти противоположные мысли и состояния стали идти «бок о бок» – не успела придти одна, как сразу возникла противоположная, причём неважно было даже какими такими логическими методами они возникали, иногда очень хотелось понять логику всего этого дела, но я просто понял, что это ни к чему – важно то, что они просто возникают.**

Итого я получил состояние, когда меня одолевает весь день (а я практикую повседневную осознанность, поэтому временем медитации этот поток сознания не ограничился) рой мыслей и состояний, взаимно друг друга исключающих и зачастую как будто раздирающих меня на части.

Вчера весь день был словно «не в мою пользу» – всё вокруг происходило словно назло, от меня постоянно кто-то чего-от хотел, когда всё, что хотел я – это чтобы меня оставили в покое, ибо с каждым часом чувствовал себя слабее и слабее. Я постоянно обо что-от вспотыкался, у меня было ощущение, что ничего не получается, собственной бесполезности, даже какие-от суицидальные мысли были, которые возникали у меня лет в 15-16, а также чувство дикого одиночества, которое, как мне казалось, я оставил в том же возрасте. После сосредоточения в этот день это состояние усугубилось, напряжение возрастало, начала болеть голова, хотя болела она как-то странно, да и у меня вообще давно уже не болела голова. Я нашёл в себе силы ещё немного заняться дыханием, чтобы, возможно, снять это напряжение, но особого эффекта это не дало, и я всё же уже ощущая полную бессильность, перестал окончательно бороться с этим состоянием, хотя это скорее потому, что бороться было уже нечем.

Далее было самое, пожалуй, интересное. Я рано лёг спать, заснул. Проснулся, на часах – пять с чем-от утра. Я продолжаю лежать, и решил почувствовать, каково состояние тела, сконцентрировался на нём. В теле было что-то странноватое – с одной стороны, опустошённость, с другой – лёгкость и отсутствие напряжения. Я даже не мог понять, приятно это или нет. Какое-то время я так лежал, и вдруг почувствовал, что я уже где-то совершенно не в теле, или в том числе в теле, или вообще без тела – до сих пор не пойму, но я скорее как-то везде и нигде, я какая-то такая бесконечно большая или бесконечно малая точка, нигде не локализованная. Длилось это состояние как-то не то вечно, не то уместилось в долю секунды, но когда я успел перепугаться и вернуться в обычное состояние, на часах уже было около семи утра.

Что касается сегодняшних ощущений, то напряжение в голове значительно спало и как-то очень глубоко и свободно дышится. А после утренних практик и вовсе ощущение наполненности какое-то есть.

Мне почему-то кажется, что вчера я возвращал свои энергетические-кармические долги. Но это так, как говорят в Канаде, *it's a longshot*, т.е. этакое смелое, но всего лишь предположение, не подкреплённое какими-то доводами.

В любом случае, эти состояния потрясли меня до мозга

костей. Возможно, кому-то было интересно или даже полезно эти «много букаф» о моём опыте почитать.

### **Kargopolov**

Спасибо. Это и в самом деле очень интересно. Особенно поучительно чередование противоположных мыслеформ, а позже их параллельное сосуществование. Всё это хорошо вписывается в концепцию познавательной двойственности и метода её преодоления, которые изложены в ПБИ. И ещё, теперь Вы на собственном опыте убедились в необходимости двух ежедневных занятий по 30-50 минут. Меньшие объёмы, конечно же полезны, но прорыв в новое качество сознания требует именно таких объёмов практики. Будем ждать Ваших дальнейших отчётов.

Желаю успехов в Вашей практике. ВМ.

### **Mr. Hriublin**

Собственно, решил продолжить и написать о последних ощущениях.

Последние дня два нахожусь в каком-то пограничном состоянии.

Ну вот например, сижу сегодня в парикмахерской, меня там, что понятно, стригут, а я... сижу и думаю «Елки палки, а где вообще Я?!?». Ибо в зеркале вижу не себя и парикмахершу с парикмахерской, а какое-то безграничное пространство с множеством сменяющих друг друга фигур и фонов и всё это в таком многообразии... при этом мне в этом состоянии вроде как хорошо, но как только приходит мысль «а всё ли в этом правильно?», всё возвращается, и становится как-то не по себе от того, насколько это привычное состояние узко, насколько оно тяжёлое и вязкое. И снова правильно-неправильно, и снова тело ноет, снова эта неоднородность. И, при этом, в том, «безгранчном» пока тоже не так, чтобы комфортно – вроде чувствуешь и тело и пространство, но такое ощущение, что на тело обрушивается вот просто ВСЁ, а оно к такому повороту событий ещё не готово.

Весь день вспоминал бывшую девушку. Видимо потому, что она собой представляет катализатор просто-таки всех двойственностей, всех границ, которые когда-либо были и которые есть. Что только не вспоминал, как только не вспоминал, что только не чувствовал в теле. Калейдоскоп сменя-

ющихся фигур и фонов относительно её феномена, её как явления, как «аспекта». И так не хотелось во всё это влезать, всё это испытывать, но уже ничего не поделаешь – уже не так функционирует психика, как раньше, уже чувствуешь тонкость зарядов, расщепляющих целостные явления, меня же самого на части, напряжение при столкновении полей одноимённых зарядов. Уже чувствую их реальность и не могу с ними не считаться. И вот оно, состояние беспомощности перед стремлением к целостности – даже когда начинаешь сопротивляться, понимаешь, что лишь продляешь «удовольствие», и даже не притормаживаешь, а растягиваешь и только дольше мучаешься.

И вот я уже наблюдатель, или участник, не знаю уж, как точнее выразить. И вот уже ощущения, чувства, и это раздвоение я-она, она-он, я-он, я-они, я-мир, я-другие, я-остальное, правильно-неправильно, беспомощность-всесилие прошлое-будущее, любовь-ненависть... и вот фигура и фон начинают меняться, постоянно. И всё проходит, пропускается через тело, через неоднородное, местами процветающее, местами измученное тело. Всем многообразием, всей своей цельностью, это обрушивается на меня, или на моё тело. И когда обрушивается, такое ощущение, что извержение Эйфьятлайокудя – детский лепет, щелбан по сравнению с ударом бейсбольной битой по башке.

«Участник» то здесь, то там. И всё на своих местах, что бы ни было фигурой, и что бы ни было фоном в данный момент, который кажется бесконечным, но непонятно: бесконечно малым или бесконечно большим.

И вот я вытерпел это всё... сижу, пишу этот пост и думаю – а где вообще я, где вообще она, кто я, кто она, да что там я или она, где вообще всё? Там, где у меня обычно голова, просто проходит воздух, пространство, которое вмещает в себя монитор, руки, которые непонятно откуда умудряются знать, что печатать, потому что у меня нет ощущения, что это Я ИМИ РУКОВОЖУ, я вообще не очень догоняю, ЧТО или кто ими руководит и каким образом они складывают предложения. С чем отождествить себя? С какой из фигур? Где среди этого всего я и какое отношение у меня с не-я? Ни один из вариантов отождествления не даёт ощущения полноты и завершённости, сколько бы их не менялось.

Вот как-то так. Перечитал, звучит, конечно, как бредятина, да ещё и чуток истеричная)) Но что есть то есть.

### **Kargopolov**

Добрый день mr. Hriublin!

То, что у Вас происходит – совершенно нормально и вполне закономерно. Это трудности переходного периода. Речь идёт о переходе от обычного, свойственного всем людям, способа функционирования познавательной способности, основанного на пребывании в познавательной двойственности, к качественно иному, недвойственному.

Ну а все сопутствующие такому переходу сложности – явление временное. Они объясняются тем, что от старого способа познавательно-информационного взаимодействия с миром ушёл, а к новому ещё полноценно не пришёл. Период такой познавательной смуты. Старое уже перерос, а к новому ещё не приспособился, ещё не освоился. Захлёстывает и повергает в растерянность.

Вот мои рекомендации.

а) Чередовать сосредоточение на лобном центре (одно занятие) и медитацию-самонаблюдение (второе занятие). Самонаблюдение позволит уработать и растворить тот большой информационный материал, выброс которого произошёл (или точнее, доступ к которому стал возможен) благодаря успешной предшествующей практике.

б) В конце медитации (будь то сосредоточение либо самонаблюдение) скажите мысленно себе: «Я – друг всего мира» и отнаблюдайте последствие этого текста (это именно текст, особый метод моей школы, но не формула самовнушения, как это может показаться при поверхностном рассмотрении).

в) В том же самом занятии после медитации непременно нужно выполнить даосское парадоксальное дыхание, не менее 10-15 минут. Руки на коленях ладонями вниз, глаза открыты.

Буду с интересом ждать Вашего отчёта о дальнейшей практике.

Желаю успехов! ВМ.

### **Kargopolov**

Вот отрывок из книги ПБИ – теоретическая иллюстрация к отчёту mr. Hriublin о своей практике.



### **>> Познавательная двойственность.**

Познавательная двойственность – неотъемлемое свойство дискурсивного мышления и речи. Человеческий разум в своих основных проявлениях (речь и мышление) всегда может быть сведён к двоичному коду (0-1, плюс-минус, да-нет), а это и есть самое что ни на есть наглядное выражение двойственности. Практика медитации-самонаблюдения, в конечном счёте, приводит к прорыву сознания, преодолению двойственности и появлению сверхспособности познания – интуитивной Мудрости-Праджни. Таким образом, медитация-самонаблюдение является непревзойдённым и уникальным методом трансцендирования познавательной двойственности.

При самонаблюдении свет нашего осознания действует подобно той силе, которая возвращает маятник из крайней позиции. Независимо от того, в какую сторону отклонился маятник, эта сила всегда направлена к центру равновесия.

Любая наша мысль, любая эмоция, ощущение, образ – всё это «читта вритти» (умственные вихри, санскрит). Все они представляют собою различные конкретизации. Вообще всё, что существует на грубоматериальном плане, имеет свойство конкретности, определённости, оформленности, а значит и неизбежной односторонности. Любой тезис, самим фактом своего принятия в качестве истинного, означает исключение противоположного высказывания (антитезиса). Таково всё информационное содержимое нашей психики. Оно относится к информационным процессам грубоматериального плана (по крайней мере, до тех пор, пока мы находимся в пределах первого сознания). Когда в сознании присутствует в ярко выраженной форме Инь, тогда в бессознательной сфере в латентной (скрытой) форме непременно наличествует Ян, имеющий равноценный энергетический заряд. Например, если в сознании культивируется идея Любви и соответствующие этой идее требования к себе, тогда в бессознательной сфере непременно присутствует равноценный заряд вытесненной агрессивности (сжатая пружина, которая непременно выстрелит, когда ослабнет самоконтроль, или

*же когда создадутся условия для социально приемлемого канализирования агрессивной энергии).*

*Только тогда, когда мы посредством медитации-само-наблюдения растворим ярко представленный в сознании Ян (положительный комплекс), только тогда мы сможем увидеть скрытый за ним и вытесненный в бессознательную сферу отрицательный комплекс Инь. Когда Инь выйдет из тьмы и сделается доступным нашему осознанию, тогда мы сможем растворить и его, используя свет нашего осознания. Только когда мы растворим представленную в сознании мыслеформу, только тогда мы сможем осознать и её противоположность, скрытую в тени бессознательного. В конечном счёте, такая практика приводит к трансцендированию этих двух противоположностей и к очередному шагу вперёд. Таким образом, медитация-самонаблюдение полностью соответствует принципу Тай-цзи и древнему методическому правилу «Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-путь. <<*

### **Mr. Hriublin**

Здравствуйтесь, Владимир Михайлович!

Спасибо огромное за Ваши советы и что уделяете внимание!

Действительно, такое ощущение, что старый способ функционирования хоть и имеет определённое влияние, но со страшной силой теряет свою актуальность, а в новом ещё не то, что не освоился – как баран на новые ворота смотрю. Сегодня вот интересное тоже было ощущение – такое же, как вчера, описанное в посте, но применительно к мыслям, чувствам, телесным ощущениям, образам и т.д. во время медитации – я их как бы испытывал, но не очень понятно, что именно их испытывало и они скорее были как тот монитор, руки и т.д. – я словно мог (хотя не очень понимаю как вообще я это делал) свободно раз-отождествиться с ними, испытывать их, но они как бы являлись частью пространства, вмещающего в себя множество процессов. Вспомнилось то, что Вы писали в ПБИ на тему медитации самонаблюдения – там было что-то про объект и субъект и их отсутствие-присутствие применительно к стадиям развития через медитацию-самонаблюдения. Там ещё было много много терминов из санскрита – мне

тогда это показалось не очень интересным, потому что я совершенно ничего не понял из написанного и описанного. Вот тут состояние смахивает на «объект присутствует – субъект отсутствует», хотя это смотря с какой стороны посмотреть.

UPD: Перечитал эту часть. Больше всего похоже на «асампраджнята самадхи», ибо действительно, «я» как объект, можно сказать, «исчезает», хотя это, пожалуй, не лучшее слово, но другие объекты – тело, мысли и т.д., тем не менее, присутствуют, но непонятно, что именно их «познаёт». Честно говоря если это как-то и можно описать словами, то лучше подходит гештальтпсихология с его «фигурой» и «фоном».

А совет Ваш сделать дыхание после сосредоточения на лобовом центре интересный, ибо попробовал – есть какое-то тонкое и приятное ощущение разницы в более приятную сторону, нежели чем когда наоборот, перед сосредоточением.

С уважением и благодарностью, Кирилл.

### **Mr. Hriublin**

Никогда не думал, что это может быть настолько радостно – ощущать обе руки, обе ноги, оба лёгких работающих вместе и синхронно.

Удивительно, при этом, что столько труда пришлось вложить ради такого на первый взгляд простого, но на деле – необычного ощущения.

### **Kargopolov**

Интересно и многообещающе. Вы нас заинтриговали, mr. Hriublin! Хотелось бы подробнее, если можно.

Всего доброго. ВМ.

### **Mr. Hriublin**

Однако, уж никак не рассчитывал кого-либо этим постом заинтриговать, тем более Вас.

Тут вообще у меня много чего интересного в плане практики происходит, но если конкретно об этом.

Последний, где-то... месяц, наверное, я делаю упор на парадоксальное дыхание и на сосредоточение (лобовой центр) – самонаблюдение. В основном делаю два раза в день по полчаса и то и то, иногда больше даже, если чувствую повышенную мотивацию. Эффект даёт сильный – тело ощущает себя очень

свободно и легко, дышится глубоко и словно установил собственную систему кондиционирования в себя

Правда, при этом, на уровне психики периодически приходят всяческие кризисные периоды – явно прорабатываются всяческие доминанты, двойственности и прочее. Одно только то, сколько всего, давно забытого, из прошлого вспомнил, будто снова оказался в «тогда», чего стоит. Недавно как раз был день, когда у меня этак в общих чертах, почти вся жизнь вспомнилась, а позже – уже как бы «в подробностях», с погружением в забытые и вымещенные ощущения. И в общем-то сразу становится ясно, что происходит сейчас, откуда берётся и даже, отчасти, как будет складываться в дальнейшем.

Как раз-таки после дыхания я и почувствовал это. У меня в теле явно есть смещение в насыщенности в правую сторону, а тут, сосредотачиваясь на процессе дыхания, последнее время стал «не забывать» левую ноздрю, левое лёгкое. И как раз-таки вчера вдруг почувствовал полную синхронность и одновременность даже в дыхании слева и справа, и сразу наступила какая-то необычайная радость, вместе с тем, левая рука – правая рука, левая нога – правая нога, были как бы связаны друг с другом, «перетекали» друг в друга, а не были отделены друг от друга. Со временем, правда, это ощущение полной синхронности и плавности (кстати ощущение «перетекаемости» и синхронизации напомнило тай-цзи и, соответственно, хождение где-то как-то), несколько уменьшилось, правая сторона стала снова несколько более наполненная, чем левая, но, тем не менее, даже сейчас есть ощутимая разница с тем, что было. Честно говоря даже не думал, что от дыхания может быть такой эффект в плане энергетической двойственности между левой стороной тела и правой. Думал, это скорее входит в сферу влияния попеременного дыхания с «затыканием» левой и правой ноздрей. Всё дело тут в левом лёгком явно было. Кто знает, может в какой-то момент это ощущение станет перманентным, во всяком случае относительно синхронности, насыщенности и лёгкости левой и правой половин тела.

### **Kargopolov**

mr. Hriublin о своей практике медитации пишет:

*>> Одно только то, сколько всего, давно забытого, из*

*прошлого вспомнил, будто снова оказался в «тогда», чего стоит. Недавно как раз был день, когда у меня этак в общих чертах, почти вся жизнь вспомнилась, а позже – уже как бы «в подробностях», с погружением в забытые и вымещенные ощущения. И в общем-то сразу становится ясно, что происходит сейчас, откуда берётся и даже, отчасти, как будет складываться в дальнейшем. <<*

В своё время я писал на форуме о том, почему кастанедовский метод перепросмотра является ущербным и несостоятельным по сравнению с практикой медитации-самонаблюдения. Ваш опыт является тому прекрасной иллюстрацией и подтверждением.

mr.Hriublin, большое спасибо за интересный и поучительный пост. В развёрнутом виде читателям намного понятнее о чём идёт речь (энергетическая двойственность правое-левое). Опять же прекрасная иллюстрация к тому, какие чудесные вещи начинают происходить при устранении этого энергетического разбаланса.

Всего доброго. VM.

### **Mr. Hriublin**

*>> Это похоже на очищение капустного кочана. Самонаблюдение даёт нам возможность спокойно и ненатужно сначала снять самый верхний лист. Когда он полностью снят, наступает очередь следующего. <<*

Да, вот тут Вы практически прочитали мои мысли. Правда, о капусте я совсем не думал – видимо, был уже вполне себе сыт, но то, что блокировки, особенно «старые», как в моём случае, имеют многослойную структуру, испытал на своём опыте более чем конкретно.

И это применимо не только к вопросу «просмотра жизни», но и вообще ко всему. Даже чисто физически – голова действительно сильно разгружалась, причём «слоями», каждый раз, правда, приходилось много чего не самого приятного испытывать, этаким психоэмоциональный «пик», во время которого приходилось что-то этакое окончательно принять, перестать бороться (причём не установкой на прекращение борьбы – это вообще бесполезное рекурсивное действие типа «борюсь с борьбой», не приводящее ни к

чему). Даже процесс снятия слоя имеет некоторую многослойность – зачастую сначала вступаю в контакт с сутью проблемы, даже обретаю некоторое понимание, но не чувствую её до конца. Потом – начинается «омрачение ума», и это понимание уходит куда-то в фон, иногда совсем теряется, остаётся, разве что, смутное напоминание о том, что оно есть. Далее бывают состояния, которые у Славинского назывались «маятниками» – мысли вроде «всё бесполезно, медитация не помогает, я никуда не продвигаюсь». Уже после этого начинаю видеть собственно, сам процесс борьбы с чем-то, наблюдать его. И таким образом начинается уже конкретное «снятие слоя» – через наблюдение за процессом борьбы с чем-то (кстати, не всегда конкретным, иногда это что-то вполне определённое, иногда это какое-то смутное состояние напряжённости, которое позже обретает какие-то более конкретные черты, иногда – просто эмоциональное состояние и т.д.). Этому всему сопутствуют как раз-таки воспоминания, разного рода мысли, новые взгляды (но пока отделённые друг от друга) на привычные вещи. И уже в самом конце – процесс полного «снятия» слоя. Я это условно называл «двойственность схлопывается» – то, чего боишься или то, с чем борешься, ставит в эмоциональную и познавательную ситуацию, когда борьба уже во всех смыслах ощущается бесполезной, и, собственно, то, что не принималось – испытывается. Нарастание к этому моменту может длиться по-разному, сам момент, как и любой момент – бесконечно малый или бесконечно большой.

В любом случае, после этого результат – новое ощущение тела, себя. А также, как ни странно, то, что приходилось принимать, либо теряет свою актуальность для практикующего, либо же как-то так берёт и разрешается в нужную сторону, причём «вдруг откуда ни возьмись».

Особенно меня удивляют две вещи:

1) По всей видимости, логика и просто «мышление» – совершенно бестолковое занятие само по себе. Всё в этом мире определяет энергетика, и только она, а логические линии лишь следуют по заданному пути, а сами по себе могут приводить к любым результатам. Более того, растворяя блокировки, работая с энергией, могут возникнуть ситуации, меняться ситуации в стороны, противоречащие любой доступной практикующему логике. Именно поэтому я последнее время стал

в большей степени доверять своим ощущениям, своей интуиции. Я не знаю, как это воспримет Владимир Михайлович, но мне кажется, что у меня всегда была, и сейчас оно просто становится более явным, некоторое чутьё на ощущение «целостности» и на людей в принципе – в плане того, кто мне близок, кто нет, а также зачастую и кто из себя что представляет, словно я на уровне ощущений это чувствую. Кстати сказать, это – основная причина, почему я выбрал именно эту школу по части ЭМП – прочтение книги оставило именно ощущение целостности и доверия.

Именно поэтому я сейчас делаю упор на то, что ощущаю – если по отношению к человеку и нашему с ним взаимодействию, я ощущаю такую целостность, вернее, целостное взаимодействие, то с этим человеком в пределах общего дела, или просто каких-то отношений мы, в конечном итоге, «кашу сварим», и это будет надолго и плодотворно. Зачастую мне просто нужно честно признаться в себе «что я ощущаю в конечном итоге», если отбросить логические построения, желания, ценные идеи и прочее.

2) Человек, судя по всему, ассоциирует, отождествляет себя со своими блокировками, с напряжёнными участками тела, сам того не осознавая. И для того, чтобы плодотворное взаимодействие получалось, ему, зачастую, приходится с этими блокировками сталкиваться, выправлять, растворять. И заметил интересную вещь – те, кто хотят что-то «понять», стремятся развиваться – в моём присутствии и при общении со мной, точно так же начинают «прозревать» по мере моей же практики, по мере общения со мной. Даже каких-либо философских бесед не нужно – одного присутствия зачастую достаточно. Они и сами мне об этом говорят, и те изменения, которые они претерпевают, также видно невооружённым глазом, да и в принципе замечено многими, не только мной.

И ещё мне кажется, что информационной составляющей, базовой информационной составляющей, определяющей судьбу, является не логические построения, не желания, привязанности, а намерения. Хотя бы потому, что чистое намерение лишено отрицания каких-либо сторон своего существа, оно само по себе целостно, задаёт информационный вектор.

После этого вообще как-то нелепо выглядят любые отрицания концепции кармы.



## **Mr. Hriublin**

Удивительное дело. Сегодня вспомнил своё состояние, будучи ребёнком в Индии, а потом пришла одна мысль, касаемо точек бифуркации и 12-тилетнего цикла, о котором писал Владимир Михайлович в 1 томе ПБИ.

Несильно вдаваясь в подробности «увиденного», получается следующая картина:

Около 6 лет в Индии, около 6 лет в Канаде. В Индии особенно ярко выражена была моя склонность к некоторому пафосу (ещё у ребёнка совсем маленького!), самоутверждению, чувству превосходства над всеми вокруг. Я даже Индусов считал тогда второсортными людьми и чуть ли не своими рабами, был довольно нетерпелив в плане того, что хочу получить, манипулировал родителями всеми способами, которыми мог придумать, чувствуя при этом своё превосходство и самоутверждаясь. Т.е. первые 6 лет – «фигура», явное, «ян-состояние» – стремление самоутверждаться. Далее следующие 6 лет в Канаде – перетекание от фигуры – самоутверждения к ждущему своего часа фону. Под конец пребывания в Канаде (у родителей работа за рубежом) я стал явно более депрессивным, что-то периодически мешало быстро «соображать», стал сильнее «тормозить», а также начало нарастать чувство страха перед потерей чего-либо.

Далее – 1998 год. Приезжаю в Россию. И следующие 12 лет – однозначная «фигура» в виде страха перед потерей чего-либо, чувства собственности, ревности ко всему, всем и вся с поводом и без повода. Опять же, первые 6 лет – по нарастанию. Следующие 6 лет – на убывание.

Начиная с того момента, как стал заниматься медитацией, потом посетил консультацию у Владимира Михайловича, произошло 2 важных этапа:

1) Определённое обретение чувства «себя». Это происходило вплоть до второй консультации, пока Владимир Михайлович не сказал мне «Сила-то у Вас, оказывается, есть, а вот распоряжаетесь ей неправильно», и было дано сосредоточение на лобовом центре.

2) Этап, когда эти «фигуры» и «фон» начинают постоянно меняться, сменять друг друга, причём всё быстрее и быстрее, с большей частотой. Сразу вспоминается монада Тай-Цзи. Этот этап продолжается до сих пор, но есть ощущение, что я где-то неподалёку от чего-то совсем совсем иного. И в



данный момент мне явно хочется делать в основном только парадоксальное дыхание, сосредоточение и самонаблюдение – они дают однозначный эффект. Хотя на первом этапе я терпеть не мог делать парадоксальное дыхание – тяжелее всего было.

Вот как-то так. Не мог не поделиться этими мыслями, прям всё так складывается, с такой точностью, что аж немного шокирован.

### **Kargopolov**

Чтобы читателям было более понятно, что Вы имеете в виду, когда говорите о смене фигуры и фона (термины гештальт-психологии), можно спокойно заменить их на Инь и Ян, и говорить о смене одного психоэмоционального состояния на другое, прямо противоположное. Взаимопревращение противоположностей в соответствии с изложенным в моей книге «принципом Тай-Цзи».

Интересно, что есть люди, которые у себя не замечают действие 12-летнего цикла. Думаю, что на самом деле цикл работает и у них, но его действие не замечается, череда жизненных событий неправильно интерпретируется, что-то важное вообще может упускаться из виду, тогда как чему-то другому придаётся чрезмерное значение.

### **Mr. Hriublin**

Здравствуйтесь, Владимир Михайлович!

*>> Интересно, что есть люди, которые у себя не замечают действие 12-летнего цикла. Думаю, что на самом деле цикл работает и у них, но его действие не замечается, череда жизненных событий неправильно интерпретируется, что-то важное вообще может упускаться из виду, тогда как чему-то другому придаётся чрезмерное значение. <<*

Думаю, это вполне объяснимо. Во-первых, я сам только сегодня, да что там сегодня, пару часов назад вообще это заметил в столь явном виде. Тут, мне кажется, дело в том, что находясь «внутри» процесса, совершенно нереально увидеть его со стороны. У меня же такое ощущение, что идёт какое-то раз-отождествление с этим сейчас, и поэтому я мог это заме-

тить. Наверняка есть немало людей, которые, пройдя полные 24 года смены фигуры-фона, продолжают «в том же духе» и далее, по второму кругу, почему бы нет?

Да что уж там, я сам не знаю, что будет дальше. Я лишь испытываю некоторый оптимизм, что занимаюсь медитацией, умудряюсь замечать подобные вещи, т.е. есть некоторый мажорный такой аккорд на тему того, что «дубль два» по этому кругу таскаться не придётся.

### **Kargopolov**

Ну, на этот счёт (дубль два) беспокоится не приходится. Этого быть не может. Даже у самого косного и неразвитого человека всё равно повторение будет идти немного по другому – «на другом витке диалектической спирали» (Гегель). Вся наша жизнь – это повторение без повторения.

Всего доброго. ВМ.

### **Mr. Hriublin**

Сегодня столкнулся с удивительным делом, касающимся ущербности собственного ума, а также того, как это влияет на распределение внимания и, соответственно, энергии, в повседневной жизни.

Началось всё ещё несколько дней назад, вчера проявилось в процессе сосредоточения, а сегодня – уже «заметил» это в повседневной жизни.

Есть у меня определённая сверхценная идея, связанная с ней фрустрация, тревога и т.д.

И вот однажды, во время сосредоточения, я, вместо того, чтобы чувствовать «барьер» из всяческих мыслей, образов, эмоций, телесных ощущений, по этому поводу, «проваливаюсь» в медитацию. Т.е. моё внимание полностью концентрируется на сосредоточении, голова опустошается, нет ни единой мысли. И вместо того, чтобы радоваться этому мне... стало страшно. Потому что в тот самый момент я ощутил, будто «потерял себя» и «забыл, кто я». После сосредоточения и дыхания было ощущение лёгкости, но при этом, эта лёгкость не давала мне покоя, и я постоянно задавал себе вопрос «кто я вообще?», и уже позже, как-то машинально стал искать снова эту сверхценную идею, задавать какие-то вопросы, направлять туда внимание, пока не почувствовал снова «себя».

Вспомнился случай, описанный Владимиром

Михайловичем в ПБИ, когда женщина избавилась от головной боли, а потом утром считала, что «с ней что-то не так», ибо эта головная боль мучила её множество лет.

И вот и я попался на то же самое – получается, что «чувство своего я» у меня сводится во многом, к этой блокировке, к этой проблеме, к фрустрации и т.д. И как-то даже страшновато стало, тревожно, в первую очередь от того, что «а как без этого-то?».

А сегодня, уже в повседневной жизни, заметил взаимодействие между этим отождествлением «себя» с навязчивой идеей и тем, как это взаимодействует с тем, что я делаю. Наливаю воду в чайник – параллельно думаю о сверхценной идее, она всегда так или иначе присутствует. И как-то небрежно так наливал. Отнаблюдав это, полностью направил внимание на процесс наливания воды в чайник. «Делал и думал одно». Надо сказать, что «операция прошла успешно», спокойно, даже в какой-то степени грациозно. По-сравнению с тем, как я обычно делаю что-либо подобное, слово «грациозно» вполне применимо

Но вместе с тем – полное самозабывание. Вот это ощущение самозабывания пока вызывает страх, и повторяется оно уже во время каждой медитации.

Хотя понимаю, что это – благо, более того, что даже чисто-теоретически, направляя внимание постоянно туда, в эту сверхценную идею, я себе же хуже делаю во всех смыслах, которые только можно представить, причём касающихся как самой проблемы, так и всего остального. Но вот, тут пока расходится «думать и делать одно» – вроде самозабывание – благо, но, тем не менее, пока вызывает тревогу. И всё же «Отказавшись от себя, по-настоящему владеешь собой», – как сказал Сунь Лутан.

А вообще забавно даже, если так подумать, даже ирония какая-то в этом есть. Читаешь ПБИ, там множество всяческих ошибок учеников описано. Вроде прочитал всё это, даже не один раз, «знаешь», как может показаться, а, тем не менее, попадаешься на эту удочку. На ту удочку, на которую должен попасться, чтобы получить необходимые впечатления и необходимый опыт. А вот хоть какое-то понимание приходит только тогда, когда испытываешь на собственной шкуре. И то, сразу вспоминается:

*>> Если бы ты, по крайней мере, понял, что ты не имеешь ни малейшего понимания! Но даже об этом ты не имеешь ни малейшего понимания. <<*

(с) Кодо Саваки

### **Kargopolov**

Медитация-самонаблюдение это и очень просто (конечно, когда она понята) и, одновременно, имеет множество тонкостей и нюансов. Один из них состоит в том, что в медитации у нас не должно быть никаких предпочтений, по отношению к содержанию своего сознания, прежде всего, эмоциональных. Иначе мы попадемся в ловушку эмоциональной двойственности (наслаждение-страдание).

Начинающие часто говорят, как о некоей проблеме, что у них «иногда медитация получается, а иногда не получается». При этом они полагают, что если в процессе медитации они испытывают плюс-эмоции, благодатное состояние возвышенной радости или глубокого покоя или внутреннего сияния и т.п., то медитация получилась. Если же всего этого нет, а есть прямо противоположное состояние – минус-эмоции, душевный дискомфорт и телесное неблагополучие, тогда, по их мнению, медитация «не получилась».

Конечно же это неверно. **Медитация не может «получаться» или «не получаться». Медитация – как прогулка. Иногда мы гуляем при хорошей погоде, а иногда – при плохой, только и всего. Но «не получится» прогулка никак не может.** Более того, медитация «при плохой погоде» имеет наибольшую развивающую ценность. Даже 10 минут такой «трудной» медитации имеют большую ценность, нежели 30-50 минут «благодатной» медитации.

### **Юра**

Сегодня в медитации всплыла вдруг в сознании ситуация, произошедшая со мной в родном городе (сейчас живу не там), более 20 лет назад. Все это время она где-то «сидела» у меня, неотработанной. Когда увидел ее, то понял, что одна из причин, почему нас тянет в те или иные места, (помимо просто желания побывать в родных местах) это наличие вот таких «долгов». Причем даже приехав в эти места и не осоз-

нав, почему нас туда тянуло, мы этот «долг» не «оплачиваем» и нас продолжает тянуть.

### **Kargopolov**

То же самое с повторяющимися (а следовательно, не расшифрованными) сновидениями. ВМ.

### **Юра**

Вчера во время медитации всплыла другая ситуация, тоже произошедшая со мной много лет назад. До того, как она всплыла, было определенное ощущение энергетики тела, определенная интенсивность этого. Когда увидел эту ситуацию и отнаблюдал, интенсивность заметно возросла. Пришло четкое понимание, что в таких «закапсулированных» ситуациях захвачена энергия. Отнаблюдав ситуацию, эту энергию мы себе возвращаем. В книге Владимира Михайловича об этом говорится.

### **Marina**

Юра написал:

*>> ... одна из причин, почему нас тянет в те или иные места, (помимо просто желания побывать в родных местах) это наличие вот таких «долгов». Причем даже приехав в эти места и не осознав, почему нас туда тянуло, мы этот «долг» не «оплачиваем» и нас продолжает тянуть. <<*

Здравствуйте!

А возможен ли другой вариант? Не только у нас есть определённые долги, которые нам следует отдать, но и нам могут быть должны и мы должны вернуть своё назад. Т.е. мы можем быть не только должниками, но и кредиторами.

И как я предполагаю не только тяга в какое либо место, но и определенная безразличная тяга (как магнитом) к тому или иному человеку (или, наоборот, его к нам), особенно если она личного характера, уже предполагает наличие связи.

Как вы считаете, Юра и Владимир Михайлович?

### **Kargopolov**

Конечно, Марина, Вы правы. Об этом недвусмысленно

и неоднократно говорится в книге ПБИ, да и Юра, несомненно именно это имел в виду, только не стал подробно расписывать по причине очевидности всех этих вещей.

Волшебное слово «баланс». Забери своё, отдай чужое. Причём при правильной практике медитации самонаблюдения это происходит автоматически, без каких-либо специальных техник, вроде кастанедовского дыхания, используемого при перепросмотре.

## **Юра**

Когда мы медитируем, то постепенно начинаем во все большей степени видеть себя, ситуации, людей и отношения с ними «как есть», не избегая и не пытаясь приблизиться. И тогда мы в большей степени становимся причиной, то есть возвращаем себе свое и отдаем чужое вне зависимости от того, что хочет или не хочет отдать нам кто-то другой. А в отношениях между людьми «связи» – опасная штука. Если патологический забор энергии у одного человека соединяется с выбросом у другого, то это не принесет ничего хорошего ни одному, ни другому (в книге Владимира Михайловича об этом сказано) По жизни же это будет ситуация, когда «вместе невозможно и врозь никак». К сожалению, самому человеку, находящемуся в таких отношениях, без медитативной практики увидеть это очень трудно, если вообще возможно. И одна из больших ценностей медитации как раз состоит в срывании таких масок.

## **Kargopolov**

Полностью солидарен с Юрой. ВМ.

## **Kargopolov**

Вот выдержка из отчёта Светланы Дильман о своём опыте практики Випассаны. Надо сказать, что она большая умница, в отличие от многих говорит о том, что знает из личного опыта, причём говорит очень точно и очень толково. Для тех, кто не в теме, Випассана – это другое название медитации самосозерцания.

*>> Теперь самое интересное: что это дало?*

*Волей-неволей когда занимаешься вот так, задаешься вопросом: а когда будут плоды. Это есть в любой прак-*

тике, хотя также в любой практике рекомендуется просто заниматься, не думая о результатах, но мы же живые люди)) Так вот я периодически смотрела на себя: а что меняется? Меняется ли что-то? На курсе говорили, что будем меньше спать. Говорили.., но спать нам хотелось как-то не меньше, а даже больше)) Первое время в 21 час мы просто валялись от сна в буквальном смысле слова. Постепенно просыпаться стало легче (то есть вставать стало легче), но спать еще хотелось. При этом мы почувствовали, что энергии в организме все-таки прибавилось. В начале этого не было. А сейчас мы чувствуем бодрость после каждой медитации, да и такую живость, энергичность. Ее хватает на целый день более-менее, хотя бывает по-разному.

Что еще? Спокойствие. Кто был на Випассане знает, что там развивается в немалую очередь уравновешенность ума или, другими словами, уменьшается его реактивность (а, следовательно, повышается творчество). То есть ты учишься ко всему относиться спокойно и сдержанно. Не так, что сдерживаешь силой воли какие-то реакции, а просто сохраняешь баланс и равновесие в самых разных ситуациях. Конечно, это особенно ценно в ситуациях, где тебя, что называется, «цепляет»: либо присутствуют очень позитивные эмоции, либо очень негативные (в твоём субъективном понимании). Например, если раньше я могла начать переживать в какой-то ситуации, нервничать, то сейчас я в ней же остаюсь спокойной. Или от очень большого позитива у кого-то может снести крышу, а сейчас, твоя крыша остается с тобой))

От того, что ты практикуешь осознанную медитацию, в принципе возрастает уровень осознанности действий и реакций.

Чтобы подвести некий итог: самые ценные приобретения от практики – это большая уравновешенность (чем раньше, до практики), в разы выросшая стрессоустойчивость, постоянное само-осознание, которое помогает выбираться из глупых или непродуктивных ситуаций (ссор, споров, например) гораздо быстрее и эффективнее, с меньшими «потерями»: ты себя осознаешь, и происходит приблизительно такой монолог в голове: «Что

*это я делаю? Разве это помогает укрепить наши отношения? Разве я желаю этому человеку негатива?» И ты останавливаешься. Не знаю, для кого как, но для меня это ОЧЕНЬ ценно.*

*Еще один значимый плюс на сейчас – это возросшая терпеливость и терпимость. Ты готов ждать, и ты принимаешь других. Это супер. Даже если ты владеешь этими качествами, их всегда можно развивать в еще большей степени. А у меня с ними была беда.*

*И вот еще что: возрастает осознание единства. Например, говорю я колкие вещи другому человеку и тут же (кроме описанного выше монолога в голове) понимаю, что если я делаю плохо этому человеку, то будет плохо и мне. Я НЕ МОГУ сделать не очень хорошо другому без того, чтобы мне тоже не стало паршиво. НЕВАЖНО, хотела я сделать кому-то больно или так просто «случайно» получилось, если я кому-то сделала плохо, то и мне тоже будет плохо. Это не просто понимаешь на интеллектуальном уровне, но осознаешь на собственном опыте (как я писала в заметке про Три типа мудрости: это не чинта майа панья, а 'бхавана майа панья).*

*Вот такие вот дела, друзья. <<*

### **Слава**

Еще хотел бы добавить, что возрастает эмпатия, когда воспринимаешь внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков и при этом не отождествляешься с ним, видя все, даже еле заметные движения его психики. Становится хорошо видно когда человек что-то скрывает, говорит неправду, «светится от счастья» и множество других нюансов. Не знаю, как у других, но у меня после ретрита значительно возросла энергонасыщенность и уверенность в себе, когда «пинком ноги» мог открыть любую дверь, что не характерно для меня, и войти. К сожалению, все эти вещи без соблюдения условий, при которых проводилась практика Випассаны (ежедневные многочасовые медитации, обет молчания, безубойное питание, дефицит сна) постепенно проходят и опять возвращаешься к привычным стереотипам восприятия и поведения. Вывод для меня:

*Для любого, даже маленького изменения (расширения)*



восприятия и сознания необходима в первую очередь медитация самосозерцания в достаточном объеме и по-возможности соблюдение других условий практики (см. выше).

## **ДВ**

Вот небольшое наблюдение из моей практики самонаблюдения.

Как только удаётся достичь относительного молчания, сразу появляется желание взглянуть на это «со стороны» чтобы оценить «правильность» – и это желание не успеваешь отнаблюдать, оно практически мгновенно выливается в оценочную деятельность. Когда это происходит, начинаешь урывать эти процессы, но как только достигнешь относительного успеха всё повторяется по второму кругу.

То есть опять – «ага? оно? получилось? хорошо!» Я на эту тему придумал занятную метафору – попытка подняться спиной вперёд на вершину бесконечной лесенки.

Получается смешно – тишина порождает мысли, процессы, намерения, а всё это в свою очередь опять превращается практикующим в тишину, но потом снова...

Наверно это и есть тот самый дао-путь, где один раз Инь, а один раз Ян?..

PS. А бывает так, что сам не замечаешь как само твоё наблюдение превращается в намерение, в действие. Порой даже трудно разобраться что есть надеяние, а что всего лишь представление о нём, намерение его совершить. И есть ли вообще в этой неразберихе такое явление как чистое наблюдение, возможно ли оно в принципе, такое, которое в тихую от наблюдающего не порождает действия само по себе?..

## **Kargopolov**

ДВ пишет:

*>> тишина порождает мысли, процессы, намерения... <<*

В другом месте снова пишет:

*>> Порой даже трудно разобраться что есть надеяние, а что всего лишь представление о нём, намерение его совершить. А бывает так, что сам не замечаешь как само твоё наблюдение превращается в намерение,*

*в действие. И есть ли вообще в этой неразберихе такое явление как чистое наблюдение, возможно ли оно в принципе, такое, которое в тихую от наблюдающего не порождает действия само по себе?.. <<*

Это неверно. Тишина (точнее, медитация самонаблюдения) никак не может, как Вы пишете, «порождать мысли, процессы, намерения.» Она всего лишь приводит к их осознанию.

Далее, вы неправильно понимаете суть «недеяния». Это действие, порождаемое состоянием внутреннего безмолвия, действие не предваряемое никаким намерением.

Ваша проблема состоит в недостаточной осознанности, из-за чего и происходят все эти отождествления с содержанием собственного ума.

Никакой неразберихи, на которую Вы жалуетесь, и в помине не будет, если следовать главному правилу – **просто и бесхитростно созерцать всё что есть, т.е. всё, что наличествует в сфере сознания.** Вы же этого не делаете и даже не замечаете свои бесконечные отождествления со своим умом.

Просто и бесхитростно. Но как трудно многим людям прийти к этой простоте. Ведь это непростая простота и непустая пустота.

Как только мы начинаем копать в процедуре самонаблюдения, тут же попадаем в ловушку своего ума. Вместо медитации, простой как репа, появляется сложная процедура, вместо простого и безыскусного самосозерцания – размышления на тему медитации и её эффективности.

Поверьте, это не просто придирки старого ворчуна, а истинная правда.

**ДВ**

Первый раз просидел 40 минут в самонаблюдении, без перерыва. Доволен.

С тем что было вначале вообще не сравнить – 8 минут сидел как на электрическом стуле, всё тело – один большой нервный тик.

Какое-никакое, а достижение. :D

**Kargopolov**

Рад за Вас, ДВ!

Хорошие объёмы практики – один из признаков правильного понимания того, как надо медитировать.

Успехов! ВМ.

### **Hriublin**

Интересная штука получается. Вот, казалось бы, мне пришла в голову весьма универсальная абстракция, описывающая состояния человека и его взаимодействия с окружающим миром, абстракцию, которая хорошо поддаётся конкретизации, описывая происходящие процессы, причём именно так, как я себе это представлял когда-то: от элементарного, базового, неделимого, до всех возможных комбинаций этих неделимых частей.

Но, при этом, когда сам нахожусь во власти компульсий или obsessions, неопределённости, смуты и т.п., модель оказывается бесполезной для меня, как участника, ибо моё дело – испытывать, наблюдать, ощупывать эти состояния, а я пытаюсь использовать абстракцию для удовлетворения своих навязчивых «хочу», чем только усугубляю смуту. И уже модель кажется сложной, что там слишком много «но»...а когда выходишь на время из этого состояния, наступает временная ясность, или вовсе выходишь за пределы этих состояний и проблемы так каковой уже нет – всё оказывается просто, прозрачно, верно. Потому, что оно приходит само собой, а не моими, так называемыми усилиями, которые полностью поглощены борьбой с неотъемлемыми частями того, чего сам же хочу. Рука художника рисует всё сама, это не художник рисует картину. Это не он придумал образ того, что рисует – он мог надумать только мелкие отдельные частички картины, а вот целостный образ пришёл к нему сам, через наблюдение.

И в этом вся прелесть, вся суть – в наблюдении. Однажды взглянул на вот эту картинку [flogiston.ru/images/keler\\_02.gif](http://flogiston.ru/images/keler_02.gif) и прочитал слудующее:

*>> Насколько силен этот эффект, можно почувствовать, если попытаться сформировать другие группы так, чтобы две линии с большим расстоянием между ними образовали одну группу, а меньшее расстояние было бы между двумя группами. Вы почувствуете, что это требует специального усилия. Увидеть одну такую группу, может быть, достаточно легко, но сгруппиро-*

*вать весь ряд так, чтобы видеть все эти группы одновременно, мне, например, не по силам. Большинство людей никогда не сможет добиться, чтобы эти новые группы стали для них такими же ясными, устойчивыми и оптически реальными, как предыдущая группировка; и в первый же момент расслабления или при наступлении усталости они видят спонтанно возникающую первую группировку, как будто некоторые силы удерживают вместе пары близко расположенных линий. Является ли расстояние решающим фактором само по себе? Две точки или две параллельные линии можно рассматривать как границы, заключающие между собой часть пространства. В двух наших примерах это удастся лучше тогда, когда они находятся ближе друг к другу и можно сформулировать следующее утверждение: члены ряда, которые «лучше» ограничивают часть пространства, лежащую между ними, при восприятии группируются вместе. Этот принцип объясняет тот факт, что параллельные линии образуют более устойчивые группы, чем точки. <<*

Я очень захотел доказать себе, что могу увидеть второй вариант группировки, и вообще обе группировки – тонкие линии – широкий фон, толстые линии – тонкий фон. Но сколько ни старался, не мог увидеть толстые линии – тонкий фон, а когда казалось, что вот вот что-то меняется, и я об этом думал, о том, что «вот сейчас я получу то, что хочу», сразу возникала мысль о том, что «вдруг не смогу увидеть» и всё возвращалось на свои места, к тонким линиям – широкому фону.

И тут я вспомнил о медитации-самонаблюдении. И решил применить эту технику к этой картинке.

Каково же было моё удивление, когда, наблюдая своё желание увидеть оба варианта, свой страх не увидеть оба варианта, а так же просто наблюдая изначальный вариант – тонкие линии – широкий фон, картинка стала меняться. Я даже перепугался и всё вернулось обратно. Но далее я это всё повторял, привык к этому состоянию и... о чудо! Картинка стала сменяться вариантами сама собой, я лишь наблюдал за этим многообразием и единством фигуры и фона во всех их вариациях. Может, то же самое должно быть сделано и с нашими «хочу это, борюсь с тем-то» по жизни? Возможно,

это даже единственный вариант, при котором эти самые навязчивые «хочу» могут быть удовлетворены, а не отправлены в пучину фрустраций и комформных импульсов. И далеко не факт, что эти «хочу» будут удовлетворены так, как мы себе это напридумывали.

Где-то я читал лозунг «Заверши свой гештальт». Не знаю, насколько я это правильно понимаю, но по мне так это всё равно, что замкнуть какую-то из фигур, поставить ей две новые границы, прочно отделив фигуру от фона, после чего человеку уже будет очень сложно стереть эти границы и увидеть целостную картину и многообразие группировок.

### **Kargopolov**

На поверхностный взгляд медитация-самонаблюдение является очень простой, слишком простой, маловдохновляющей и даже примитивной. На самом же деле это кажущаяся простота. За простыми инструкциями по выполнению этой практики стоит очень глубокая и многомерная теоретическая база. Если эта «простая» практика выполняется систематически и в объёмах по 50-60 минут, то результаты её будут в высшей степени необычны и удивительны. Трансцендирование нашего ума даёт такого рода результаты, которые до практики были и немислимы и непредсказуемы. Любые априорные суждения о самонаблюдении, даже если их высказывает неглупый и образованный человек, впоследствии им же самим расцениваются как смешные и нелепые.

Было бы интересно, если бы кто-либо из практикующих сравнил свои взгляды до приобщения к ЭМП и после получения определённого опыта. Как мне кажется, разница будет драматическая.

Всего доброго. ВМ.

### **Hriublin**

Здравствуйте, Владимир Михайлович! Вы пишете:

*>> Было бы интересно, если бы кто-либо из практикующих сравнил свои взгляды до приобщения к ЭМП и после получения определённого опыта. Как мне кажется, разница будет драматическая. <<*

Не знаю, как другие практикующие, но я за себя могу

сказать, что субъективно так вот не могу взять и вспомнить, какие ощущения и мысли посещали «до», какие «после». Многие люди со стороны говорят, что изменения очень сильные, причём не только с точки зрения поведения, но и чисто внешне. С моей позиции есть только ощущение «сейчас», а попытка вспомнить заканчивается какими-то нелепыми рассуждениями, которые я ну никак не могу ощутить на собственной шкуре.

Тут было бы интересно, к примеру, читать то, что пишет человек до занятия ЭМП, и далее, например, после полугода, и сравнить. А потом сравнить с тем, что будет ещё через полгода-год. Практически уверен, что очень многое из того, что сам здесь сейчас пишу, через полгода регулярных занятий будет казаться «неполным», не до конца удовлетворяющим, а где-то и вовсе глуповатым.

### **Kargopolov**

Тоже верно. Когда человек изменяется, меняется и его субъективная норма. То есть, по мере изменений происходит подтягивание начала системы координат, точки, от которой происходит отсчёт, к состоянию на текущий момент. Поэтому прошлое быстро забывается. Обычно люди плохо чувствуют происходящие с ними перемены, особенно, если скорость этих изменений невелика, если они происходят постепенно.

### **Anonymuos**

В чем состоит мой вопрос?

Заметил, что приходит информация из вне, затем идет её переработка собственной энергоструктурой. Обратил также внимание, что идет информация (может я просто слышу собственную «работу» мозга?) то справа от головы, то слева. Трактуются по реакции собственной энергоструктуры по разному, если с права это «тихо и благоприятно», то слева вплоть до «не приятия». Колебался в оценке, пока не произошел конкретный случай, при уходе близкого человека (умер). В момент ухода, позднее проанализировал, прошло «холодным ветром, зашедшим» внутрь меня с лева, буквально парализовавшим мою волю. Обладающим собственной волей ветер зашел и вышел. Был уверен, что если я найду в себе сострадание, человеку будет лучше. Опять, не мое ли это воображение?

Хотелось бы знать ваше мнение, это возможно? Если да, то «с чем его есть»?

Если нет, то как с этим бороться? В общем хотелось бы услышать мнение практика, Владимир Михайлович.

### **Anonymous**

Кстати, вы не обращали внимание на слово «правильно»? Для меня правостороннее понимание, и левостороннее – не пустой звук. Внутренне это разные «фрукты», оттого и задал свой первоначальный вопрос. Спросил, от того, что на столе моего сознания появляются время от времени некие «фрукты» и я то их ем, то пытаюсь отказаться, то думаю как бы прекратить все это появление, и не опасно ли это. Вот и весь мой вопрос.

### **Kargopolov**

Anonymous пишет:

*>> В чем состоит мой вопрос? Заметил, что приходит информация из вне, затем идет её переработка собственной энергоструктурой. Обратил также внимание, что идет информация то справа от головы, то слева. <<*

В чём ошибка? В неправильной интерпретации своих ощущений. На самом деле Вы смешиваете две разные вещи:

а) восприятие содержимого своего сознания (той самой информации, о которой Вы говорите);

б) восприятие процессов энергообмена с окружающей средой.

Но первое относится к медитации самонаблюдения, тогда как второе – к медитации присутствия. Это значит, что настоящей медитации самонаблюдения у Вас нет. При правильно выполняемой медитации самонаблюдения просто не бывает такого, чтобы информация воспринималась приходящей откуда-то со стороны. Воспринимается только сама информация (содержимое сознания). **Напомню, что для полноценного осознания внутреннего мира медитация самонаблюдение выполняется непременно при закрытых глазах.** Вероятно, Вы это правило легкомысленно нарушаете.

Можно сделать вывод, что у Вас сильная включённость в окружающее пространство, дающая энергетическое разви-

тие, но при этом, совершенно недостаточная способность к созерцанию внутреннего мира и, **прежде всего, к осознанию неоднородности ощущений собственного тела при закрытых глазах.**

Медитация присутствие сразу же даёт Вам сильное энергетическое наполнение и сопряжённые с ним положительные эмоции, тогда как медитация самонаблюдение выводит Вас на блокировки и переживание неприятного психоэмоционального опыта. Поэтому Вы избегаете медитации самонаблюдения (хотя именно она для Вас представляет наибольшую развивающую ценность) и подменяете её медитацией присутствия.

Ещё один важный аспект. Практически у всех людей, занимающихся медитацией наблюдается множество самых разных эмоциональных состояний, необычных физических ощущений, образов. Появляются всевозможные удивительные идеи, озарения и т.п. Всё это информационное изобилие усиливается тем, что сопровождается появляющимися сверхспособностями-сиддхами, такими, как экстрасенсорика, чувствительность к энергопотокам, ясновидение и т.п. При регулярной медитативной практике появление такого рода способностей является неизбежным. Причём у разных людей по причине сильных различий в энергосистеме и психологических особенностях наблюдается свой, сугубо индивидуальный спектр способностей и свой спектр различных состояний, ощущений, восприятий.

**Когда появляются такие особые состояния, ощущения, озарения и т.п., стандартным советом всех серьёзных мастеров является бесстрастное к ним отношение** как к своего рода внутреннему кино, невовлечённость и спокойное созерцание всех этих «читта вритти» вплоть до полного их растворения.

У вас же имеет место сильнейшая вовлечённость и отождествление. Вы начинаете воспринимать многое из содержания своего сознания во время медитации как великую ценность и как материал для дальнейшего осмысления – понимания и даже использования. В результате на полную катушку включается работа ума, которая оказывается для вас более значимой, чем собственно медитация.

В таких случаях даосы советуют: **«Оставь мудрость, отбрось знания – это окупится во сто крат».**



Что же касается начинающих проявляться особых способностей, то на первых порах лучше вообще ими не заморачиваться, не придавать им большого значения и не пытаться немедленно и сразу всё понять. Намного лучше от этого воздержаться и сохранить здоровую неопределённость, что несравненно предпочтительнее недоношенных и неизбежно суррогатных ответов. Также не нужно преждевременно пытаться эксплуатировать эти зарождающиеся и пока незрелые способности в практическом житейском плане. Не надо с этим спешить. Дайте время им развиться и окрепнуть. В дальнейшем, со временем многие вопросы просто отпадут и можно уже будет вполне безопасно и успешно пользоваться этими способностями.

Всё это вы сейчас нарушаете, что приводит к неизбежной деградации базовой медитативной практики. В подобных случаях, незаметным для себя образом, человек, вместо того, чтобы просто и бесхитростно практиковать медитацию, начинает заниматься разного рода умственными самоисследованиями и самопознаниями, которые всё более подменяют базовую практику саморазвития.

Это означает, что развитие останавливается и человек по малой тропинке уходит в сторону от магистрального Пути.

### **Kargopolov**

Ваш вопрос Виктор, и в самом деле исключительно важен.

«Стол нашего сознания» – это, другими словами, освещенная сцена нашего актуального осознания. Наши мысли, эмоции, ощущения, образы восприятия – все, что мы чувствуем, ощущаем, вспоминаем, о чем мечтаем, о чем думаем в данный момент – все это – актеры на этой сцене. Они выходят на освещенную сцену, пребывают там в течение некоторого времени, а затем уходят с нее. Это и есть те самые «читта-вритти», о которых писал мудрец Патанджали (в переводе с санскрита – «умственные вихри»). На санскрите также есть специальное слово «пратьяя» (термин, отсутствующий в других языках), которое обозначает содержание нашего сознания в данный момент (в Вашей терминологии – все то, что находится на столе нашего сознания). Кстати, вполне подходящее сравнение.

И что же нам делать со всем тем, что мы обнаруживаем

«на столе своего сознания»? Это самый главный, можно сказать, ключевой вопрос йоги сознания.

Когда человек пытается практиковать некую работу с сознанием, но не имеет ясного и правильного понимания ее сути – тогда это действительно может быть для него опасным. Здесь Вы, Виктор, совершенно правы. Это намного хуже, чем быть невежественным простецом и вообще ничем таким не заниматься.

Какой тогда должна быть правильная установка по отношению к содержимому своего сознания? Прежде, чем заводить об этом разговор, сделаю одно, крайне важное предупреждение.

**Речь идет о практике сидячей медитации, которая является абсолютно необходимой для реального продвижения по духовному Пути. То, что я называю «попутной осознанностью», т.е. сохранением осознанности в повседневной жизни, конечно хорошо, конечно правильно и даже необходимо, но совершенно не достаточно. Тот, кто говорит, что ему вполне достаточно осознавать в процессе обыденной жизни и что для него нет необходимости регулярно практиковать сидячую медитацию – жестоко ошибается и, что намного хуже, вводит в заблуждение других людей. Он так и не понял самого важного. Без регулярной практики сидячей медитации нет и быть не может успешного и полноценного развития сознания. Без этого нет Пути, а есть только разговоры о Пути.**

Продолжение следует.

**Kargopolov**

Anonimous пишет:

*>> ... на столе моего сознания появляются время от времени некие «фрукты» и я то их ем, то пытаюсь отказать, то думаю как бы прекратить все это появление, и не опасно ли это. <<*

Итак, какой же должна быть правильная установка по отношению к содержанию своего сознания?

Здесь я прокомментирую Ваши высказывания (метафора «стола нашего сознания и лежащих на нем «плодов»).

Конечно же «есть эти плоды» не надо. Точнее говоря,

так их съесть не получится. Зачастую, мы полагаем, что едим эти плоды, а на самом деле это они нас едят. Это происходит в том случае, если мы к ним относимся «на полном серьезе», придаем им большое значение и рассматриваем, как великую ценность. Это и есть отождествление.

Есть такой современный философ-неоязычник – Владимир Авдеев. Не могу сказать, что я разделяю его взгляды, но некоторые его высказывания просто «не в бровь, а в глаз». Так, например, в своей книге «Преодоление христианства» он, обсуждая вопрос о религиозной «Истине», пишет: «Полагая, что вы сделали обладателем Истины, на самом деле вы становитесь ее рабом.»

«То пытаюсь отказываться» (от этих плодов). Тоже неверно. Неприятие, отказ, отрицание неприемлемы. Они ведут не к растворению «читта-вритти», а к их вытеснению. Вытесненный психоэмоциональный материал, как известно, никуда не девается. Он загоняется в подвалы нашей психики и, будучи неосознаваемым, отравляет нас изнутри.

«То думаю, как прекратить все это появление» – опять неверно. Нельзя насильственным образом, так сказать, по собственному желанию, прекращать или останавливать свои нежелательные мысли. На эту ошибку давным – давно указывал Хуэй-Нэн. Когда Вы пытаетесь «прекратить» нечто, появившееся в сфере вашего сознания, процесс растворения его содержимого прекращается, а эта нежелательная информация подвергается вытеснению. Это большая ошибка, исключающая правильную и успешную медитацию самонаблюдения.

Так что пытаться что-то прекращать во время медитации – нельзя. И бороться с чем-то неприятным – тоже нельзя, ибо **борьба – это форма сотрудничества. Когда в процессе работы над своим сознанием Вы с чем-то боретесь. Вы вскармливаете энергией своего внимания и усиливаете как раз то, от чего хотели избавиться.**

И ведь предупреждения относительно всех этих ошибок неоднократно даны в моей книге ПБИ!

Не прочитав (полноценно, неоднократно и в режиме медленнотечения) второй том «Теория и практика медитации», Вы начали практиковать, руководствуясь своими совершенно незрелыми представлениями о медитации самонаблюдения. Такое отношение к методическим материалам говорит о

потрясающем легкомыслии и самоуверенности, совершенно неприемлемыми для серьёзного ученика.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Да, Виктор, к сожалению у Вас нет правильной медитации. Я это могу сказать с полной уверенностью (что в наше время считается самонадеянностью и вообще дурным тоном). Ну и как тут быть?

Конечно я не настолько наивен, чтобы полагать, что мои советы будут тут же полноценно восприняты адресатом и немедленно взяты на вооружение. Однако, когда я о чём-либо пишу в форуме, то пишу не только для одного человека, а для большой аудитории посетителей форума. И я думаю, что эта информация может оказаться полезной для многих людей, интересующихся вопросами развития сознания через медитативную практику.

Что можно рекомендовать в подобных случаях? Попробую ответить.

Конечно, напрашивается рекомендация обратиться к моей книге, в которой все эти вопросы изложены весьма подробно и обстоятельно. Я имею в виду, прежде всего, 1-ю часть второго тома, посвященную теории и практике медитации. Конечно эти материалы следует внимательнейшим образом изучить (не просто прочесть, а именно изучить).

Практиковать Вам рекомендую на обратном круте. Главное – сидячая медитация при скрещённых ногах (Симпласана либо Сиддхасана). Глаза должны быть закрыты. Медитация заключается в свободном чередовании двух методов:

- а) мантры ОММ;
- б) самонаблюдения.

Примерное соотношение по времени – fifty-fifty. То есть, если общее время сидячей медитации составляет, скажем 50 минут, то из них, примерно 20-30 минут приходится на мантру ОММ, а те же 20-30 минут на медитацию самонаблюдения.

Что такое «свободное чередование»?

Это значит, что сначала Вы пропеваете (вполголоса) мантру ОММ до тех пор, пока не устанете или пока Вам не надоест. Это будет занимать примерно 3-5 минут (можно и более). Затем переходим к медитации «чистого» самонаблю-

дения и выполняем её те же 3-5 минут, после чего снова мантра ОММ и так далее.

При этом нет никакой необходимости слишком строго отмерять время (рекомендованные 3-5 минут). Можно 3-5 минут, можно 5-10 минут – как пойдёт.

Я думаю, что для вас это самый лучший и самый надежный вариант практики.

Всего наилучшего. ВМ.

### **Anonymous**

Спасибо, Владимир Михайлович! У меня последнее время действительно нет настоящей медитации, так ерунда какая-то. Хождение по кругу, и попытка навести порядок в мыслях (где я и попал!). Думаю, больше не буду докучать вопросами, читаю второй раз ваши книги, прочитаю внимательно, и затем после года практики, рекомендуемой вами, буду спрашивать (если будет не вмоготу, то и раньше). Но напоследок, если ответите – хорошо, нет – буду двигаться, как вы говорили, отбросив нижеследующее.

Кое-что получилось отследить.

Откуда приходят право(лево) сторонняя информации?

Реакция на желания.

В свое время вы мне дали одно упражнение, позволяющее придти к середине, уйти от резких реакций суждений-желаний, по отношению к чему-либо. Берется одно из резких отношений. Допустим желания курить, если такое имеется, и имеется желание его устранить. В медитации самонаблюдении следишь за своей реакцией. Первое начинаешь, с противоположного утверждения, используя имеющуюся волю – желание: «Мне безразлично курение! Настолько безразлично, что даже противно, мерзко...». Затем следишь за своей реакцией, «Я наблюдаю за своим желанием курить». Затем даже даешь своему желанию волю воображения, представляешь, как куришь, но следишь за собой, «Я наблюдаю за своим желанием». Затем на фазе падения этого желания наносишь еще один удар – утверждение, противоположное своему желанию – ПРИВЫЧКЕ, «Мне противно курение ...». Данную вещь я практиковал довольно долго, нанося по своим привычкам-желаниям, которые не устраивали, удары. Затем начал бить просто по желанию чего-либо (Убей желание). Но однажды возникло то, что и сейчас, по прошествии несколь-

ких лет не имею ответа. В один прекрасный момент желание просто исчезло (по какому желанию бил в тот момент я назову если понадобится). Просто исчезло желание чего-либо, и я испугался, показалось, что я просто умираю, потухаю как бы. И здесь дилемма, может это обманный страх, и, невзирая на страх, следовало бы продолжать. Может случилось по поговорке «Заставь дурака Богу молиться, он и лоб расшибет»? В общем, на данный день я этим не занимаюсь, просто стараюсь следить за собой, да и только.

За рекомендации спасибо. Удачи вам!

### **Kargopolov**

Виктор спрашивал о право и левосторонней информации. На мой взгляд, когда сознание человека целостно, тогда правое и левое работают не отдельно, а совместно. Раделенность (расщепленность) – нездорово и поощряться не должно.

Вопрос Виктора по поводу «работы с желаниями». Вот мое мнение.

Специальная работа над конкретной индивидуальной проблемой не должна проводиться самостоятельно. Если у человека есть какая-либо проблема, то, чем более она выражена, тем меньше у него шансов решить ее самостоятельно. Совершенно необходима помощь и руководство компетентного наставника. Я в таких случаях даю специализированные (заточенные под конкретную проблему) методы практики, в том числе «текст» индивидуального назначения.

Однако, «работу над желаниями», как она у Вас, Виктор, описана, я не приветствую. Видите ли, есть фундаментальная медитативная установка, суть которой состоит в том, чтобы просто и бесхитростно созерцать **всё, что есть**, то есть, все, что наличествует в поле актуального осознания. Добавлять к этому что-либо еще – значит всё испортить. Нельзя вовлекаться в какие-либо манипуляции с информационным содержанием своего сознания. Надо просто созерцать и ничего более. Главное в медитации-самонаблюдения – это не делание, а созерцание, тогда как Вы всё время делаете свою медитацию.

Не делать привычную лихорадочную работу ума – трудно, а попасть в его ловушки – легко. Медитация легко вырождается в работу ума, скажем, в обсуждение внутри себя самого, вопросов правильной медитации, духовного развития, в активную

борьбу со своими желаниями, во всевозможные действия-манипуляции в своем внутреннем пространстве. Но ведь медитация – это не думание, а Вы, Виктор – думаете. Это уже не медитация. Ваш ум никогда не станет помогать Вам избавиться от него, напротив, он будет себя защищать и усиливать.

Производимая нами работа над собственными желаниями, на самом деле легко превращается в кипучую деятельность озабоченного ума (это не важно, что его озабоченность имеет высокодуховный характер), ума, желающего быть в постоянном движении, желающего постоянно перемалывать информацию.

С тем, что мы видим внутри себя, ничего делать не надо (простое созерцание, само по себе, и есть наивысшее духовное делание, *Opus Magnum*), а Вы – делаете, развиваете интенсивную внутреннюю деятельность – с чем-то боретесь, что-то там преобразуете, от чего-то пытаетесь избавиться.

Тот **текст**, который я вам в своё время дал – всего лишь вспомогательное средство, предназначенное для того, чтобы вытащить вашу блокировку в сферу осознания, после чего сразу же перейти к медитации самонаблюдения. Однако у вас этот простой приём неоправданно и чрезмерно разросся в целую психотехническую систему, начинающую подменять собою собственно медитацию.

Наш ум активно сопротивляется медитации не – думания и использует любую возможность, чтобы заменить её различными умственными психотехниками под предлогом усовершенствования и оптимизации.

В таких случаях практика чередования мантры ОММ и «чистой» медитации самонаблюдения – очень помогает обретению базовой медитативной установки. Полноценное удерживание внимания на мантре ОММ в процессе её пропевания – мощное средство для прекращения умственной чешотки. Даже после 3-5 минут повторения этой мантры качество медитации-самонаблюдения значительно повышается.

Всего доброго и желаю успехов в этой практике. VM.

**ded**

Здравствуйте Владимир Михайлович!

Хочу выразить огромную благодарность за публикацию вашей книги! По вашей методике занимаюсь уже год... Мне 46 лет. Зовут Ильюшко Людмила. Занимаюсь систематиче-

ски... не пропуская ни одного дня по вашей общей рекомендуемой методике. Время, проведенное в медитации доходит до 1 часа и больше по 2 раза в день. На собственном опыте убедилась, что ваша книга описывает реально существующие процессы энергообмена человека и окружающего мира. На протяжении этого периода обострялись скрытые болячки-зажимы в суставах. Боль крутила в тазобедренных суставах где-то месяца три. Особенно обострялась после медитации самонаблюдения. Теперь прошла. Ходить стало намного легче, появилась легкость в ногах. Могу ходить целый день. Раньше это было проблемой.

На психологическом фронте обстановка такая: с первых занятий и по сегодняшний день периодически наплывают негативные, когда-то пережитые эмоции. Весной в медитации самонаблюдения открылся вид на бездну с «кипящей энергией» – так образно я могу описать это состояние. Оно появлялось после осознания и отреагирования тела на страхи и старые испуги. Такое повторялось несколько раз. На все возникающие вопросы я находила ответы в вашей книге – стоит только внимательно перечитать. Постепенно разогревалось тело и сейчас в медитации (как утром так и вечером) я ощущаю сильные энергетические волны, которые двигаются по телу и его наполняют. Теперь даже в повседневной жизни, не медитируя, а просто расслабившись я могу по собственной воле вызвать эту волну.

В жизни обычной тоже много изменилось – я по другому стала смотреть на мир. 30 лет назад я училась живописи, но пришлось это оставить. Теперь появилась огромная жажда все наверстать... Пишу 4-ую картину. В семье стало как-то спокойнее. С мужем и детьми (уже взрослыми) хорошие доверительные отношения. На денежные проблемы смотрю философски – стараюсь довольствоваться тем, что есть. В общем практика делает свое дело.

На сегодняшний день у меня один вопрос к Вам. Где-то месяц назад, после вечерней медитации, перед сном по телу пошли волны энергии и перед глазами появилось неонголубое отверстие с вращающимися лучами. Пошло сильное энергонаполнение тела. Я увидела в нем неоновый череп и ступню. Тогда я сильно этого испугалась и это прошло. Теперь, иногда, в конце медитации я вижу это вращающееся голубое



отверстие и стал разогреваться лоб. Что это и стоит ли что-то поменять в занятиях?

Заранее большое спасибо. С уважением Ильюшенко А.М.

### **Kargopolov**

Здравствуйте Людмила!

Во время и после практики возможен широчайший спектр индивидуальных реакций. Вам беспокоиться нечего. Медитация самонаблюдение, правильным образом практикуемая, прежде всего, раскрывает лобный центр. Важно не пугаться необычных ощущений и переживаний и стараться сохранять позицию спокойного невовлечённого наблюдателя.

При раскрытии лобного центра (Вы ведь занимаетесь на даосском круге?) ожидаемое обострение будет по каналу перикарда. Симптомы: ангина, кашель, наплывы депрессии. Профилактика – один день в неделю сыроедение, уменьшение потребления животного белка. Также важно ежедневно практиковать даосское парадоксальное дыхание. Также важно первую половину времени медитации самонаблюдения держать руки на коленях, ладонями вниз.

Всего доброго. ВМ.

P.S. В дальнейшем лучше пишите в личку.

## **МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

### **Ганик**

Владимир Михайлович, здравствуйте!

Можно ли учить детей ЭМП?

Если да, то как правильно методически это делать? (во сколько лет, с какого круга, и огромная просьба осветить другие существенные вопросы, которым стоит уделить внимание).

### **Kargopolov**

Я не могу писать в форуме развёрнутое руководство по цигун для детей. Вообще-то я (и это хорошо видно по книге) даю ЭМП для взрослых.

Давать рекомендации для детей, тем более заочно, – это большая ответственность на которую я не подписываюсь.

Думаю, что детям до 16 лет не стоит давать ни дыхательную практику, ни сидячую медитацию. Можно давать сильную гимнастику из тех комплексов, которые даны в книге и на видеоуроках. Детям до наступления полового созревания следует заниматься на обратном круге, а после – на даосском.

Столбовое стояние в умеренных сильных объемах вполне можно давать. Моя дочь Настя, которой в этот Новый Год исполнилось 6 лет, раз в день стоит столбом по 3-5 минут (на обратном круге).

Кстати, мой давний ученик Даниил Гейликман может поделиться опытом излечения своего сына Дани от серьезной проблемы с органами дыхания с помощью столбового стояния обратного круга.

### **Kargopolov**

Тот, кто практикует медитацию, должен иметь компетентного наставника. Я имею в виду человека, имеющего добротные знания и хороший опыт в этой области. Также он должен обладать экстрасенсорными способностями, «видеть» энергетику и психику ученика.

В наше время таких специалистов мало. Поэтому, весьма часто, даже взрослым людям опасно заниматься медитацией, чего уж говорить про детей.

Не нужно учить детей медитации, особенно фантазийной.

То, что ребенку это может понравиться – еще ни о чем не говорит и не является доказательством полезности. Если фантазийная медитация (использующая воображение) сопровождается выраженными плюс-эмоциями, это может означать эксплуатацию самого сильного энергетического канала и центра с одновременным угнетением самого слабого, контрастно-сопряженного канала и центра. При этом у детей очень легко появляется экстрасенсорика и другие сиддхи, но, одновременно возникают тяжелые соматические или психические проблемы.

У детей очень сильная, нерастроченная энергетика, яркое воображение и плохо управляемые эмоции. А вот осознанность слабая, самоконтроль недостаточный. Поэтому фантазийная медитация им противопоказана, а медитация-самонаблюдения, развивающая осознанность – недоступна.

## «ПОДСЕСТЬ» НА ПРАКТИКУ?

**С.**

Здравствуйте Владимир Михайлович!

Хотел проконсультироваться с вами по одному вопросу, поскольку чувствую, что он меня волнует.

Меня беспокоит мое состояние, когда я не занимаюсь ЭМП, что называется, вовремя. Когда по обстоятельствам пропустил день или даже полтора и обходился без занятий ЭМП, а особенно когда сделал это сознательно и без обстоятельств – возникает дискомфорт, как на психоэмоциональном уровне, так и на физическом. Аж тело ломит бывает, как у наркомана и проходит только при занятиях ЭМП, причем чем больше затяжка – тем больше дискомфорт. Когда сажусь в Сидхассану – как будто успокаиваюсь «дозой».

Я когда-то на форуме видел, что вы писали, что спустя какое-то время без медитации теряется эффект, грубо говоря это как эскалатор, по которому едешь вниз, если не поднимаешься вверх. Т.е. теряется качество жизни. НО по ощущениям я себе сам создал негативную мотивацию, при которой чувствую напряжение и дискомфорт, если не медитирую. Причем создал, что называется, из благих намерений, поскольку приоритет ЭМП у меня самый высокий. Так ли это и что вы об этом думаете?

С уважением, С.

**Kargopolov**

Здравствуйте С.!

Сразу скажу, что я категорически не согласен ставить медитацию, ЭМП в одну плоскость с наркотой. Там – подсесть на иглу, а тут – подсесть на медитацию... Нет, не так. Совсем не так.

Здесь подходит совершенно иная аналогия.

Представьте себе, человека западноевропейского средневековья, который мылся в лучшем случае раз в месяц (роман и фильм Сёгун). А тут возникли особые обстоятельства и он попал в такую страну (в романе Джеймса Клейвелла в Японию), где моются ежедневно. Пришлось и ему ежедневно мыться и это ему даже понравилось. Прошло время и он привык быть чистым.

Так вот, представьте себе, что когда он перестаёт мыться, проходит день-другой и ему становится плохо. Тело чешется, противно разит потом и даже приванивает дерьмом (не мусульманин, не подмывается после дефекации). И этот бедный английский капитан вдруг с ужасом осознаёт: «О горе мне!, Я подсел на чистоту, подобно тому, как наркоман подседает на иглу! Как быть? Что делать?»

Но горюет и боится он напрасно. Достаточно не помыться 2-3 недели, как бывшая привычка к дурным запахам, сальным волосам и телесной нечистоте восстановится в полной мере. Они перестанут замечаться и дальше можно жить спокойно. :D

Где-то так.

Всего доброго и надеюсь, что Вы на меня не станете обижаться.

ВМ.

## **ВЛИЯНИЕ МЕДИТАЦИИ САМОНАБЛЮДЕНИЯ НА ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ**

### **fractal**

Добрый день, Владимир Михайлович, могли бы Вы ответить на очень важный для меня вопрос?

Я принял Ваше мнение о том, что любая субъективно тяжелая ситуация есть урок, который нужно принять для ее разрешения.

У меня есть враг. С ним наша семья ведет уже долго судебную тяжбу за недвижимость. Он сильнее и психически, и физически и финансово. Может ли МС на чувствах в связи с данной ситуацией и к нему лично способствовать ее скорейшему разрешению (без негативных посылов в его адрес, естественно)?

Иногда я думаю, что да, иногда одолевают сомнения...

Что Вы думаете по данному поводу?

### **Kargopolov**

Добрый день fractal!

Карма – не что иное, как система блокировок нашего

тонкого тела. Точнее говоря, именно эта система блокировок является носителем нашей кармы. Как я уже говорил в ПБИ, существуют три аспекта кармы, а именно: соматический, психоэмоциональный и событийный. Все эти три аспекта кармы отрабатываются и растворяются в процессе медитации самонаблюдения.

**Медитация самонаблюдения на самом деле невероятно мощная вещь. Она «урабатывает»:**

**а) физическое тело и б) психику. Это хорошо известно и все практикующие об этом знают.**

**Однако есть ещё третий пункт, который обычно недооценивается или даже вообще не осознаётся – то, что самонаблюдение также очень сильно и благотворно влияет на жизненную ситуацию и событийный ряд нашей жизни. Метафорически выражаясь, она растворяет блокировки, которые в изобилии имеются в нашей жизненной ситуации и нормализует её.**

Однако для этого требуются достаточно большие объёмы практики (дважды в день по 40-60 минут) на протяжении достаточно длительного периода – от полугода до 2-х лет и даже более, в зависимости от того, насколько тяжелой и насколько серьёзной является та или иная проблема. Обычно ученики недооценивают масштабность и огромность своих кармических проблем и недопонимают того, какой огромный труд требуется для реального изменения самого себя и своей жизни посредством энергомедитативной практики.

**Вот формула разочарования. Разочарование равняется чрезмерные ожидания плюс недостаточные объёмы практики.**

Только не нужно специально медитировать на своей жизненной проблеме. Если она действительно для Вас очень значима и очень болезненна, то она сама вылезает в сферу осознания во время медитации. Так что просто практикуйте обычное самонаблюдение, а когда вылезают неприятные мысли, эмоции, воспоминания – не забывайте мысленно сказать: «Согласен, принимаю».

Всего доброго. ВМ.

## ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА САМОДОСТАТОЧНОЙ?

### Олег

По имеющейся у меня информации, некоторые школы дзен практикуют дыхательные техники с открытыми и закрытыми глазами. По идее, это должно обеспечивать всестороннее развитие. Могу сослаться на книгу Секида Кацуки «Практика Дзен (методы и философия).»

Владимир Михайлович! Вы сами упоминали, что практика полного дыхания обеспечивает всестороннее развитие.

### Kargopolov

Да, в 4-й главе книги Сэкида Кацуки действительно даётся метод (техника) дыхания. Однако, в классическом Дзен буддизме, (и это знают все, кроме людей абсолютно невежественных в отношении методического арсенала Дзен) – дыхания как метода практики не существует. Есть только созерцание дыхания и то только как вводная практика для новичков.

Вот что пишет роси Филипп Капло в своей знаменитой книге «Три столпа Дзен»:

*>> Причина, почему опытные дзенские наставники не анализируют и не объясняют процесс дыхания детально, состоит в том, что они не хотят, чтобы ученики увлекались техникой дыхания... Технические приёмы принадлежат миру технологии, а не духовному обучению. <<*

Между тем, Капло принадлежит линии обучения классического Дзен. Его учитель – Ясутани Роси, а учитель его учителя – Харада Роси. Роси – титул дзенского наставника, живущего в монастыре.

А вот Сэкида Кацуки наставником – роси **не является**. Это всего лишь школьный учитель математики, увлекающийся буддизмом и написавший книгу, ставшую широко известной на Западе в силу названия «Практика Дзен». Однако не следует забывать, что эта книга отражает не столько классический Дзен, сколько его весьма вольную интерпретацию мирянином.

## Oleg

Владимир Михайлович, Вы сами упоминали, что практика полного дыхания обеспечивает всестороннее развитие.

На сайте, в разделе «Практика», в главе 3-й «Даосское парадоксальное дыхание» написано:

*>> С методической точки зрения полное дыхание можно использовать либо как основной метод энергомедитативной практики, либо как вспомогательный. Здесь возможны три различных методических варианта: <<*

Там же, в последнем абзаце:

*>> Наконец, вполне возможен и такой методический вариант, при котором базовой практикой является только дыхательная медитация, как единственный и самодостаточный метод энергомедитативной практики. <<*

Тот же самый текст приведен во 2-м томе ПБИ, в 3-й части, в главе 3-й «Практика для даосского круга».

## Kargopolov

Олег приводит мои слова из ПБИ:

*>> ... вполне возможен и такой методический вариант, при котором базовой практикой является только дыхательная медитация, как единственный и самодостаточный метод энергомедитативной практики. <<*

**Да, такой методический вариант возможен, однако он не является оптимальным, иначе зачем во всех методических вариантах, предлагаемые мною в практической части моей книги «Путь без иллюзий», кроме дыхательной практики также, как минимум, даётся сидячая медитация-самонаблюдение? Я всегда рекомендовал лично апробированную мною параллельную практику дыхания и самонаблюдения (сначала дыхание, затем самонаблюдение) и никогда не рекомендовал своим ученикам дыхание как самодостаточный метод. А ведь полноценная программа занятий также включает в себя столбовое стояние либо (и это ещё луч-**

**ше) медитативное хождение. А также и утренний комплекс упражнений.**

Но почему Вы, Олег, выдрали из контекста, именно последний методический вариант, игнорируя первые два? Вот цитата из книги ПБИ, на которую Вы решили вообще не обращать внимания:

*>> С методической точки зрения полное дыхание можно использовать либо как основной метод энергомедитативной практики, либо как вспомогательный. Здесь возможны три различных методических варианта:*

*В первом варианте полное дыхание используется только как вспомогательный метод, предшествующий основной практике – медитации-присутствия или медитации-самонаблюдения. Поэтому рекомендуемый объем дыхания сравнительно невелик и составляет всего 10-15 минут.*

*Возможен и другой методический вариант – более трудоёмкий, но зато и намного более эффективный. В этом случае полное дыхание используется наравне с медитацией, в качестве основного метода энергомедитативной практики. В этом варианте дыхательная практика, предваряющая дальнейшую медитацию, выполняется уже не по 10-15 минут, а по 30-50 минут. Таким образом, в каждом занятии сначала выполняется дыхательная практика в полноценном объеме (30-50 минут), а затем медитация, также 30-50 минут. Данный вариант предназначен только для ревностных учеников, для тех, кто имеет сильную мотивацию и располагает своим временем. Он требует высокой организованности и самодисциплины, однако получаемые при этом результаты воистину удивительны и превосходят самые смелые ожидания. <<*

Вот чего, вы, Олег, придрались к одной фразе и в упор не видите содержания рекомендуемых мною в книге ПБИ методических вариантов? Ваше упорство явно заслуживает лучшего применения. :D

Удивительно! Выдрать из контекста одну-единственную фразу, полностью игнорируя содержание практических глав книги и упорно пытаться мне что-то доказать. Дорогой



Олег, хочу Вам напомнить, что именно я писал эту книгу, и я же даю здесь разъяснения относительно того, как понимать те или иные мои высказывания. А Вы, вместо того, чтобы уяснить себе мою позицию и чему-то полезному научиться, продолжаете со мною же спорить. Спрашивается, для чего Вы это делаете? Для лучшего понимания? Нет, не для этого. А тогда для чего же? Оказывается только и исключительно для голимого самоутверждения за мой счёт. А вот это уже, дорогой, никуда не годится.

Я от своих слов не отказываюсь – да, такой вариант вполне имеет право на существование, **но не для всех, а для определённой категории людей и для определённой энергетической ситуации. Он имеет свои показания и свои противопоказания и используется для того, чтобы подтянуть отстающие звенья энергосистемы. Однако, по прошествии некоторого периода времени занятий только дыхательной практикой, всё равно потребуется добавить медитацию самонаблюдение. Иначе с неизбежностью начнутся проблемы противоположного характера.**

Дело в том, что дыхательная практика, особенно даосское парадоксальное дыхание, это, прежде всего сублимационная техника, оказывающая сильное воздействие на дыхательную и иммунную систему (в моей терминологии – на каналы группы Ветра). Поэтому она особенно показана для гиперсексуальных людей и для периодов полового воздержания.

Действительно, для таких людей и для таких периодов, когда имеет место постоянный и сильно выраженный наплыв сексуальной энергии, практика дыхания вполне может использоваться как основной метод практики. Особенно, если хроническая гиперсексуальность сочетается с постоянным нижним энергетическим перегрузом. Также она важна для людей, имеющих проблемы с лёгкими, также для тех, кто страдает хроническими ангинами Также при сниженном иммунитете, при депрессии и астении.

Ещё раз повторю: **обсуждаемый методический вариант возможен, но только для определённой категории людей, имеющих к тому показания.** Это, прежде всего, люди астенизированные и депрессивные, страдающие синдромом хронической усталости. Также мужчины, у которых имеются проблемы с простатой и женщины, у которых имеются проблемы с яичниками. Да и то, даже при наличии та-

ких показаний, через один-два месяца практики всё равно необходимо добавить в качестве дополнительного метода, медитацию самонаблюдение.

Всего доброго ВМ.

### **Kargopolov**

Достаточно просто по диагонали просмотреть книгу ПБИ, чтобы увидеть мою позицию относительно дыхательной практики.

**В практическом разделе ПБИ нигде, повторяю, нигде не даётся методический вариант, где есть только дыхательная практика. Всюду указывается на необходимости параллельной практики медитации самосозерцания.**

В принципе, можно практиковать и только дыхание, но эта практика будет чревата обострениями. Она не является гармоничной, сбалансированной и оптимальной. Поэтому дыхание можно принять как единственную базовую практику только в строго определённых случаях. Здесь есть свои специфические показания, а именно: а) выраженная депрессия или астения б) хронический сексуальный перегруз (период воздержания в сочетании с гормональной избыточностью). Есть и некоторые другие показания, которые я здесь перечислять не буду. Но даже при явных показаниях, дыхательная практика спустя определённый период времени непременно должна быть дополнена сидячей медитацией самонаблюдения.

### **Mr. Hriublin**

Олег, если ВМ пишет, что дыхательная практика возможна как самодостаточный метод, это не равносильно тому, что дыхательная практика – это метод, обеспечивающий всестороннее развитие.

Уж как минимум очевидно, что этот метод не даёт информационного развития, т.е. о всестороннем развитии уже можно забыть. К тому же, даже по части энергетики, этот метод имеет свои определённые особенности (просто даже по моим скромным разумениям). Чисто по собственным ощущениям, что на даосском, что на обратном круге и в любой позе, эта техника непременно прорабатывает ключицу, т.е. канал перикарда. Но может это только у меня, не знаю, я чувствую это воздействие. Плюс, втягивания с последующей

кратковременной концентрацией воздействуют на мочеполовую сферу весьма хорошо (всяческие воспаления прорабатывает на ура, а согласно ПБИ даже аденому предстательной без операции может вылечить). Вот вам уже две акцентуации данного метода.

Точно так же медитативное хождение в позе Гун Бу также в принципе воздействует на всю энергосистему, но имеет свои акценты, и присутствие в позе даос на вершине. Чего уж тут говорить, если даже просто открыть-закрыть глаза или прижать язык к нёбу или ещё что-то, уже определённым специфическим образом воздействует на энергосистему.

У ВМ по всему ПБИ идёт красной нитью мысль и упоминание на то, что необходимы взаимодополняющие медитативные практики, просто чтобы вас не «перекосило», как того же, простите если ошибусь в имени, Рамана Махарши со своим «Кто я?». Хотя это, безусловно, совсем уж специализированный метод у него был, дыхательная практика – более сбалансированный и общий. У вас же получилось так, что Вы словно увидели эти несколько строчек, и забыли об этой «красной нити».

По сути тут говорится о том, что дыхательная практика может быть основным методом только при наличии определённых к тому показаний. А для общего развития имеется несколько вариантов – можно 30-50 минут дыхания + 15 минут самонаблюдения. Но я лично предпочитаю 30 минут дыхания, затем 30 минут самонаблюдения.

### **Kargopolov**

Mr. Hriublin, очень хорошая программа для утреннего занятия. Если ещё удаётся вечером дыхание, затем самонаблюдение, то можно ожидать неплохих результатов.

Спасибо, Вы хорошо разъяснили методические установки нашей школы, изложенные в ПБИ.

Всего доброго. ВМ.

### **Tolli**

Доброго дня!

Спасибо за адекватную оценку моего подхода к практике. Чаще попадают люди, воспринимающие чужой опыт, как посягательство на их святая святых.

Я пришел в цигун после интенсивной спортивной под-

готовки, с кубиками на прессе и развитой дыхалкой пятнадцатую годами баскетбола. Медитации были с успехом освоены именно на этом этапе (вплоть до создания Наблюдателя).

Честно сказать, большого труда стоило перейти на брюшное дыхание. Из своего опыта могу резюмировать: сначала осваивал прямой тип дыхания, потом – обратный. Все люди – разные, и по строению типов дыхания, и по типам телосложения. Поэтому развитие брюшного дыхания может идти сутобу индивидуально.

Ещё один момент – невозможно говорить об энергетике неподготовленного тела. Конкретней – ставить целью достижение энергетических проявлений в теле для неподготовленных адептов вряд ли разумно.

Я бы разбил практику на несколько этапов:

1. Освоение прямого (или обратного) типа дыхания.
2. Освоение обратного (или прямого) типа дыхания.
3. Освоение согласованной работы обоих типов с переходом одного в другое по необходимости.
4. Запуск Малого Небесного круга.
5. Медитативные практики.

На каждом из этих этапов есть своя конкретная цель. Это очень наглядно.

Согласен, многое в практиках востока часто останавливается на уровне гимнастических упражнений (на уровне «сказок о Силе»). То ли сами учителя не готовы передавать наработки, то ли не видят достойных. Может не заинтересованы. Многие практики опасны при самостоятельном освоении, и не всякий учитель готов принять ответственность за психику своих учеников.

Да и внешние изменения в жизни человека, связанные с внутренней перестройкой организма очень важный аспект, о котором тоже необходимо упомянуть. Все мы варимся в социуме и завязаны энергетически на своих близких и знакомых. По молодости этого не замечаешь, но в зрелом возрасте выбор практика или близкие становится актуален. Изменяя свою энергетику мы влияем на энергетику тех, с кем взаимодействуем ежедневно.

Хотя в сравнении с тем трудом, который Вы смогли осилить и тот, объём информации, который Вы переработали, это мелкие нюансы. Ещё раз огромное спасибо Вам за Ваше упорство и труд.

## **Kargopolov**

Здравствуйте, Tolli!

С последовательностью этапов развития практики не всё просто. Это всего лишь схема. А стало быть, сильное упрощение реального положения вещей. Рекомендую прочесть главу «Хатха-Йога и духовное развитие» во втором томе моей книги. Там как раз обсуждается этот вопрос, а также много говорится и о дыхательной практике.

Вы совершенно правомерно рассматриваете дыхание с точки зрения теории Инь-Ян. Однако можно и даже нужно выйти в надсистему. И тогда мы увидим, что дыхательная практика – это Ян, а медитация-самонаблюдение – Инь.

*>> Дыхание дает энергетическое развитие, а медитация-самонаблюдение – информационное. «Дыхание, начинаясь как чисто физическая практика, со временем её перерастает и превращается в полноценный цигун, т.е. в осознанную работу с энергиями собственного тела». <<*

(самоцитирование).

Да, всё это так. Но достичь этого без параллельной практики медитации очень трудно. Фактически, это путь одного метода – полного брюшного дыхания, хотя и в двух модификациях. Между тем, с точки зрения методической, путь мономедитации значительно труднее, чем практика согласно принципу Тай-цзи (Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-путь). К тому же, мономедитация чревата обострениями.

Намного легче, безопаснее и эффективнее сочетание в своей практике полного дыхания с последующей медитацией-самонаблюдения. Дело в том, что брюшное полное дыхание с неизбежностью создает верхний энергетический перегруз, к тому же оно достает неотработанную вытесненную информацию из прошлого опыта и выводит её в сферу актуального сознания, поэтому оно не является самодостаточным методом. Для того, чтобы снять верхний энергетический перегруз и растворить («сжечь») своим осознанием эмоционально заряженную информацию, чтобы очистить свою психику и выйти в состояние покоя и умственной тишины, уже требуется дополнительный метод – медитация-самонаблюдение, непременно выполняемая при закрытых глазах.

В свою очередь, медитация-самонаблюдения тоже не

является самодостаточным методом и при отсутствии дополнительных активизирующих методов может привести к выраженной астенизации. При этом происходит переразвитие информационных параметров личности за счет ослабления энергетических. Если дыхание и медитацию практиковать совместно, тогда будет работать двухтактный цикл Ян-Инь и развитие будет идти очень успешно.

Сам я тоже начинал с практики парадоксального даосского дыхания, без медитации. Занимался 2 раза в день, без перерывов на протяжении 8 месяцев, но настоящий прорыв и переход в новое качество практики я получил только тогда, когда после дыхания добавил медитацию-самонаблюдения. Об этом моем опыте Вы можете прочесть во втором томе ПБИ (часть 1, глава 13 «Медитация статическая и медитация динамическая»).

Уважаемый Tolli! При всей ценности дыхательной практики в сочетании с йогической гимнастикой, без одновременных занятий медитацией очень трудно выйти на восприятие энергетических процессов как в самом себе, так и в окружающем мире. Односторонние занятия дыхательной практикой могут привести к жесткой фиксации на собственном физическом теле, к чрезмерному вниманию к физиологическим аспектам дыхания. Это сильно затрудняет переход дыхательной практики на осознанный энергетический уровень. Параллельная практика медитации устраняет это великое препятствие. **Поэтому откладывать её «на потом» – большая стратегическая ошибка.** Упорствование в этом заблуждении чревато застоєм в развитии. Достаточно вспомнить Виктора Бойко, серьёзного практика Хатха-йоги, который после 25 лет практики так и не смог вывести её на энергетический уровень. Он даже отрицает реальность существования энергии Праны! Что может быть более нелепым, чем йог-материалист!

Желаю Вам успехов в Вашей практике.

Всего доброго. В.М.

### **Kargopolov**

Согласно моему опыту, очень ценным методическим вариантом является именно сочетание дыхательной практики и сидячей медитации самонаблюдения. Вариант, о котором писал Mr Hriublin (сначала полчаса дыхания, затем

полчаса самонаблюдения) очень хорош (говорю по собственному опыту). В принципе, можно и наоборот – в рамках одного и того же занятия сначала медитация, затем дыхание. Практика предшествующего дыхания явным образом улучшает качество последующей медитации. Справедливо и обратное – практика медитации улучшает качество последующего дыхания.

**Я абсолютно убеждён в том, что практика дыхания без сопутствующей практики медитации-самонаблюдения является серьёзной методической ошибкой.** Конечно есть исключения, о которых я уже ранее говорил (гиперсексуальность и выраженный нижний энергетический перегруз), но это уже особые случаи.

**Kargopolov**

**Ответ на вопрос Олега о том, является ли дыхание самодостаточным методом.**

**Нет, не является. В качестве обязательного дополняющего метода непременно нужно практиковать медитацию-самонаблюдение.**

Конечно, я здесь сам виноват, когда в главе, посвящённой практике дыхания, написал, что возможен и такой методический вариант, при котором используется только дыхание как самодостаточная практика. При этом я не пояснил, что такой методический вариант имеет свои особые показания, при отсутствии которых он не рекомендуется. Для второго издания книги ПБИ я внесу соответствующие исправления с тем чтобы полностью исключить возможность неправильного истолкования моих слов.

В то же время, не могу не заметить, что в практическо-методическом разделе книги ПБИ, нигде не даётся методический вариант самодостаточной практики дыхания. Зато и в книге, и на форумах неоднократно говорится о том, что тот методический вариант, при котором методическое ядро практики состоит из двух взаимодополняющих методов – дыхания и самонаблюдения, является высокоэффективным и наилучшим.

Всего доброго. ВМ.

**Kargopolov**

**Почему дыхание не является самодостаточным методом?**

Полноценным методом практики может быть только тот, который соответствует методическому правилу «Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-Путь».

На первый взгляд, казалось бы, наша дыхательная практика этому вполне соответствует.

С энергетической точки зрения, вдох и задержка после вдоха активизируют вход энергии и восходящую ветвь МКО (микрокосмической орбиты). Выдох и задержка после выдоха – выход энергии и нисходящую ветвь МКО. Таким образом, вроде бы имеем полноценную проработку всей МКО. Однако при таком теоретическом рассмотрении не учитывается тот факт, что полное брюшное (диафрагмальное) дыхание, выполняемое с бандхами, в наибольшей степени воздействует на область живота и половую сферу. Таким образом, оно наиболее эффективно для сублимации сексуальной энергии, но не для наполнения сексуальной энергией. Кроме того, оно может привести к обострению по пояснице, вплоть до радикулитных болей (особенно, если выполняется в Сиддхасане).

С точки зрения необходимости как энергетического, так и информационного развития, на первый взгляд, тоже всё обстоит вполне благополучно. Дыхательная практика, выполняемая при открытых глазах, обеспечивает энергетическое развитие, тогда как выполняемая при закрытых глазах – информационное развитие. Конечно при очень важном условии должного медитативного наполнения. **Однако, практический опыт говорит о том, что успешная сублимация сексуальной энергии посредством дыхательной практики всегда приводит к верхнему энергетическому перегрузу (энергетической избыточности в области головы). При этом более всего страдает энергетика лобной зоны, что проявляется в раздражительности, гневливости, конфликтности, в снижении уровня спокойствия и осознанности.** Другими словами, при больших объёмах дыхательной практики, не уравновешенной медитацией самонаблюдения, выраженное энергетическое развитие происходит за счёт снижения информационных параметров.

**Эта закономерность (обострение, выражающееся в раздражительности, гневливости и конфликтности) обычно не замечается по причине сравнительно небольших объёмов дыхательной практики. Однако стоит перейти к занятиям дыханием два раза в день по 30-50**



минут, как методическая ущербность такого подхода становится вполне очевидной. Практикующий становится гиперактивным, стеничным, напористым, доминантным. У него появляется нарастающая раздражительность, гневливость, конфликтность. Появляются неуправляемые вспышки гнева; возникают конфликты в семье и на работе, приводящие к разрыву отношений. При этом имеет место переоценка собственной личности и чувство абсолютной и несомненной собственной правоты. Другими словами, серьезная практика полного дыхания без уравнивающей и гармонизирующей практики медитации самонаблюдения, с неизбежностью приводит к паранойяльному развитию личности.

Таким образом, дыхательная практика не является самодостаточной и в обязательном порядке должна сочетаться с параллельной практикой медитации самонаблюдения. И только на мастерском уровне, после получения необходимого опыта медитации самонаблюдения, человек сможет выполнять дыхание в медитативном ключе, на должном уровне осознанности. Тогда ДП(дыхательная практика) при открытых глазах, превращается в разновидность медитации-присутствия, а ДП при закрытых глазах – в разновидность медитации-самонаблюдения.

Без предварительного опыта отдельной (т.е. без дыхания) медитативной практики, ДП будет лишена медитативного измерения и с точки зрения внутреннего наполнения, будет слишком грубой и механистичной. Конечно такая ДП уже не может считаться полноценной и самодостаточной. Именно по этой причине даже тем, кто много лет практикует дыхание, но не занимается медитацией, я настоятельно рекомендую отдельную и параллельную практику медитации самонаблюдения. Только она сможет вывести ДП на качественно иной уровень дыхательной медитации.

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

Завершая обсуждение этой очень важной в практическом отношении темы, чтобы не быть превратно понятым, ещё раз изложу свою точку зрения.

Прежде всего, замечу, что я абсолютно уверен в правиль-

ности своей позиции. Она основана на многолетнем опыте занятий ЭМП. Никаких сомнений в этом вопросе у меня нет.

Можно ли, занимаясь только дыхательной практикой и ничем другим, получить хорошие результаты?

Да, можно и об этом говорит тот факт, что многие люди, практиковавшие только дыхание, достигли очень больших успехов как в плане оздоровления, так и в плане обретения особых способностей.

**Я этого ни в коей мере не отрицаю. Я совершенно согласен с тем, что дыхание, практикуемое как единственный и самодостаточный метод, – это вариант возможный и дающий вполне реальное развитие. Но не оптимальный с методической точки зрения и более того, чреватый малоприятными обострениями. Подробнее эти вопросы мною уже были изложены в предыдущих постах).**

В Йога Сутре Патанджали в разделе Садхана-Пада, в сутре 53 говорится, что благодаря практике Пранаямы ум становится пригодным к практике медитации.

Это совершенно справедливое утверждение, полностью подтверждаемое практическим опытом. Однако из него могут последовать два разных методических варианта.

Согласно первому, сначала, на первой стадии, надо практиковать только дыхание (Пранаяму). Согласно другому авторитетному трактату «Хатха Йога Прадипике» существуют два вида Пранаямы. Это Пранаяма с вдохом и выдохом (Сахита-Пранаяма) и Пранаяма без вдоха и выдоха (Кевала Пранаяма). Следует практиковать Сахита Пранаяму до тех пор, пока не произойдёт самопроизвольная остановка дыхания (Кевала Пранаяма). При достижении Кевала Пранаямы спонтанно возникает состояние внутреннего безмолвия и «ум становится пригодным к медитации». И тогда практикующий переходит на следующую ступень – от практики дыхания (Пранаямы) к практике медитации (Самадхи).

В Хатха Йога Прадипике сказано: «Некоторые Мастера полагают, что Пранаяма самодостаточна, что она избавит от любых нечистот и никакие другие практики не нужны».

Следует иметь в виду, что в трактате Сватмарамы речь идёт о попеременном дыхании через ноздри, а не о том варианте полного брюшного дыхания, который практикуют ки-

тайские мастера цигун и который даётся в моей книге «Путь без иллюзий».

Продолжение следует.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

Существует и другой методический вариант, который по моему глубокому убеждению, намного предпочтительнее. Он обеспечивает гармоничное развитие как энергетического, так и информационного аспектов личности. Также он намного более безопасен и позволяет избежать тех малоприятных обострений, которые неизбежны при занятиях по первому варианту. Он позволяет избежать нарастающего рассогласования между энергетическим и информационным развитием, которое, как правило, происходит при занятиях только дыхательной практикой.

**Как уже ранее говорилось, согласно этому методическому варианту в рамках одного и того же занятия сначала выполняется дыхательная практика, а затем, сразу же после неё – медитативная практика.**

Если так практиковать дважды в день (утром и вечером), отводя по 30-50 минут на каждый метод, в течение полугода можно получить впечатляющие результаты с точки зрения как энергетического развития (обретение Силы), так и информационного развития (обретение Мудрости). При этом Шакти и Праджня будут развиваться гармонично и сбалансированно.

Всего доброго. ВМ.

**ДАО ВСЁ СДЕЛАЕТ САМО, ПРОСТО НЕ МЕШАЙ ЕМУ**

**Kargopolov**

... Как говорил один мастер цигун:

**«Расслабься, войди в состояние цигун и не беспокойся о результате. Когда придет время, Дао все сделает само».**

Золотые слова. Действительно, во время медитации Дао всё сделает само, просто не мешай ему.

## РАССКАЗ О СТОЛБОВОМ СТОЯНИИ

**Kargopolov**

СТОЯНИЕ СТОЛБОМ (РАССКАЗ)

Автор Нгуен Дык Шон.

>> ...– Понятно, – сказал бак Мань (дядя Мань – вьет.).  
– Видно, что ты не очень большой знаток в этой области. Предмет нашего разговора будет тесно связан со знанием организма. На эту тему написано много книг, и я бы не хотел повторяться. Сегодня мы тоже поговорим именно на тему нашего существования. Но в другом аспекте.  
– В каком?

– Не спеши и не перебивай. Договоримся сразу: когда я говорю, не прерывай меня. Я отведу тебе время, чтобы ты мог задавать свои вопросы. Хорошо?

Мне стало неловко:

– Извините.

– Пустяки, продолжим занятие.

Человеческое существо на определенном уровне сознания состоит из двух частей. Первая, видимая часть – это физическое тело. А вторая, которая для нас невидима, – энергетическое тело. В восточных боевых искусствах ключевой принцип совершенствования человека состоит в совершенствовании не только физического, но и энергетического тел. Физическое тело – это внешняя форма, энергетическое – это внутренняя сущность, которая имеет решающее значение в совершенствовании человека. Надо проникнуть во внутреннюю сущность, чтобы развивать ее и научиться управлять ею. Это очень трудная задача, настоящая борьба. В этой борьбе нельзя сравнивать себя с другими. Нужно бороться только с собой и сравнивать с собой. А чтобы выйти победителем, требуется очень важное качество: упорство. Без него ничего не выйдет, и ты не сможешь совершенствовать себя, занимаясь боевыми искусствами. Чтобы ты лучше понял этот принцип, я расскажу тебе эпизод из моего детства.

Я был очень тихим мальчиком маленького роста. Любый из ребят мог обидеть меня. Я учился у одного мастера

боевых искусств. Учитель, поняв, что я не такой ловкий и шустрый, как другие ребята, сказал мне:

– Тебе надо заниматься по индивидуальной программе. И он заставил меня стоять каждый день в позе всадника. Это была очень трудная задача. Надо было присесть достаточно низко, а ступни ставить на расстоянии шестидесяти сантиметров друг от друга. Весь год я только и делал, что стоял в этой позе. Поначалу я мог выстоять всего одну – две минуты, но со временем – все дольше и дольше. Раньше, когда не было часов, люди измеряли время, сжигая ароматные палочки, каждая из которых горела полчаса. В конце первого года я мог стоять в позе всадника до тех пор, пока полностью не сгорала одна такая палочка. На следующий год учитель научил меня делать дыхательные упражнения в этой позе. Надо было сделать вдох, провести энергию в нижний Дань-Тянь и задержать ее в этом центре вместе с дыханием. Поначалу я мог задерживать дыхание только на полминуты. От меня требовалось постепенное увеличение этого времени. Стоять в позе всадника и задерживать дыхание было гораздо тяжелее, чем просто стоять. От напряжения тело покрывалось потом. Но я выполнял упражнение день за днем, и мне удалось увеличить паузу до двух, потом до трех минут. В конце второго года время моего стояния равнялось сгоранию двух ароматных палочек, а задержка дыхания – трем минутам. В конце третьего года учитель сказал:

– Вижу, ты выполняешь все требования, которые я предъявляю тебе. Продолжай это упражнение до тех пор, пока не сможешь стоять в течение горения трех палочек.

Я стоял еще три года, чтобы добиться нужного результата, и задерживал дыхание до пяти минут. Но, самое главное, я стал крепче, сообразительней, перестал бояться ребят. Я и не заметил, когда-то они прекратили приставать ко мне.

И наконец учитель сказал:

– Все! А сейчас попробуй толкнуть буйвола, который стоит за домом.

Я приблизился к буйволу и толкнул его двумя руками. К моему удивлению, он отлетел и упал в пруд, нахо-

дящийся в двух метрах. Я не ожидал, что стал таким сильным.

– Что со мной, учитель?

– Ты выполнял самое тяжелое упражнение в кунг фу. Оно помогло тебе накопить силовую энергию в нижнем Дань Тяне и объединить Энергию-Ци с Вниманием-Синь, превратив их в силу. За счет этого упражнения у тебя образуется огромная сила, которая поможет тебе выполнить любую физическую задачу. Нанося удар коню или буйволу, ты можешь даже повредить их внутренние органы. Поэтому тебе надо быть особенно осторожным в обращении с людьми. Сейчас ты вполне можешь заниматься боевыми искусствами, как и остальные. Но твой результат будет гораздо выше.

И он начал обучать меня искусствам кулачного боя, всем комплексам боевых комбинаций. К моему удивлению, те упражнения, которые я раньше выполнял с трудом, сейчас давались мне с легкостью. Реакция и координация улучшились, я стал другим человеком. За короткое время я усвоил весь материал, и выполнял все, чему другие научились за шесть лет.

Тогда я понял, что настоящая учеба – это не соревнование. Не надо сравнивать себя с другими. Просто надо заниматься собой, идти глубже в свою сущность, чтобы Синь объединился с остальными Ци. Тогда появится способность совершать подвиги, про которые раньше нельзя было даже мечтать. Но для этого надо быть упорным, регулярно заниматься. Если ты один день занимаешься кунг фу, значит, один день приобретаешь, но если один день пропускаешь – три дня теряешь. Поэтому постарайся заниматься без пропусков. Твой успех зависит от этого, и только от этого... <<

Добавлю слова великого китайского Мастера Сунь Лутана: «Вложение души непременно воздастся Силой».  
Тема заблокирована.

### **Siroga**

Вот как раз стою по уграм по полчаса каждый день, как ВМ на последнем занятии показал + дыхание + покачи-

вание + смена позиций рук на разные группы каналов = эффект просто замечательный!!! Нужно просто делать!!!

У меня есть несколько знакомых-друзей, практиковавших эту технику. У них есть масса отговорок, почему они это не делают. И они не осознают, насколько ежедневная практика могла бы облегчить жизнь им самим и их близким...

## **САМ СЕБЕ ВЫБИРАЮ МЕТОД ПРАКТИКИ**

### **Kargopolov**

Получил сегодня письмо по электронке, в котором мой корреспондент пишет:

*>> Для меня более понятно и близко высказывание одного йога (Рамачараки):*

*«... вы можете, руководствуясь своей интуицией, сами избрать методы, которые вам по душе.» <<*

К сведению, человек, именовавший себя «индус-йог Рамачарака» вовсе не индийский аутентичный йог. Это американский популяризатор Вильям Аткинсон (1862-1932), написавший огромное количество книг по йоге (в очень вульгарном и поверхностном ключе). С общепринятой точки зрения, авторитетом в области йоги он никоим образом не является.

Подобные высказывания до сих пор широко распространены и охотно цитируются в сочувственной манере. Конечно, это полностью соответствует духу современного неолиберализма – «Я – свободный человек, я сам решаю как и что мне практиковать, я сам выбираю себе методы энергомедитативной практики и никто не имеет права мне указывать, всё решает мой выбор – свободный выбор свободного человека!»

Ну что здесь можно сказать? Очень красиво и возвышенно. Свобода – превыше всего! Вот только одна беда – в этом случае тот, кто выбирает сам себе метод практики, совершенно для этого некомпетентен.

Мой многолетний опыт однозначно говорит о том, что если предоставить такой выбор самому человеку, то он бес-

сознательно вырубивает на тот метод, при котором эксплуатируется его самый сильный энергетический канал и соответствующий ему центр с одновременным угнетением и подавлением контрастно-сопряжённых канала и центра.

Во время такой практики идут сильные психоэмоциональные и энергетические эффекты (состояние благодати), появляются сверхспособности-сиддхи, но, увы, кончается это очень плохо – тяжелейшие последствия либо по физическому здоровью (чаще всего камни и опухоли), либо по психоэмоциональному состоянию, вплоть до попадания в психиатрическую лечебницу, либо большие неприятности по событийному ряду судьбы.

Воистину «Самоуверенность дилетантов является методом зависти профессионалов.»

Продолжение следует.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

На самом деле выбор метода практики должен производиться на основе грамотной энергетической диагностики. А для этого нужен профессионал, обладающий соответствующими знаниями, опытом и экстрасенсорной чувствительностью. Метод ЭМП должен быть нацелен на самые слабые зоны энергосистемы (китайская мудрость гласит: «Совершенствующийся муж подобен пастуху, который идёт вслед за стадом и подгоняет отстающую овцу»). Однако, когда сознание входит в контакт с нашими блокировками, немедленно начинается претерпевание страдания (дискомфорта, боли, неудобства и т.п.). Во время пребывания вместе с этим страданием и происходит растворение этой блокировки. Об этом много и подробно написано в моей книге. Таким образом, самый полезный метод практики одновременно является и самым неприятным, по крайней мере, на первых порах.

Можно сказать, что от правильного метода человека «отводит».

Конечно здесь я говорю о самостоятельном выборе специализированных методов практики. Методы общего воздействия, т.е. неспециализированные, такие как полное дыхание, самонаблюдение и присутствие, вполне безопасны, если практикуются совместно. Этих методов бояться не следует. А вот любая форма медитации-сосредоточения



является специализированной практикой, имеет свои показания и противопоказания, и требует особой методической настороженности.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

Это один из очень многих примеров грубейших ошибок последователей западной философии Свободы, Равенства и Прав человека – священных коров нашего времени. Позвольте, а где же взаимодополняющие противоположности? Где дисциплина, порядок и необходимые ограничения? Где социальная Иерархия, уважение и подчинение вышестоящим? Где, наконец, Обязанности человека и исполнение Долга? На самом деле должен быть разумный и адекватный баланс и гармония между этими (и любыми другими) противоположностями, о чём много говорится в моей книге.

Идеал равенства всегда неадекватен, ущербен и несостоятелен. Равенство исключает справедливость и противоречит живой жизни. А вот принцип Иерархии, сиречь неравенства, никто и никогда отменить не сможет, поскольку реальная жизнь просто не может быть устроена иначе. Бороться надо было не за равенство и против неравенства, а за правильное, справедливое и адекватное неравенство. Принцип равенства исключает справедливость. А вот неравенство может быть разным – как справедливым, так и несправедливым.

То же самое и в сфере познания, и в сфере развития человека. Крикливые заявления о том, что Учитель не нужен, что мы и сами с усами, в интеллектуальном отношении являются на удивление беспомощными. Этакая форма познавательного анархизма – «Мы и без начальников обойдёмся.» Ну, ну, обходитесь... А кто проведёт грамотную психоэнергетическую диагностику, кто подберёт подходящий именно вам метод практики, наконец, кто научит вас как правильно практиковать?

**Тот, кто считает, что ему учитель не нужен, судя по всему, наивно полагает, что развитие человека ни в каком информационном обеспечении не нуждается. :D**

**Kargopolov**

**Продолжение.**

Развитие через практику медитации бывает двоякое:

а) развитие энергетических параметров личности, приводящее к развитию Силы (Шакти)

б) развитие информационное, в отличие от энергетического, приводящее к обретению Мудрости (Праджни).

Эти два важнейших аспекта развития должны быть сбалансированы и уравновешены. Если имеет место одностороннее информационное развитие, тогда в результате получаем бессильную и нежизнеспособную Мудрость.

Если же имеет место одностороннее энергетическое развитие, тогда получаем дурную и неадекватную Силу (Шакти). В последнем случае у практикующего идёт огромное энергетическое наполнение. Он может часами сидеть в медитации, испытывая выраженные плюс эмоции (Ананда). При этом, как правило, человек эксплуатирует вход энергии через свой самый сильный энергетический канал и чакрам. Именно выраженное энергопоглощение во время практики и создаёт столь сильный приток положительных эмоций (экстатическое состояние блаженства или Ананда).

Однако вследствие этого возникает сильный разбаланс в энергосистеме. Усиление самого сильного с неизбежностью приводит к угнетению самого слабого (контрастно-сопряжённого) энергетического канала и чакрама.

Нарушения могут проявляться двояким, прямо противоположным образом – либо как неусидчивость, либо, наоборот, гиперусидчивость, когда происходит схлопывание внимания на внутриспсихической доминанте. Так что усидчивость, сама по себе, критерием правильности выбора метода медитативной практики, не является. Может быть высокая усидчивость при правильной медитации, а может быть высокая усидчивость при неправильной, неподходящей и даже опасной медитации.

Такая ситуация очень опасна для практикующего. Сильная энергетика при слабой осознанности (слабой пропускной способности сознания) приводит к тому, что любые мыслеформы, любые читта-вритти, получая сильнейшее энергетическое наполнение, легко превращаются в навязчивости. Доминирующие идеи легко превращаются в патологические доминанты. Другими словами, начинает происходить патологическое развитие личности по паранойальному типу (стеничность, сила, высокая активность и повышенная работоспособность, большие способности к гипнотическому воздействию

(психологическому индуцированию) напористость, повышенная агрессивность, гневливость, сочетающиеся с абсолютной убежденностью в собственной правоте, эмоциональная и идеаторная ригидность. Из таких людей легко получается религиозные фанатики и всевозможные борцы за идею.

Если человек продолжает свою несбалансированную медитативную практику, он получает и эмоциональные сиддхи, и экстрасенсорные способности и, благодаря этому, всё более убеждается в правильности избранного Пути. Однако, на самом деле происходит деградация личности по паранойяльному типу, с нарастающей агрессивностью, зашкаливающей переоценкой своей личности и масштаба своей деятельности, выраженной неадекватностью. Такое патологическое развитие личности идёт по нарастающей (особенно с возрастом и сопутствующими возрастными изменениями сосудов головного мозга – то, что называется «инволюционный параноид»). Особенно сильно проявляется неадекватность как в мышлении, так и в поведении. Такая неадекватность хорошо видна сторонним людям, тогда как у самого человека критика к своему состоянию полностью отсутствует.

Паранойяльное развитие личности начинается с образования сверхценных идей, а затем приводит и к развитию бредовых построений (то и другое представляет собой психический аналог злокачественных опухолей в физическом теле). Критика к себе полностью отсутствует, переубеждению человек не поддаётся. В целом прогноз дальнейшего развития неблагоприятный. Очень часто дело заканчивается госпитализацией в психиатрическую больницу, хотя конечно бывает, что человек находит свою нишу в социуме и его психоз протекает в рамках минимально необходимой социальной приемлемости (мои неуёмные критики Игорь Мусловец и Игорь Дьяков – яркие тому примеры).

Всем моим ученикам хорошо известно, что основным методом практики, обеспечивающим информационное развитие, дающим высокую адекватность и являющимся противоядием от паранойяльного развития личности, является медитация-самонаблюдение, выполняемая, как хорошо известно читателям моей книги ПБИ, только при закрытых глазах.

Однако в том случае, когда неправильное развитие в паранойяльную сторону уже произошло, человек просто не сможет правильно практиковать медитацию-самонаблю-

дение. И здесь уже потребуется специальная медитативная практика, выполняемая под контролем наставника. Но это уже из области фантастики, поскольку такой человек уже ни к кому прислушиваться и ни у кого учиться не станет.

Вообще говоря, энергомедитативная практика – очень тонкое и сложное дело, а знающих учителей-наставников очень мало. Поэтому многие толковые и достойные люди, имеющие духовную устремлённость, мотивацию к работе над собой (я полагаю, что Мога как раз к таким и относится), очень рискуют, когда полноценно занимаются ЭМП без компетентного руководства. Но таких, на самом деле немного. Огромное большинство практикующих спасает их неготовность к серьёзной практике. Спасительная лень-матушка.

Когда человек сам себе выбирает метод практики, как правило, он выбирает то, что активизирует его самый сильный энергетический центр и соответствующий ему канал. При этом идёт сильное энергетическое наполнение, сопутствующее ему состояние эмоциональной благодати, легко развиваются сиддхи. И всё бы хорошо, но за всем этим скрывается деградация, причиной которой является всё возрастающий энергетический разбаланс. Дело в том (и я об этом говорил многократно), что усиливая самое сильное мы одновременно угнетаем самое слабое (контрастно – сопряжённые каналы и центры). И тогда, вместе с выраженными плюс эмоциями, разными сиддхами и ложным ощущением личностного роста и собственного духовного величия, скрытым и незаметным для самого практикующего образом, исподволь взращивается серьёзная соматическая и (или) психоэмоциональная патология.

Типичны патологическое развитие личности (чаще всего психопатизация по паранойальному типу), нередко это заканчивается серьёзным и, практически неизлечимым психическим заболеванием, вплоть до попадания в психиатрическую больницу. И, самое печальное, при этом у человека полностью отсутствует критика к своему состоянию, он уже никого не слышит и не слушает. Деградация личности часто принимает необратимый характер. Неоднократно наблюдал таких людей – печальное зрелище.

На соматическом уровне тоже могут возникнуть тяжёлые заболевания, вплоть до онкологических.

Не шутите с энергомедитативной практикой. Здесь всё очень и очень серьезно.

### **Maksim**

Как человек, порядка 6 лет активно практиковавший медитацию сосредоточение, готов подписаться под каждым словом.

Действительно очень плохой итог.

Что особенно опасно – при видимом внешнем благополучии, противоречия и дисбаланс личности незаметно, но неуклонно нарастают и недалек тот день, когда ВСЕ может упасть как старый забор.

Счастлив и везуч тот, кто вовремя сумел увидеть себя на краю.

## **ЦИ ГУНБО – ЛУЧШИЙ УЧЕНИК СУНЬ ЛУТАНА**

### **Kargopolov**

*>> Раннее утро. Группа молодых людей на просторной площадке занимается ушу. Движения рук и ног быстры и отточены. Мечи сверкают, как молнии. И только Ци Гунбо занимается в стороне отдельно от всех среди финиковых деревьев. Он выполняет «стояние столбом» по методу саньтиши («три тела»).*

*Стоит, глядя прямо перед собой блестящими глазами, совершенно спокойный, и кажется, что все, что происходит вокруг, для него не существует – он полностью погружен в себя. По лицу струится пот, стекает на грудь. К нему подходит наставник Сунь Лутан, поправляет позу. Через некоторое время наставник говорит: «Ты стоишь два часа, пора отдохнуть». Ци Гунбо распрямляет ноги, заканчивает упражнение.*

*«Гунбо, – обращается к нему учитель, – ты знаешь, как много на свете людей занимаются ушу, но почему же лишь немногие становятся настоящими мастерами? Причина в том, что они не понимают, что такое «внутреннее усилие» (нэйцзинь) в гимнастике «форма-мысль»*

(синги). Некоторые думают, что это – некое сердечное усилие, другие полагают, что это – движение ци в области живота. И таких ошибок не перечислить. Методика саньтиши – это основа гимнастики синги. Да и все другие системы ушу берут свое начало в этой методике. Она требует настойчивости, постоянства.

Чтобы овладеть ею, нужно много времени, нельзя спешить, пытаться добиться скорого результата. Здесь нет коротких путей». Ци Гунбо согласно кивнул головой, смахивая с лица пот, и мельком глянул на продолжающих тренировку товарищей. Наставник понимающе улыбнулся. «Ну что, опять на сердце беспокойно?» – спросил он ученика. «Да нет, учитель, я... уже скоро два года, как я упражняюсь в саньтиши, а вот успехи в ушу пока...».

Дело в том, что Ци Гунбо по природе своей не слишком восприимчив и сообразителен. Чтобы овладеть тем, на что его товарищам нужен всего один день, ему требуется три. Но зато решимости и упорства у него больше, чем у кого-либо другого. Вот за это и любит его учитель Сунь Лутан. Наставник велел юноше каждый день практиковать саньтиши для овладения «кулаком» синги. В первое время он не мог простоять и получаса: ноги деревенели, подкашивались, болела поясница. Помогла огромная сила воли. Ци Гунбо выполняет упражнение почти два года, но сколько же нужно еще времени? Он отстал от своих товарищей в технике ушу, поэтому неудивительно, что он волнуется, переживает. Мастер Сунь похлопал ученика по плечу и многозначительно сказал: «Тебе кажется, что ты отстал, но учитель думает иначе. Как говорится, терпение и труд все перетрут. Не стоит волноваться». И с этими словами ушел. Молодой человек некоторое время смотрел на удаляющегося учителя, затем крепко сжал губы, стер с лица горячий пот и вновь приступил к выполнению упражнения. Прошел год. Над широкой равниной падает снег, она вся укутана серебряным одеянием. Величественная, очаровательная картина. На площадке никого. И только Ци Гунбо в финиковой роще выполняет саньтиши: ноги, как у курицы; туловище, как у дракона; руки, как у тигра. Глаза излучают силу, на

лице пот. Он весь покрыт снегом, стоит неподвижно, как снежная баба.

Учитель Сунь Лутан, пробираясь через глубокий сугроб, тихонько подходит к ученику со спины. Некоторое время молча наблюдает. Вдруг он оказывается перед стоящим неподвижно Ци Гунбо, хватая его за выставленную вперед руку, с силой тянет на себя и тут же бьет ногой в бедро. Раздался звук «пу» – Гунбо взмыл в воздух, сделав кувырок вперед, и после приземления снова оказался стоящим в позе саньтиши. Причем эту позу он сохранил и во время кувырка в воздухе. Тело его стало как будто вылитым из железа. Наставник радостно рассмеялся. «Ты достиг этого, Гунбо, ты овладел мастерством», – сказал он. Ци Гунбо закончил упражнение и, простодушно улыбаясь, сказал: «За три года я только и научился, что «стоять столбом». Какой же я мастер?» Учитель с блестящими от волнения глазами ответил: «Три года не прошли даром. Ты овладел самым главным и самым трудным, и теперь быстро освоишь синъи. Ручаюсь, что через полгода ты превзойдешь всех своих товарищей – и младших, и старших». Время летит быстро, пришло лето. Вечернее солнце только-только спряталось за горами. Алое зарево заливало полнеба. На площадке собрались все ученики школы и с изумлением наблюдали за тренировкой Ци Гунбо. Его техника поразила всех. Несколько старших товарищей решили помериться с ним силой и мастерством. И все они были повержены на землю. Товарищи никак не могли поверить: и это тот самый, не очень сообразительный Ци Гунбо?! Наставник, улыбаясь, сказал ученикам: «Гунбо своим примером подтвердил ту истину, что для овладения мастерством ушу прежде всего необходимо три года практиковать «стояние столбом». Он стоял, преодолевая и жару, и холод, не боясь ни дождя, ни ветра. И теперь он достиг такого уровня, который вам не под силу». Еще через три года Ци Гунбо стал известным на севере страны мастером синъи.

В 1928 г. Сунь Лутан был назначен руководителем государственной школы ушу провинции Цзянсу. У него было много учеников, но учитель взял с собой только Ци Гунбо и назначил его на должность тренера гимнасти-



*ки синьи. С тех пор популярность его постоянно росла, и скоро он стал известен как большой мастер синьи не только в Китае, но и за его пределами. <<*

Автор: Му Хань

Источник: ж-л «Цигун и спорт».

Мой комментарий:

**Формула успеха – малое количество методов плюс большие объёмы практики.**

## **СОХРАНЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

### **Kargopolov**

Только что закончил новую статью «Психознергетика общения и сохранение осознанности в повседневной жизни.» Статья была задумана как дополнительная глава ко второму тому моей книги.

Приглашаю ознакомиться и обсудить поднятую в статье тему. Всего доброго, ВМ.

Прочитать можно здесь:

<http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/57-2115.html>

### **Amigo**

Очень ценная статья, Владимир Михайлович и как раз кстати!

Много интересных фактов и наблюдений, существование которых я даже и не предполагал!

Особенно заинтересовала меня тема общения между людьми, так как это не только часть повседневной жизни, но и моя работа.

Конечно, есть в тексте места, где нужно еще раз перечитать, чтоб понять вашу мысль, но это уже дело времени)

Никак не могу понять, даже ассоциацию найти – как это медитировать на другом объекте, например, человеке? Это направить свое внимание на этот объект в медитации, отождествиться с ним в своей медитации?

Спасибо вам за столь важное дополнение к вашей книги!



## **Kargopolov**

В чем проблема? Как медитировать на другом объекте – об этом подробно говорится в главе про медитацию-сосредоточение. Но для этого выбирается простой объект. Человек же – очень сложный объект. Медитация на нем допустима только для терапевтических целей. Когда мы говорим о сохранении осознанности в повседневной жизни, речь идет о состоянии сознания, отличающемся, как от обычного неряшливого его функционирования, так и от состояния в сидячей медитации. В частности, когда мы слушаем лектора, мы осознаем не только его самого, но и его слова, стараясь уяснить их смысл, и самого себя, и окружающую обстановку. Все эти компоненты имеют различную значимость и мы должны, в процессе их восприятия, стараться адекватно распределять свет своего сознания по всему этому информационному пространству. Повседневная осознанность родственна сидячей медитации, но не эквивалентна ей. Она не является той же самой сидячей медитацией, но перенесенной в жизнь. Примеры такой ошибки даны в моей статье.

Всего доброго, ВМ.

## **Amigo**

Доброго времени суток, Владимир Михайлович! Возник актуальный для меня вопрос, связанный с медитацией в транспорте.

В связи с изменением вида своей деятельности, я часто бываю в командировках и, конечно, часть моего пути проходит в поездах, самолетах, машине (бывает и до нескольких суток). Еду часто не один, а с несколькими незнакомыми мне пассажирами, а заниматься медитацией считаю нужным, но в таких условиях «домашняя» медитация невозможна.

Возможно, Владимир Михайлович, вы порекомендуете как в таких условиях заниматься?

Не хочется заменять медитацию повседневной осознанностью, так как находясь в поезде более суток теряется регулярность практики – вот в этом для меня загвоздка...

На данный момент в транспорте гимнастический комплекс – большую его часть – приходится опускать за неимением свободного пространства, саму же медитацию-самонаблюдение и сквозьсмотрение (по вашим рекомендациям) вынужден делать в иной позе: для симпласаны просто нет

подходящих условий, потому выбрал позицию сидя, ноги врозь, стопы параллельны. А чтоб пассажиры не считали мои действия странными объясняю, что таким образом я лечу свою поясницу.

С уважением, Амиго.

### **Amigo**

Вот нашел фразу Владимира Михайловича о важности сидячей медитации:

*>> Речь идет о практике сидячей медитации, которая является АБСОЛЮТНО НЕОБХОДИМОЙ для реального продвижения по духовному Пути. То, что я называю «попутной осознанностью», т.е. сохранением осознанности в повседневной жизни, конечно хорошо, конечно правильно и даже необходимо, но СОВЕРШЕННО НЕ ДОСТАТОЧНО.*

*Тот, кто говорит, что ему вполне достаточно осознавать в процессе обыденной жизни и что для него нет необходимости регулярно практиковать сидячую медитацию – жестоко ошибается и, что намного хуже, вводит в заблуждение других людей. Он так и не понял самого важного. Без регулярной практики сидячей медитации нет и быть не может успешного и полноценного развития сознания. Без этого нет Пути, а есть только разговоры о Пути. <<*

### **Kargopolov**

Здравствуйте Амиго! Я бы Вам все-таки посоветовал смириться с невозможностью полноценно заниматься сидячей медитацией в поездках. Это прекрасный повод потренировать психологическую гибкость. Ограничьтесь практикой повседневной осознанности, кстати это поможет подтянуть повседневную осознанность и резко повысить ее качество.

А в порядке компенсации. по приезде из командировки, устройте себе мощный энергомедитативный марафон, во время которого нужно заниматься по 6-8 и даже более, часов ежедневно. Продолжительность ЭМ марафона – от 2-х до 6-ти дней.

Всего доброго. ВМ.

## **Amigo**

Владимир Михайлович, интересное предложение!

У меня и впрямь в командировке после работы времени вагон даже не знаю чем его занять в другом городе, когда мало с кем знаком. А когда дома, то еще больше, так как основная работа проходит в командировках).

Обязательно применю ваши рекомендации, причём с огромным энтузиазмом.

Спасибо Владимир Михайлович! С уважением, Амиго.

## **Kargopolov**

Предлагаю вашему вниманию новый материал, который я только сегодня добавил в новую главу 2-го тома **«Психоэнергетика общения и сохранение осознанности в повседневной жизни»**. Глава начинается с авторского эпиграфа: **Сохранение осознанности подобно прогулке босиком.**

*>> Еще одна форма патологии общения – непереносимость молчания. Обычно она встречается у людей с заниженной самооценкой, неуверенных в себе и страдающих комплексом неполноценности. Периоды молчания воспринимаются ими как угроза, как некая дискомфортная пустота, которую непременно надо заполнить любыми словами, чем угодно, лишь бы не было этой ужасной пустоты. Между тем, молчание при совместном пребывании двух людей – это уже полпути к медитации осознания. Конечно, есть и другой вариант потребности все время говорить – тот, который свойствен истероидной (демонстративной) личности, постоянно стремящейся привлечь к себе внимание окружающих. Но здесь речь идет о совершенно другом варианте – о непереносимости пауз в общении у невротической «закомплексованной» личности. В отличие от демонстративной личности, черпающей энергию в процессе общения, человек с невротической непереносимостью периодов молчания сильно истощает себя. Потребность непрерывного поддержания разговора делает для него недоступным здоровое состояние спокойной централизованности и осознанности. Я бы сказал, что это своего рода навязчивость. Такой человек во время общения отсутствует в самом себе. То, что происходит во время тако-*

го ущербного общения, у стороннего наблюдателя создается ощущение пустоты и никчемности происходящего. Слова льются непрерывным потоком, но нет того центра, из которого они должны исходить.

*Что можно посоветовать таким людям?*

Главное – практика медитации-самонаблюдения, которую можно освоить по моей книге. После некоторого опыта такой практики можно добавить работу над собой в повседневной жизни (но только после того, как будет освоена медитация-самонаблюдение). Имеется в виду тренинг переносимости пауз во время общения. Во время этих пауз нужно молчать, нужно сдерживаться и не разрешать себе заполнять пустоты разговора никчемными словами. Вместо этого следует включить уже наработанный домашними занятиями режим медитации-самонаблюдения.

*Что именно нужно наблюдать? Именно то, чем в данный момент переполнена ваша душа. Это – сильное желание заговорить и сопряженное с его сдерживанием чувство неудобства и дискомфорта. Это – неприятное состояние физического и психоэмоционального напряжения (зажима) во время молчания.*

*Следует натренировать себя и научиться говорить только тогда, когда это действительно необходимо (в лучшем случае это составляет не более 10 % от общего объема привычной болтовни). <<*

### **gringo**

Хм, а что делать это проблема обратная?

Если общение, даже с хорошими друзьями и близкими идет всю жизнь «через силу». Если всю жизнь с самого детства естественным и комфортным состоянием психики является отстраненность и вероятно там самая «осознанность», которую вы описываете в своих книгах?

Всегда думал, что это не очень хорошо, как и любая другая крайность...

### **Kargopolov**

Хм, а чему здесь, собственно, удивляться? Любые личностные проблемы всегда имеют свою противоположность, которая тоже не является нормой. Это подобно тому, как есть

избыточный вес и недостаточный, гипертония и гипотония, депрессия и маниакальное состояние и т.п.

Кстати, Вы серьёзно заблуждаетесь – отстранённость и слоупнотость в самом себе – это не осознанность. Это симптомы определённой личностной патологии, которая на профессиональном языке называется «интроверсия по шизоидному типу». Речь идёт не о психическом заболевании, а об характерологических особенностях, об акцентуации личности (соответствующий симптомокомплекс хорошо известен и постоянно используется в диагностических целях всеми практикующими психологами и психотерапевтами).

Ну а на вопрос, что же в таких случаях делать, я отвечать в рамках форума не стану, уж извините. Это слишком трудоёмко, а главное – неправильно. Да, я знаю, какие энергетические каналы связаны с данной личностной проблемой, знаю, как именно в таких случаях заниматься энергомедитативной практикой, однако это следует давать индивидуально, на личной консультации, но никак не на форуме.

Отмечу также, что такого рода коррекция личности, даже при наличии идеального методического руководства – дело трудное и требующее достаточно длительных и систематических усилий.

## **НУЖДАЕТСЯ ЛИ КЛАССИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ-САМОНАБЛЮДЕНИЯ В УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ?**

### **Amigo**

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

Практикуя медитацию-самонаблюдение, заметил у себя следующее: когда появляются какие-то воспоминания дня, мысли, я начинаю вовлекаться в этот процесс эмоционально и мысленно – начинаю развивать ход событий в голове самостоятельно, тем самым, вроде и наблюдаю за этим вот «участием ума», но фоном, и при этом сам и принимаю в этой деятельности активное участие. Когда спохватываюсь, мысли резко пропадают, в голове пустота – как будто сам принудил себя остановить весь этот ход мыслей – получается и уже не принимаю активное участие, но при этом уже и наблюдать в голове

то нечего – спугнул. В этот момент тишина – я перехожу к наблюдению тела, фоном – эта тишина в уме. Потом появляется какая-то мысль, планирование, воспоминание и вновь, я начинаю в это дело эмоционально вовлекаться, как бы хватая спасательную веточку, чтобы избежать самонаблюдения. И так продолжатся минут 30, пока мыслей не становится уже немного и хоть что-то получается наблюдать – обычно это бессвязные картинки, мелкие мысли – их наблюдать получается проще, а вот что-то жизненное – уже не могу. Обычно, если справляюсь с этими мыслями и их кол-во уменьшается, после 40-50 мин уже становится хорошо, спокойно. Правда иногда эти мысли меня так заводят, что проявляется после медитации только раздражение и усталость. Мне кажется, Владимир Михайлович, я что-то в своей практике упускаю. Как в этом случае мне быть, может настройка неверная?

С уважением, Саша.

### **Kargopolov**

Здравствуйтесь Саша!

Когда есть полноценная осознанность, мыслей нет и наблюдать нечего (имею в виду именно мысли, телесные ощущения всегда есть). И наоборот, когда есть мысли, осознанность утрачивается. Это вполне закономерно, я об этом писал в ПБИ. Метод состоит в том, чтобы мысли отнаблюдать задним числом. И ещё один вспомогательный приём, когда мысли слишком сильные и приставучие и с ними трудно разотождествиться, сделайте 2-3 раза освобождение плеч и переключите своё внимание на выполнение этого упражнения и осознание сопутствующих ему ощущений. Ещё лучше помогает пропевание вполголоса мантры ОММ (1-2-3 повторения вполне достаточно). Затем вновь возвращаетесь к самонаблюдению. Однако не будем забывать, что эта техника (мантра ОММ) может практиковаться только на обратном круге. Для даосского она не годится.

Всего доброго. ВМ.

### **Mr. Hriublin**

Здравствуйтесь, Саша! Вы пишете:

*>> Потом появляется какая-то мысль, планирование, воспоминание и вновь, я начинаю в это дело эмоционально вовлекаться. <<*

А Вы пробовали отнаблюдать свою реакцию на эти мысли/воспоминания? Обычно любые мысли или образы, которые эмоционально вовлекают, дают определённую реакцию, некое состояние. Вернее, обычно их два – определённое состояние и субъективно противоположное ему. Одно из них является чем-то приемлемым, другое – наоборот. Соответственно, далее три варианта – либо «беготня» от неприемлемого, либо отождествление с приемлемым, либо внимание заостряется на неприемлемом, но производятся попытки что-то сделать с этим неприятным состоянием не наблюдением, а тем, что привычно и приемлемо. В общем, попытки навести баланс и разрешить проблемы привычными способами, которые не очень-то и годятся.

Кстати, что касается понятия «состояние», то оно, как мне представляется – составное. В одно состояние могут входить множество связанных эмоций, мыслей, телесных ощущений, образов.

Обычно, если отнаблюдать реакции, то выпячивается какое-то одно из этих состояний, и «фоном» проходит второе. Но тут интересное дело – если даже Вы заостритесь вниманием на привычном и приемлемом, то наблюдение за этим через некоторое время позволит увидеть уже не в качестве фона, то, что порождает Ваше эмоциональное вовлечение. Вы вот написали «уваливаю от наблюдения» – возможно, неслучайно такое впечатление проскользнуло в Вашем восприятии.

Если происходит «уваливание от наблюдения», т.е., фактически, уваливание от того, что приведёт к тому, что другое состояние «выйдет из тени и ему придётся заплатить за то, что так долго скрывалось», то будет иметь место при медитации борьба с тем, что происходит отождествление с мыслями и образами. Эта борьба – вторична по отношению к той, что есть между основным двумя состояниями. Причём борьба эта происходит произвольно. Соответственно, если есть, с чем бороться, то есть и двойственность, противоположности. В данном случае как вторичная борьба, могут проходить «состояние наблюдения» и «состояние отождествления», с определённым эмоциональным зарядом между этими полюсами. Кстати уточню – это Ваши личные «понятия о наблюдении» и «понятия об отождествлении».

В таких случаях я придумал свой метод, правда, концепцию его нагло спёр у Славинского  
Один вариант – наблюдать процесс борьбы, но это дольше.

Второй вариант – нужно создать намерение почувствовать одно состояние, отнаблюдать реакцию на это намерение (реакция может не прийти мгновенно), затем – намерение почувствовать противоположное состояние (тоже реакция может не прийти мгновенно). При этом упор делаем на телесные ощущения. Далее необходимо создать намерение почувствовать оба состояния одновременно, и наблюдать реакцию. Телесные ощущения в этом случае – своего рода якорь этих состояний. Причём, заметьте – делаем не так, что «представляем себе это состояние», или используем воображение. Именно ненавязчивое намерение, которое даст реакцию. Т.е. никакой фантазийной медитации тут нет. В случае с «наблюдение – отождествление»: можно сказать себе (хотя вообще говоря говорить что-то необязательно, намерение вообще порой словно где-то вне оформленных мыслеформ) «наблюдение» – смотрим реакцию. Далее говорим «отождествление» – смотрим реакцию. Далее – «наблюдение и отождествление» – смотрим реакцию. Упор на телесные ощущения и тонкие перетекания в теле и пространстве вокруг него.

Та же история с любыми другими состояниями, с которыми боремся, как «первичными», так и «вторичными».

Звучит, возможно, сложно, и первые разы будет, возможно, непривычно, но потом это будет делаться практически на автомате. Действует довольно хорошо, если исходить из моего собственного опыта.

Ну и рекомендации Владимира Михайловича этот метод, мне кажется, хорошо дополнит.

Я это всё пишу исключительно из собственного опыта. Ежели возникнет какая-либо критика у кого-либо, буду ей рад.

### **Amigo**

Спасибо, mr\_Hriublin, за отклик!

Предлагаемый Вами метод интересен, но как я понимаю МС (медитацию самонаблюдение), с ней он несовместим. Объясню почему – для меня МС – это именно попытка удержаться посреди реки, не прибываясь ни к одному из берегов, и при этом плыть по течению (метафора из ПБИ), тут же я вижу, что я искусственно вывожу себя на «наблю-



дение-отождествление» через намерение, возможно даже раньше времени, когда я сам еще до этого не созрел. В МС же, как я считаю, должно происходить наблюдение без зацепления и активных действий с моей стороны, как у Вас «наблюдаю-отождествляюсь».

*>> А Вы пробовали отнаблюдать свою реакцию на эти мысли/воспоминания? <<*

Нет, только задним числом, т.к. когда я вовлечен в этот процесс, осознание процесса вовлечения отсутствует, а когда оно появляется мысли сбегают.

Остальной топик для меня содержателен. Спасибо.

### **Mr. Hriublin**

Как это несовместим? А когда Вы настраиваетесь на «спокойствие», когда иногда нужно говорить «принимаю», «доверяю жизни», и далее наблюдать реакцию? Это тогда откуда и что, тоже с М-С несовместимо? Это тоже активные действия?

Активные действия в моём понимании – это всё, что уводит от наблюдения как самих «берегов», так и всего, что между ними. Т.е. когда Вы пытаетесь наблюдать – Вы активно пытаетесь пришвартоваться к какому-то берегу, причём так, как сами этот берег понимаете. Уж скорее это – активное действие, чем то, что Вы и так видите, что хотите наблюдать, но отождествляетесь, и можете начать этому сопротивляться. Этот метод вообще говоря, на мой взгляд, тем и хорош, что исключает субъективного оценивания, а ведёт напрямую к непосредственному наблюдению.

### **Amigo**

Хорошо, возможно я не правильно выразился. В методике, что предлагаете Вы, внимание направляется самим человеком (пусть и кратковременно), когда я считаю, что нужно лишь создать условия, чтобы следить за тем, куда движется внимание само по себе (непроизвольное внимание) и не влезать в этот процесс.

Конечно, установки «Принимаю, доверяю Жизни», установки на спокойствие есть, но они создают условия расслабления, именно условия и ничего более.

## **Kargopolov**

В обсуждении этого спорного вопроса я всецело на стороне Amigo.

Настройки на расслабление и спокойствие используются только для создания и поддержания должного фонового состояния и не более того. К самой технике медитации самонаблюдения они никоим образом не относятся. Для опытного ученика они вообще не нужны.

Любые другие установки, такие например, как «Согласен, принимаю» либо «Доверяю жизни» также не относятся к базовой технике медитации самонаблюдения, а являются вспомогательными текстами, предназначенными для людей с определёнными проблемами (первый – для людей с повышенной критичностью и нетерпимостью, а второй – для тревожных людей).

Важно то, что они не предназначаются для всех и на постоянной основе, в отличие от предлагаемой Вами модификация психотехники Славинского.

## **Kargopolov**

Mr.Hriublin пишет:

*>> В таких случаях я придумал свой метод, правда, концепцию его нагло спёр у Славинского.*

*Один вариант – наблюдать процесс борьбы, но это дольше.*

*Второй вариант – нужно создать намерение почувствовать одно состояние, отнаблюдать реакцию на это намерение (реакция может не прийти мгновенно), затем – намерение почувствовать противоположное состояние (тоже реакция может не прийти мгновенно). При этом упор делаем на телесные ощущения. Далее необходимо создать намерение почувствовать оба состояния одновременно, и наблюдать реакцию. Телесные ощущения в этом случае – своего рода якорь этих состояний. Причём, заметьте – делаем не так, что «представляем себе это состояние», или используем воображение. Именно ненавязчивое намерение, которое даст реакцию. <<*

Не могу согласиться с такой техникой медитации по причине неоправданного усложнения классического само-

наблюдения и загромождения своего внутреннего пространства дополнительными психотехническими приёмами.

Вместо того, чтобы просто, бесхитростно и безыскусно созерцать «всё что есть», то есть всё, что на данный момент находится в поле осознания, Вы понуждаете себя выполнять некие дополнительные внутренние действия по определённому алгоритму. Ещё раз цитирую:

*>> ... нужно создать намерение почувствовать одно состояние, отнаблюдать реакцию на это намерение, затем – намерение почувствовать противоположное состояние... При этом упор делаем на телесные ощущения. Далее необходимо создать намерение почувствовать оба состояния одновременно, и наблюдать реакцию. <<*

**На самом деле никаких таких намерений, да ещё идущих в предписанной алгоритмической последовательности, создавать не нужно. Классический метод самосозерцания в этом не нуждается, будучи вполне завершённым методическим шедевром. Любые попытки улучшить то, что уже является совершенством, с неизбежностью только портят его.** Для людей с выраженным интеллектуальным началом, к которым относитесь и Вы, уважаемый Mr. Hriublin, очень свойственно попадаться в эту ловушку – вместо того, чтобы бесхитростно практиковать самонаблюдение – незаметно для самого себя вовлекаться в активную деятельность ума. Либо вводя в медитацию работу ума под предлогом усовершенствования медитации, либо вообще подменяя собственно медитацию размышлениями о медитации.

Mr. Hriublin также пишет:»

*>> Один вариант – наблюдать процесс борьбы, но это дольше. <<*

**Но в классической медитации самонаблюдения нет такого варианта, который мы выбираем. Мы вообще не выбираем что именно наблюдать – что есть в поле сознания, то и наблюдаем! И это принципиальная вещь! Самосозерцание не имеет намеренности, не имеет вы-**

**бора, полностью исключает активное внутреннее «делание медитации».**

Недовольство качеством своей медитации, своего осознания и желание как можно быстрее его улучшить – психологически вполне понятны. Однако лучше всего не суетиться, а спокойно отнестись к вполне естественному несовершенству своей медитации. Нужно спокойно осознавать так, как осознаётся, так, как на данный момент посильно и естественно. Чрезмерное старание только ухудшает качество вашей медитации. Со временем, самоестественно и самопроизвольно, незаметно для самого практикующего, качество и сила его осознания будут расти.

Есть такая знаменитая древнекитайская притча под названием «Помогать всходам расти.» Впервые она встречается в «Мэнцзы» в диалоге между мудрецом Мэн-цзы и его учеником Гунсунь Чоу. Учитель рассказывает:

*>> Один человек из царства Сун был удручен тем, что всходы на его поле растут слишком медленно. Стал вытягивать всходы руками, решил помочь. Много так потрудившись, он вернулся домой и сказал домашним: «Как же я устал! Я целый день помогал всходам расти». Его сын побежал смотреть на всходы, а они уже засохли. <<*

Далее Мэн-цзы говорит:

*>> В Поднебесной мало таких, которые не помогли бы всходам расти. Но пользы всходам не только не приносят, а губят их, как те, кто не пропалывает их, полагая, что в этом нет пользы, и оставляет их на произвол судьбы, так и те, кто подтягивает руками ростки из земли, якобы помогая этим их росту. <<*

### **Kargopolov**

Живорад Славинский абсолютно прав на теоретическом уровне, но когда начинается методическая конкретизация он впадает в непродуктивное системотворчество. Его методики порождают теорией, что чревато ошибками по типу:»рисовали на бумаге, да забыли про овраги». Теоретически красиво, вполне логично, но для практики ме-

дитации малопригодно. Амиго прав в своих сомнениях по этому поводу.

Здесь разворачивается сложная и на мой взгляд, слишком громоздкая и неуклюжая психотехнология, в которой намного больше думания, чем чистого (без какого-либо интеллектуального делания) самосозерцания. Вы, Hriublin попались в ловушку собственного ума, который бежит от простого, «слишком простого и скучного» «примитивного» самонаблюдения.

Природа ума такова, что он постоянно жаждет новизны, разнообразия, сложности и усовершенствований. А Вы ему потакаете. Практикуя по Славинскому, Вы делаете медитацию, включая при этом активную работу ума. **Но медитация это не то, что мы сами делаем, а то, что с нами происходит. Это не усилия гребца, ворочающего вёслами, а безуильные усилия рулевого.**

Вы только посмотрите, что Вами написано в предыдущих постах! Попробуйте взглянуть на этот материал глазами начинающего. Это же просто мрак какой-то! Медитация-самонаблюдение в Вашем изложении превращается в нечто ужасающе сложное и вообще неподъёмное с точки зрения её освоения.

На самом же деле эта медитация проста и бесхитростна. Вся её суть укладывается в следующую инструкцию, которой, в принципе вполне достаточно для успешной практики:

**Спокойно созерцать всё, что есть, не вовлекаясь в процесс думания. Не думать, просто сидеть при закрытых глазах и созерцать всё, что наличествует в сфере сознания.**

И это не простая простота. Даже стихотворная форма пришла в голову:

Нет, не простая простота! И не пустая пустота.

В этой простоте базовых методов великих восточных традиций глубины и смысла намного больше, чем во всевозможных новомодных системах развития человека, которых появилось очень много в последние десятилетия. Ведь в основе той системы, которую я предлагаю, лежат непревзойдённые фундаментальные методы великих восточных духовных традиций. Это Саматха и Випашьяна, они же- Чжи и Гуань, они же – сосредоточение и самонаблюдение.

**Пытаясь их улучшить, мы на самом деле их пор-**

**тим, поскольку подключаем работу своего ума. Любая попытка усовершенствования классического метода медитации- самонаблюдения на самом деле приводит к резкому ухудшению качества медитации.**

(продолжение следует)

### **Kargopolov**

Вот цитата из ПБИ. Здесь разъясняется, что работа по преодолению двойственности уже изначально заложена в обычную практику медитации-самонаблюдения и никаких специальных добавлений в технику этой медитации и не нужно. Всё здесь уже есть.

#### **>> Познавательная двойственность.**

*Познавательная двойственность – неотъемлемое свойство дискурсивного мышления и речи. Человеческий разум в своих основных проявлениях (речь и мышление) всегда может быть сведён к двоичному коду (0 – 1, плюс – минус, да – нет), а это и есть самое что ни на есть наглядное выражение двойственности. Практика медитации-самонаблюдения, в конечном счёте, приводит к прорыву сознания, преодолению двойственности и появлению сверхспособности познания – интуитивной Мудрости-Праджни. Таким образом, медитация-самонаблюдение является непревзойдённым и уникальным методом трансцендирования познавательной двойственности.*

*При самонаблюдении свет нашего осознания действует подобно той силе, которая возвращает маятник из крайней позиции. Независимо от того, в какую сторону отклонился маятник, эта сила всегда направлена к центру равновесия.*

*Любая наша мысль, любая эмоция, ощущение, образ – всё это «читта вритти» (умственные вихри, санскрит). Все они представляют собою различные конкретизации. Вообще всё, что существует на грубоматериальном плане, имеет свойство конкретности, определённости, оформленности, а значит и неизбежной односторонности. Любой тезис, самим фактом своего принятия в качестве истинного, означает исключение противоположного высказывания (антитезиса). Таково*

всё информационное содержимое нашей психики. Оно относится к информационным процессам грубоматериального плана (по крайней мере, до тех пор, пока мы находимся в пределах первого сознания). Когда в сознании присутствует в ярко выраженной форме Инь, тогда в бессознательной сфере в латентной (скрытой) форме непременно наличествует Ян, имеющий равноценный энергетический заряд. Например, если в сознании культивируется идея Любви и соответствующие этой идее требования к себе, тогда в бессознательной сфере непременно присутствует равноценный заряд вытесненной агрессивности (сжатая пружина, которая непременно выстрелит, когда ослабнет самоконтроль, или же когда создадутся условия для социально приемлемого канализирования агрессивной энергии).

Только тогда, когда мы посредством медитации-самонаблюдения растворим ярко представленный в сознании Ян (положительный комплекс), только тогда мы сможем увидеть скрытый за ним и вытесненный в бессознательную сферу отрицательный комплекс Инь. Когда Инь выйдет из тьмы и сделается доступным нашему осознанию, тогда мы сможем растворить и его, используя свет нашего осознания. Только когда мы растворим представленную в сознании мыслеформу, только тогда мы сможем осознать и её противоположность, скрытую в тени бессознательного. В конечном счёте, такая практика приводит к трансцендированию этих двух противоположностей и к очередному шагу вперёд. Таким образом, медитация-самонаблюдение полностью соответствует принципу Тай-цзи и древнему методическому правилу «Один раз Инь, один раз Ян – таков Даопуть». <<

Как видите, классическая медитация самонаблюдения имеет свои скрытые глубины и не нуждается в специальной проработке полюсов противоположностей. Скрытым образом такая проработка изначально в ней уже заложена.

Всякие намеренные искусственные манипуляции с содержимым своего сознания, включая по Славинскому «тезис, антитезис, синтез» не нужны. Они идут «от ума», тогда как самонаблюдение обеспечивает естественное и самопроиз-

вольное, а не искусственно-натужное трансцендирование познавательной двойственности.

### С.

Добрый день Владимир Михайлович. Это С., который был у вас в начале июня.

У меня сформировалось несколько вопросов, вы могли бы уделить минутку?

Первый больше психологического характера:

На протяжении этого времени я делал 2 раза в день медитацию самонаблюдение. Иногда 1, но в среднем в день минимум час сидел.

Последние 2 недели медитация дается тяжело, больше 30-40 минут просидеть не мог. Медитация сопровождалась сильными ощущениями, похожими на легкое жжение в области груди (соплетения) и ниже, так-же горло и немного голова, но они менее ощутимы.

Маленькое лирическое отступление:

Параллельно я иногда (раз в месяц, не чаще) прорабатываю негативные эмоции у знакомого. Проработки сопровождаются негативными эмоциями а так-же ощущениями в теле. Метод заключается в том, что я говорю какая у меня эмоция, и дальше мы находим фильтр. К примеру я испытываю чувство вины перед девушкой за то, что не могу её обеспечить достойно. Эмоция – чувство вины, фильтр – несостоятельность. Проговариваем 3 раза: Я принимаю связь между своим чувством вины и несостоятельностью. Дальше проверяем если чувство вины осталось и если да – ищем новые фильтры. Но это все вкратце, чтоб не запутывать сильно, конечно там много нюансов. Могу сказать, что это очень помогает в определенных случаях, прямо расслабляются места в теле и проработанные негативные эмоции после этого смоделировать или испытать невозможно.

Так вот, на днях мы затронули несколько тем, касаемо работы, которое перетекло в отношения и потом в одну проблему с мамой.

На протяжении всей проработки сопровождалась точно такие-же неприятные ощущения в теле, как во время медитации только сильнее. Проработку не закончили, т.к. я очень устал и мы не могли найти фильтр подходящий. По приходу домой очень сильно хотелось сесть в самонаблюдение.



Просидел часа 3 с перерывами и в конце испытал одно из самых пугающих меня состояний из детства. Невероятный приступ УЖАСА, как-будто что-то огромное ускоряется и поглощает меня. В детстве (3-4 года) мама меня водила по психологам разным, но оно прошло само собой. И в тот вечер снова всплыло и продолжалось на протяжении 5 минут. Я наблюдал за этим и старался сохранять осознанность. После того как закончилось – ощущения в теле стали намного легче, но на следующий день и по сей день они сохранились, каждый раз в медитации и даже вне её ощущаю в груди и ниже жжение и неприятные ощущения гораздо сильнее, чем раньше. Но меня как-будто тянет постоянно сидеть в самонаблюдение сейчас.

В связи с этим появилось несколько вопросов:

1) Продолжать ЭМП или сделать перерыв?  
2) Продолжать проработки или пока прекратить? Есть ощущение, что они мне помогают и часто подталкивают к серьезным психологическим моментам в жизни.

3) Может быть не совсем уместный вопрос, но что такое медитация самонаблюдение? Имею ввиду – что она делает? Почему я это испытываю? Это такие-же проработки, только более основательные и долгие? Но я в этот момент не работаю мозгом, а просто наблюдаю, тогда врядли это аналогичные проработки, верно? Может я бегу впереди паровоза, но к чему это приведет в краткосрочной перспективе? В долгосрочной – я прекрасно все помню, перечитывал главу и форум несколько раз. А вот именно сейчас что происходит и что с этим делать?

Вообще очень волнует сегодняшняя ситуация, в теле как-будто все кувырком и в психике. Жду ответа и советов от вас.

С наилучшими пожеланиями, С.

### **Kargopolov**

Здравствуйтесь С!

Психотерапия в разных вариациях полезна и даже необходима, когда имеется серьезная и мучительная проблема в открытом проявленном виде. Если же этого нет и психотерапия предназначается для общего личностного развития и пытается докопаться до скрытых, на данный момент непроявленных проблем, то у меня отношение к ней отрицательное по следующим причинам:

Медитация самонаблюдение, сама по себе уже является наилучшим и непревзойдённым методом развития личности и, более того, методом духовного развития. Для понимающих людей нелепа сама мысль, что следует искать нечто лучшее. К тому же это совершенно безопасный метод практики, в отличие от всевозможных современных развивающих психотехник.

**Дело в том, что сам тот факт, что проблема вытеснена, уже говорит о том, что она непосильна для имеющегося уровня осознанности. Она вытесняется и инкапсулируется именно для того, чтобы не допустить тяжёлых повреждений психики. Таким образом, вытеснение представляет собой полезный и спасительный защитный механизм. А обсуждаемая нами психотерапия эту закономерность игнорирует и пытается вскрыть психику как консервную банку, чтобы достать скрытую в ней психоэмоциональную проблему.**

Намного лучше простая медитация самонаблюдение, которая работает естественно и безопасно, посильно для нашего наличествующего уровня развития сознания, для его способности пропускать эмоционально заряженную информацию. Это похоже на «раздевание» капустного кочана – сначала снимается верхний, ближайший лист, затем следующий и так пока мы не дойдём до сердцевины, попутно вскрывая и разрешая многочисленные неотработанные психоэмоциональные проблемы.

**Разница, по сравнению с психотерапией, очень существенная. В самонаблюдении проблема сама всплывает тогда, когда наше сознание к этому будет готово, а в Вашей психотерапии Вы эту проблему насильственно выковыриваете, а потом удивляетесь почему так хреново и мучительно.**

Не только Вам, но и очень многим людям, интересующимся современной практической психологией и разными психотехниками развития, кажется, что эти психотехники представляют собою нечто большее, более «научное», более «продвинутое» и более эффективное, нежели такая простая и «примитивная» медитация самонаблюдение. Это не так. На самом деле самонаблюдение на порядок глубже и эффективнее. Оно обеспечивает безопасное и постепенное созревание

сознания гармоничным и весьма эффективным образом. Просто новички далеко не всегда это понимают.

Так что просто практикуйте медитацию, а через полгода прочитайте мою книгу заново. **Правильное понимание происходит не столько за счёт получения ответов на свои вопросы, сколько благодаря перерастанию этих вопросов и обнаружению ошибочности самой их постановки.**

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

Практика медитации осознания проста, но при этом неисчерпаема по своей содержательной глубине.

Всевозможные развивающие психотехнологии всегда сложны, имеют сложные алгоритмы и сценарии, но на самом деле всего лишь скользят по поверхности, не проникая в глубину. У неискущённого человека возникает ложное впечатление их превосходства, тогда как для понимающего человека они выглядят очень примитивными и даже убогими по сравнению с медитацией «простого» самосозерцания. Сложные системы и психотехнологии – порождение ума. Тот, кто их практикует – в рамках ума и остаётся, это нашему уму нужна сложность, нужен богатый информационный материал, который ум будет бесконечно перемалывать. Ум боится простого и стремится к сложному. Наш подход совсем иной – простота и пустота. Но непростая простота и непустая пустота.

Психотехническое системотворчество неприемлемо именно потому, что опирается на умственные построения, на умственные конструкции. Тот, кто в работе над собой опирается на ум, в рамках ума и остаётся. Единственным, нависшим и несравненным Путём трансцендирования ума, т.е. выхода за его пределы, является медитация самосозерцания. Сам факт увлечения всевозможными психотехническими системами, такими, например, как «селекция привлекательных состояний», однозначно говорит об отсутствии подлинного понимания. Имеет место сочетание познавательной двойственности и эмоциональной двойственности.

Обо всём этом подробно и достаточно ясно рассказывается в ПБИ.

## «ОТКРЫТИЕ ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА» БОРИСА САХАРОВА

**Tolli**

БОРИС САХАРОВ

**Открытие третьего глаза. Метод и практика.  
(развитие духовного центра ясновидения)**

Мне метод показался интересен с точки зрения теоретического обоснования. Прекрасно вписывается в существующую парадигму. Без неприятия. Потому и практикуется с легкостью.

**Kargopolov**

Эта книга появилась на русском еще в советские времена (в самиздате). В послеперестроечное время неоднократно издавалась. Я ее прочел с интересом и с удовольствием. К автору отношусь с симпатией и уважением – настоящий практик!

Однако, не могу не сказать, что **медитация на Аджна чакраме – не Путь, а всего лишь метод, имеющий свои показания и противопоказания**. Многим людям эта медитация не подходит и даже пойдет во вред. Это специализированный метод практики, о чем ни в коем случае не следует забывать.

Вы пишете про этот метод;

*>> Прекрасно вписывается в существующую парадигму. <<*

Какая именно парадигма? Ведь существует много разных Школ и подходов даже в индийской Йоге и Тантре, не говоря уже о других традициях (китайских, тибетских и прочих). И в каждой такой Школе свой набор методов практики и своя методическая парадигма.

Если же говорить о той методической парадигме, которая изложена в книге ПБИ, то ни о каком «вписывании» и речи быть не может. В моей Школе сначала идёт диагностика, на основе которой даётся индивидуальная программа занятий. Для людей, не имеющих такой возможности, предлагаются методические варианты, включающие методы общего, неспециализированного воздействия, такие как дыхание, самонаблюдение, присутствие, медитативное хождение. Один единственный метод, тем более такой специализированный как сосредоточение на Аджна чакраме, никогда не даётся

без предварительной диагностики. Не даётся, поскольку имеет как показания, так и противопоказания.

**Наша методическая парадигма соответствует китайскому принципу: «Совершенствующийся муж похож на пастуха, который идёт вслед за стадом и подгоняет отстающую овцу».**

Также замечу, что в условиях жаркого тропического климата, к примеру, в Индии, медитация на Аджне вполне показана, а вот в нашем холодном климате рекомендовать её всем подряд, без разбора – очень даже неправильно.

Всего доброго. ВМ.

## **О ПОЛОЖЕНИИ РУК В СИМПЛАСАНЕ**

**xeim**

Здравствуйте.

Пытаюсь заниматься по Вашей программе. Хотел бы уточнить по поводу позиции руки сложенны на животе в позе Симпласана для даосского круга. Руки должны лежать на коленях или они должны быть на весу? Если они должны быть на весу, то какие мышцы задействованы должны быть и что должно уставать в результате длительного нахождения в данной позе? У меня накапливается усталость в области лопаток и в области широчайшей мышцы спины. Хотя, может, что-то делаю не так.

Также уточните по тексту вот Вы пишете в главе об упражнениях для даосского круга – дыхательная практика.

*>> Во второй половине занятия дыхательной практикой руки следует сложить на животе ниже пупа так, как это показано на рис. 68 <<*

А что такое вторая половина и когда она начинается далее нигде не поясняется.

Спасибо.

**Kargopolov**

Когда мы держим руки на весу, намного лучше урабо-

тываете голова и психика, снимается верхний энергетический перегруз (такая симптоматика как тяжесть и боль в голове, повышенное давление, эмоциональное возбуждение). Но при этом действительно, устаёт спина. Что делать? В качестве прекрасной альтернативы предлагаю (и сам использую) следующее: сидя в Симпласане беру большую диванную подушку прямоугольной формы, длиной в 60 см. и ставлю её перед собою на пол одним концом, второй её конец между колен и выше колен. На него и кладу свои сомкнутые кисти рук. Преимущества заключаются в том, что, во-первых, не грузится спина, а во-вторых, руки очень хорошо расслабляются в такой позиции.

Вы пишете:

*>> Во второй половине занятия дыхательной практикой руки следует сложить на животе ниже пупа так, как это показано на рис. 68». А что такое вторая половина и когда она начинается далее нигде не поясняется. <<*

Отвечаю:

Прежде всего отсылаю Вас к тексту: [kargopolov.spb.ru/practice/daos-circle/full-breath.html](http://kargopolov.spb.ru/practice/daos-circle/full-breath.html)

Цитирую:

*>> В первой половине занятия дыхательной практикой руки лучше всего держать на бедрах чуть выше колен, ладонями вниз. При этом создаются наилучшие энергетические условия для осуществления дыхательной функции, за которую отвечает канал перикарда, а также для профилактики возможного перегруза по каналу сердца, отвечающего за сердечную деятельность. Хорошее состояние ручных иньских каналов является весьма важным для успешной дыхательной практики.»*  
*«Во второй половине занятия дыхательной практикой руки следует сложить на животе ниже пупа так, как это показано на рис.68.*

*Такая позиция рук благоприятствует активизации ручных янских каналов и является энергонаполняющей. При переходе к этой позиции тело начинает разогреваться и возникает состояние спокойствия и эмоционального благополучия, состояние своеобразной эмоциональной «сытости». <<*

Что касается того, «что такое вторая половина занятия и где она начинается», то очень трудно представить себе какое-либо иное понимание кроме очевидного и напрашивающегося. Но у каждого из нас могут быть свои заскоки, поэтому терпеливо разъясняю.

Каждое занятие имеет свою продолжительность. В моей школе выделяются три уровня практики:

- малая практика (10-15 минут);
- средняя (25-30 минут);
- большая (50-60 минут).

Объём выбирается в зависимости от множества факторов – от наличия времени, от самочувствия в данный момент, от уровня подготовленности, от мотивационной мобилизации, наконец. Об этом читайте 2-й том, 3-ю часть, вторую главу. Там всё подробно рассказано.

Таким образом, если Вы выполняете дыхательную практику в течение, скажем, 50-60 минут, то первые 25-30 минут это будет первая половина занятия (конечно приблизительно, великой точности и строгости здесь не требуется), а вторые 25-30 минут – это будет вторая половина занятия.

Уф! Полагаю, что я заслужил не просто «спасибо», а даже «большое спасибо». :D

Всего доброго, успехов! ВМ.

P.S.

Если спина побаливает, нужно выбрать упражнения для позвоночника, подходящие именно к этим проблемным зонам и делать их утром и вечером перед сидячей практикой. **Кроме того, боли в спине во время медитации, как правило, имеют своей причиной неправильную постановку позвоночника (ошибка «заваливания» позвоночника назад). В таком случае необходимо сбоку ставить зеркало и периодически проверять свою позу во время медитации. Как показывает опыт, без зеркала выправить этот дефект (неправильную постановку позвоночника) практически невозможно.**

### **xeim**

Заскоки бывают разные. Кто-то учился психологии или медицине или другим гуманитарным наукам. А я вот техни-

ческого профиля, поэтому нужна конкретика (желательно в формулах). :D

Спасибо за разъяснения. Спина не то, чтобы болит, скорее мышцы затекают и болят. Позвоночник не болит, если он вообще может болеть как таковой. Т.е. нет такой боли, которая бывает, когда какие-то проблемы с позвоночником (у меня, например, с поясницей). Здесь скорее устают мышцы спины.

Но я попробую способ с подушкой.

А еще вот спина должна быть прямой. Но если долго сидишь, она все стремится согнуться/сжаться. Необходимо постоянно поправляться и выпрямляться? Что отвлекает от процесса медитации.

### **Kargopolov**

Да, у каждого свои заскоки и своя разновидность профессиональной деформации личности. У психологов одна, а у специалистов по программному обеспечению – другая. В последнем случае интеллект интуицию (и житейский здравый смысл) запугал до полусмерти. :D

Что касается осанки, то необходимо потрудиться, чтобы её исправить и сделать правильную позу привычной. Эта работа абсолютно необходима и окупается во сто крат.

Для этого необходимо постоянно распрямляться, постоянно выставлять правильную позу. В начальный период исправления осанки следует руководствоваться правилом: **«Если я сижу удобно, значит я сижу неправильно».**

Также необходимо делать комплекс на позвоночник и со временем с осанкой будет лучше. Также, как я уже говорил, во время медитации, для проверки своей позы необходимо сбоку ставить зеркало.

Успехов! ВМ.

## **КАК СПРАВИТЬСЯ С ВНУТРЕННЕЙ БОЛТОВНЕЙ?**

### **Mr. Hriublin**

Вот какой вопрос: появились определённые проблемы со сном. И дело тут в том, что когда «накатывает» на эти области (в т.ч. и во время хождения утром), начинается вну-



тренинга болтовня без умолку, которая может продолжаться часами. Борьба с ней бесполезна – только хуже будет, угомонить пока не получается. Возможно, нужно время, но, тем не менее, мешает и спать, и, вообще говоря, как накатит во время хождения – вместо медитации-присутствия получается одна болтовня.

Собственно, вопрос в том, что с этим делать? Наверняка это всё надо пронаблюдать, но, тем не менее, ворочаться ногами от внутренней болтовни – удовольствие ниже среднего.

### **Kargopolov**

Всё это признаки того, что восходящие потоки сильные, а голова и психика не успевают пропускать как энергию, так и информацию. Другими словами, это ситуация **выраженного верхнего энергетического перегруза**. Что в таких случаях делать?

а) Перейти на даосский круг.

б) Отказаться от медитативного хождения либо резко уменьшить его объёмы.

в) Вместо хождения практиковать столбовое стояние (всегда после столба посидеть хоть 5 минут в сидячей позе всадника, чтобы разгрузить ноги).

г) Вечером самонаблюдение, руки на весу перед животом в позиции «разомкнутый круг».

Успехов. ВМ.

### **Mr. Hriublin**

Огромное Вам спасибо, Владимир Михайлович!

## **О ЛОВУШКЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ДУМАНИЯ И О МЕДИТАЦИИ ПО ИЛЬЕ БЕЛЯЕВУ**

### **Oleg**

Здравствуйтесь Владимир Михайлович!

Спасибо за раскрытие предыдущей темы!

Как я понял, совершенствование в практике дыхания даосских прямого и обратного кругов происходит за счёт увеличения цикла дыхания, при сохранении нитевидности

дыхания, а так же большего расслабления тела. Хотелось бы узнать как изменяется субъективное ощущение энергопотока по мере прогрессирования. Энергопоток уплотняется – сжимается, приходится прикладывать усилия, чтобы его продвигать на фоне расслабления? Или же поток должен становиться тоньше, легче. Какая характеристика энергопотока должна измениться по мере совершенствования практики (сейчас, например, движется что-то похожее на размытую волну)? Существует ли доступная аналогия?

Так же интересует, различие в действии медитации остановки внутреннего диалога в чистом виде (пустота – всплыла мысль – отследил мысль – растворил мысль – пустота) и медитации самонаблюдения. Самонаблюдение позволяет пережить эмоции, а остановка диалога просто их выключает? Является ли это схожими действиями? Остановка внутреннего диалога на определённом этапе приводит к «остановке мира»? Что происходит когда «мир останавливается»? Усиливается энергообмен со средой через какой-то канал (чакрам)? Будет ли способствовать дальнейшая практика остановки диалога развитию других чакрам, позволит ли гармонично развиваться?

С уважением, Олег.

### **Kargopolov**

Здравствуйте Олег!

Озабоченность собственным прогрессом на самом деле делает таковой невозможным.

Для тех, кто понимает, что такое самонаблюдение, совет прост – такую озабоченность поощрять нельзя, её надлежит **отнаблюдать**, а не идти у неё на поводу. Потребность отслеживать тучность или тощест своих энергетических коров порождается озабоченным умом, но не настоящей практической потребностью.

Другими словами, Вы задаёте неправильные вопросы, плохие вопросы. Очень показателен тот факт, что количество задаваемых Вами вопросов на единицу текста – просто зашкаливающее. Это однозначно говорит о гипертрофии интеллектуального начала, что очень скверно влияет на Вашу способность правильно медитировать. Ваша проблема вовсе не в том, чтобы ещё и ещё усовершенствовать собственное понимание медитации, а в том, чтобы прекратить думание

по поводу того, как правильно медитировать. Этот процесс грозит быть бесконечным. Медитация – это не-мысль, недумание, не мышление. Мой совет – прекратите понимать и начните медитировать. :D

Правильная энергомедитативная практика очень проста и монотонна. Она не требует великого ума и больших познаний. Она требует совсем иного – великого усердия. Она не создаёт никакой пищи для ума. У Вас же я вижу явную гипертрофию интеллектуального начала – в плохом смысле – тот самый случай, когда человек порабощён своим умом, которому всё время нужно перемалывать всё новую и новую информацию. В подобных случаях ЭМП вырождается в бесконечные рассуждения по поводу энергетики, медитации и т.п. Вместо самой медитации (а она зараза, такая скучная и монотонная) сваливаемся в размышления по поводу медитации.

Как известно, самым лучшим учеником великого Сунь Лутана, добившимся выдающихся результатов и ставшего большим мастером, стал самый глупый и самый невежественный из его учеников. Он не тратил времени на разговоры, а усердно практиковал.

Да, действительно, самонаблюдение – это растворение ума и его трансцендирование, а медитация внутренней остановки (не надо говорить о кастанедовской «остановке внутреннего диалога», мы не последователи Кастанеды) – всего лишь выключение ума, которое даёт энергетическое развитие, но не информационное; Силу, но не Мудрость.

Олег, не обижайтесь, но сколько бы Вы вопросов на эту тему не задавали, боюсь, что это Вам не поможет. Вы пытаетесь, располагая всеми ресурсами своего интеллекта, умом разобраться в том, как Вам следует заниматься. Ничего не получится.

**Вы совершенно неправильно подходите к делу. Вы хотите наперёд получить исчерпывающее понимание, а затем на его основе правильно, оптимально и наиболее эффективно практиковать. Здесь Вы серьёзно заблуждаетесь. На самом деле сначала правильная практика и только потом, как её следствие приходит правильное понимание.**

Вот почему так необходим компетентный наставник. Вы же хотите сами себе быть наставником и руководителем, ошибочно полагая, что для этого достаточно получить нуж-

ную информацию (при этом, «нужность» информации Вы определяете сами), немного подумать и разобраться.

Однако **Учитель не является информационным офицантом**. Компетентный наставник отвечает не на вопросы ученика, порождаемые его ошибочными взглядами, а на его реальные проблемы, которые сам ученик даже не осознаёт.

**Позволю себе повториться: подлинное понимание никогда не приходит прежде практики, оно может прийти только после неё и в результате неё.**

Всего доброго. ВМ.

Очень хотелось бы услышать мнение тех, кто уже имеет достаточный опыт ЭМП и может сравнить своё понимание до практики и после получения определённого опыта.

**Oleg**

Добрый день!

Предпринимал попытки двигаться в определённых направлениях, но пока топчусь на месте. Обращаясь на форум – несколько поторопился, но в том числе и благодаря ответам, наконец сформировал представление о том, как и чем заниматься (хотя в книге приведено много информации, некоторые моменты не сразу проясняются).

Возможно опять чего-то не понял, но суть самонаблюдения (только при открытых глазах) хорошо передана в книге Ильи Беляева «Пространство сознания»:

*>> Теперь об «абсолютной осознанности». Это погружение сознания в свою собственную ясность и растворение в ней без остатка. Прежде всего, важно четко уяснить, что это значит. Для этого нужно открыть в нашем сознании ту его часть, которая не засорена мыслями, переживаниями, воспоминаниями и эмоциями. По сути, это – просто спокойное восприятие себя и происходящего, но без сосредоточенности, которая вызывает напряжение и последующее поглощение мыслями.*

*Мы просто осознаем собственную осознанность. Она естественно является внимательной, ясной, чистой и открытой. Мы обращаемся к самой сути нашего осознания, к его центру. Этот центр похож на светлое прозрачное окно, распахнутое в небо.*

*Это ключевой момент. Если мы не сможем обнаружить*

центр осознания и проникнуть в его глубину, смысл практики ускользнет от нас.

В центре осознанности ничего нет, вниманию там не за что зацепиться. Это, скорее, ощущение того, что мы проникаем в сердцевину, в самую суть нашей способности осознавать и остаемся в ней без напряжения и усилий. Библейское «Я есмь» точно передает это состояние. И в эту осознанность мы погружаем все постороннее, все возникающие отвлечения. Мысли и отвлекающие эмоции начинают «тонуть» или растворяться в поле чистого осознания. Само состояние осознанности при этом углубляется и становится все более устойчивым. При внимательной работе мы обнаружим, что состояние ясной осознанности лучится. Оно испускает тончайшие, невидимые обычным зрением, но отчетливо ощущаемые лучи. Излучение распространяется во всех направлениях.

Нужно погрузиться в эту светимость и позволить ей распространиться по неосвященной, тусклой периферии сознания. Буквально залить окраины сознания светом, исходящим из центра осознанности. В этой лучистой основе надо растворить все остальные составляющие нашего восприятия без остатка. Это означает буквально стать лучистой осознанностью.

Процесс выглядит следующим образом:

[\*]Обнаружить центр осознанности. [\*]Проникнуть в него. [\*]Открыть качество светимости. [\*]Погрузиться в светимость, распространить ее по всему полю осознания. [\*]Растворить все отвлечения, возникающие на периферии сознания. [\*]Полностью слиться с лучистой сущностью осознания, стать ею.

При этом может возникнуть ощущение либо растворения, либо расширения нашего «я». Растворение «я» приводит к покою, переживание «я есть все» – путь к обретению сиддх. И то, и другое указывает на движение в правильном направлении. Могут также возникнуть состояния устойчивости, открытости, ясности, прозрачности, облегчения, внутренней радости. Все это хорошие признаки. Они указывают на то, что солнце осознания начинает восходить. <<

Вот с чем-то подобным мне нравится, и у меня и получается работать.

Если не ошибаюсь, что-то подобное описывает Сэкида Кацуки в книге «Практика дзэн» (на мой взгляд замечательная книга). Правда не понимаю, почему этот процесс должен быть мучительно тяжёлым (чем тяжелее процесс, тем более плодотворна тренировка). Были вопросы и с медитацией присутствием, пока не вычитал, что медитация самонаблюдение и присутствие одно и то же, с той лишь разницей, что при самонаблюдении внимание направлено вовнутрь, а при присутствии наружу, и суть медитации одинакова: наблюдение и растворение. Результат показан в отрывке: «Растворение «я» приводит к покою, переживание «я есть все» – путь к обретению сиддх». Так или иначе направление указано, и... может быть даже принято.

mr\_Hriublin! Благодарю за поддержку! Позволю себе не согласиться, в том числе и с мнением Владимира Михайловича, что подменяю медитацию думанием. Пока пробую заниматься по типовой схеме.

Приятно осознавать, что при возникновении сложной ситуации тебе помогут.

С уважением, Олег!

### **Kargopolov**

Илья Беляев:

*>> Нужно погрузиться в эту светимость и позволить ей распространиться по неосвещенной, тусклой периферии сознания. Буквально залить окраины сознания светом, исходящим из центра осознанности. В этой лучистой основе надо растворить все остальные составляющие нашего восприятия без остатка. Это означает буквально стать лучистой осознанностью.*

*Процесс выглядит следующим образом:*

*[\*]Обнаружить центр осознанности. [\*]Проникнуть в него. [\*]Открыть качество светимости. [\*]Погрузиться в светимость, распространить ее по всему полю осознания. [\*]Растворить все отвлечения, возникающие на периферии сознания. [\*]Полностью слиться с лучистой сущностью осознания, стать ею. <<*

То, что здесь рекомендует Илья Беляев, я считаю методически ошибочным. Тот метод практики медитации самонаблюдения, который излагается в моей книге и практикуется в моей Школе – коренным образом отличается от предлагаемого Беляевым. Мы не выискиваем «центр осознанности», не «проникаем в него», не «погружаемся в светимость», не «распространяем её по всему полю осознания». Мы не пытаемся «слиться с лучистой сущностью сознания, стать ею».

То, что мы делаем – намного проще, но, вместе с тем намного глубже, мощнее и эффективнее.

**Мы просто созерцаем (наблюдаем) всё, что есть. То есть всё, что находится в сфере нашего актуального сознания.**

Илья Беляев, хотя и много пишет про осознание, но, увы, оказывается плохо понимает, что это такое. Когда я ознакомился с тем, что он даёт на своих лекциях (в сети имеется множество видеоматериалов), я был огорчён его методической всеядностью и непониманием принципиально важных вещей. На его семинарах можно встретить всё, что угодно – и астрологию, и религиозный шиваизм и мантра Йогу, и Дзогчен, причём всевозможные методы, системы и концепции у него вообще не фильтруются и не подвергаются критическому рассмотрению с принципиальных позиций. Синкретизм и жуткий винегрет из малосовместимых компонентов.

Кстати, ещё в те далёкие времена, когда он занимался у Тоши бог знает чем, я уже практиковал медитацию самонаблюдения (Илья Беляев моложе меня на 6 лет). Он, конечно, милый человек, но, увы, к сожалению, до сих пор не видит разницы между фантазийной медитацией (работой воображения) и медитацией реалистической – медитацией простого и безыскусного самонаблюдения.

Так, к примеру, он рекомендует для постоянного употребления психотехнику «резинка» (ластик) для «мгновенного стирания внутреннего мусора». Когда в голове крутятся «обрывки прошлого», разные мысли, эмоции, воспоминания и т.п., он рекомендует представить стирательную резинку, которой нужно взять, да и стереть всё это, удалить из своего сознания. Но это же совершенно безграмотная рекомендация. В результате такого «стирания» происходит всего лишь вытеснение этой внутриспсихической информации, но никак не её подлинное растворение. Последнее возможно только с помо-

пью спокойного и пассивного созерцания (самонаблюдения), при котором вообще отсутствует желание что-либо удалять из своего сознания. Тот факт, что Илья предлагает подобную технику, однозначно говорит об отсутствии понимания того, как работает осознание во время медитации самонаблюдения. Да и процитированная Олегом техника медитации, также не имеет ничего общего с практикой самонаблюдения.

Олег пишет:

*>> Суть самонаблюдения (только при открытых глазах) хорошо передана в книге Ильи Беляева “Пространство сознания”. <<*

Ну что тут сказать? В моей книге ПБИ неоднократно говорится, что медитация-самонаблюдение, практика которой приводит к обретению интуитивной Мудрости-Праджни (сверхспособности понимания) выполняется непременно при закрытых глазах. Вы же с небрежностью отбрасываете мои слова, ссылаясь на разных авторов. В принципе – Ваше право. Вы можете принимать или отвергать любые взгляды. Но если я не являюсь для Вас авторитетом, то зачем Вы заходите на мой сайт и задаёте вопросы?

К тому же в книге ПБИ у меня всё расписано очень подробно и аргументированно. Чтобы понять, почему в данном случае Илья Беляев неправ, нужно получить личный опыт медитативной практики, а не задавать бесчисленные вопросы. Хотите практиковать по Илье Беляеву – бога ради! Но тогда зачем обращаться ко мне? У него есть свой сайт, вот к нему и обращайтесь, а я, честно говоря, уже устал от Ваших бесконечных вопросов.

Тот факт, что Вам этот его пассаж очень понравился и Вы решили взять эту технику, весьма далёкую от подлинной медитации самосозерцания, на вооружение, говорит о том, что Вы так и не поняли базовую концепцию медитативной практики, принятую в моей Школе.

Но в этом случае, позволю себе повториться, Вам следовало бы обращаться со своими вопросами не ко мне, а непосредственно к самому Беляеву, у которого имеется свой сайт.

Удивительное дело, метод медитации самонаблюдения в моей книге изложен с великой ясностью, дано руководство к практике, намного лучшее, чем у Ильи Беляева, но Вы, тем



не менее, выбираете его ошибочную технику медитации, контрабандой протаскивающую совершенно для нас неприемлемое сочетание фантазийной медитации с трансовым состоянием, исключающее процесс подлинного осознания.

Сразу видно, что Вы либо прочитали мою книгу (1-ю часть 2-го тома) по диагонали, в режиме быстрочтения, либо просто не поняли её содержание, причём не поняли самых важных, принципиально важных вещей.

И при этом немеряное количество вопросов! Как-то нехорошо это и неправильно.

## **БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И ЭМП (ЭНЕРГОМЕДИТАТИВНАЯ ПРАКТИКА)**

### **Maksim**

Хотелось бы отвлечь внимание уважаемых форумчан от политики и перейти все же к основной тематике сайта.

Предлагаю обсудить тему боевых искусств в разрезе занятий ЭМП.

Тема неоднократно затрагивалась, но подробно насколько я помню не обсуждалась. Преподаватели школы, насколько я знаю, также имеют в прошлом опыт занятий БИ.

Очень хотелось бы обсудить 2 вопроса:

1. С чего начинать?

- с обратного круга или даосского
- каковы объемы практики

2. К чему стремиться?

Условно говоря, человек пришедший заниматься в обычную секцию рукопашного боя хочет получить физическую подготовку, сильный удар, быстроту.

Что может получить человек, практикующий внутренние стили?

### **Сан Сарыч**

Maksim написал:

>> ...человек хочет получить физическую подготовку,

*сильный удар, быстроту. Что может получить человек, практикующий внутренние стили? <<*

Всё перечисленное в трехкратном размере, думаю. Но главное – основу, на которой все это «растет». Владимир Михайлович тут недавно дал притчу о том, как парень стоял столбом...

### **Kargopolov**

Для тех, кто живёт в СПБИ может ходить на групповые занятия и консультации, можно заниматься как на даосском, так и на обратном. Иногородним лучше заниматься на обратном (имеются в виду те, кто занимается боевыми искусствами).

К чему стремиться? К качественному скачку в развитии энергосистемы, на что потребуется от одного до 3-х лет очень серьёзной практики базового метода развития энергетики (только этот базовый метод и более никаких боевых техник защиты и нападения). Обычно в качестве такого метода заложения фундамента используют различные формы столбового стояния. Например в Синь И-Цюань используется стойка Саньгиши.

Но стоять помногу достаточно тяжело, а также рискованно. Это явно не для всех – можно заполучить варикозное расширение вен ног и другие проблемы. Согласно моему опыту работы с людьми, столб противопоказан для людей с больными ногами, для женщин, для людей с избыточным весом. В моей школе столб используется только как вспомогательный метод, причём в разумных, не слишком больших объёмах. Намного лучше разработанное мною перетекающее хождение с медитативными остановками в главной позе. Такое хождение во-первых, выполняется в замедленном режиме, а во-вторых, является монотонным повторением довольно простой формы (т. е. не должно быть сложных и разнообразных движений, таких, например, как в комплексах Тай Цзи Цюань).

Для метода медитативного хождения ключевые слова: простота формы, замедленность, продолжительность практики. Только многократное и монотонное повторение одной и той же простой формы на протяжении длительного времени может привести к успеху.. В нашей Школе такое хождение имеется как для даосского. так и для обратного круга.

Рекомендуемые объёмы:

Один-два раза в день. Начинать с 5 минут, раз в 1-2 недели прибавлять по 5 минут, довести до 50 минут. Оптимальный вариант – утром 50 минут, вечером 30 минут, но до него ещё надо дойти, причём очень осторожно и постепенно. Никому не советую в этом деле спешить, особенно людям в возрасте.

Кроме того, нужно ещё делать специальное упражнение для снятия усталости ног. Кроме того необходимо практиковать самонаблюдение, хотя бы два раза в день по полчаса, иначе получим сильного и страшного бойца с убойной силой кулачного удара, но при этом, взрывчатого психопата, не способного контролировать своё поведение и эмоции.

Вот и посчитайте, сколько времени ежедневно уйдёт на такую подготовку. А иначе Мастера из вас не получится.

В качестве приложения приведу выдержку из прекрасной книги Владимира Серкина «Хохот шамана»:

*>> До сих пор Шаман ничего мне не показывал. Я и не рассчитывал на это после завтрашнего разговора. Но я должен был спросить.*

*– Ты рассказывал про ускорение. А сам можешь?*

*– Практиковал.*

*– Покажешь?*

*– Смотри. (Шаман исчез и в тот же момент похлопал меня по плечу сзади.).*

*– Я не ожидал. Ничего не заметил.*

*– Так и должно быть. (Шаман захохотал.). Ты и не можешь заметить ничего вне своего спектра ритмов. Иногда лишь смутное мелькание в воздухе.*

*– Ты мог стать чемпионом по боксу или каратэ!*

*– Хочешь стать чемпионом детсада?*

*– Мне трудно сравнить. Научи меня.*

*– Нет. Твое тело недостаточно прочно.*

*– Научи готовить тело.*

*– Завтра покажу одну маленькую практику.*

*На следующий день.*

*Показанное Шаманом упражнение было набором скорее медленных и монотонных движений, чем быстрых и резких. Через полтора часа я устал и физически, и психологически – монотония доконала. <<*

## ПРАТЬЯХАРА

### **Dimid**

На сколько я понимаю теорию йоги по Патанджали, Пратьяхара это 5-я часть 8-ми часной системы самообуздания (йога=иго=ярмо) индивида. Суть пратьяхары заключается в наблюдении внутренних ощущений имеющих место в психосоматике (тело/ум), с попыткой исключения из сферы внимания любых внешних раздражителей, воспринимаемых посредством шести органов чувств (5 + блуждающий ум).

Таким образом, внимание автоматически фокусируется на наиболее актуальной проблеме в психосоматике и наблюдая, растворяет/рассасывает её своим «лучом» частично или полностью, после чего автоматически переключается/прилипаёт, к новой наиболее весомой/актуальной проблеме на текущий момент и наблюдая, «разрешает» уже её, скользая таким образом по своему носителю, диагностируя (дефрагментируя, выражаясь по компьютерному) и восстанавливая (исправляя дефекты) его же (психосоматики).

Процесс Пратьяхары включает в себя череду мини-процессов непроизвольной Дхараны (6-й части йоги по Патанджали) и служит цели расчистки «внутренних завалов» психики, в конце концов подготавливая базу для подлинной Волевой Дхараны, которая возможна лишь в условиях приемлемого уровня внутренней психосоматической тишины адепта.

Верно ли я понимаю теоритическую базу этой части «йогвской науки» по Патанджали?

И какие условия наиболее благоприятны для реализации Пратьяхары на практике?

Задаюсь вопросом ключевого принципа Пратьяхары довольно давно, т.к. она практически сразу стала для меня «тёмной лошадкой» в процессе изучения йогвского инструментария...

### **Kargopolov**

Здравствуйте Dimid!

Не только для Вас Пратьяхара является «тёмной лошадкой». С этой проблемой отсутствия ясности и понятности, сталкиваются практически все, изучающие знаменитую Йога Сутру. Причиной тому – интеллектуальная робость и не-

способность к самостоятельному познанию, свободному от гнёта авторитета Патанджали и его великих комментаторов (Кто Патанджали и великие мудрецы, разъясняющие его сутры, и кто такой я?).

На самом же деле в своих попытках представить Пратъяхару как особый метод практики, как особую разновидность медитации, мудрые комментаторы уподобляются незадачливому ныряльщику, прыгающему в воду с обрыва и предполагающему, что там глубокий омут, тогда как на самом деле там мелководье. Но об этом позже.

Сейчас же я хочу указать на Вашу, весьма серьёзную, ошибку. Вы пишете:

*>> Суть пратъяхары заключается в наблюдении внутренних ощущений имеющих место в психосоматике (тело/ум), с попыткой исключения из сферы внимания любых внешних раздражителей, воспринимаемых посредством шести органов чувств (5 + блуждающий ум). Таким образом, внимание автоматически фокусируется на наиболее актуальной проблеме в психосоматике и наблюдая, растворяет/рассасывает её своим «лучом» частично или полностью, после чего автоматически переключается/прилипает, к новой наиболее весомой/актуальной проблеме на текущий момент и наблюдая, «разрешает» уже её, скользя таким образом по своему носителю, диагностируя (дефрагментируя, выражаясь по компьютерному) и восстанавливая (исправляя дефекты) его же (психосоматики). <<*

Пратъяхара, как отвлечение ума (образ черепахи, втягивающей под панцирь свою голову и ноги) – это правильно, это классическое определение Пратъяхары. А вот наблюдение внутренних ощущений (тело/ум), как Вы пишете – это уже голимая отсебятина. **Это уже никакая не часть Пранаямы, а отдельный метод медитации – самонаблюдение, он же Нирбиджа Самадхи, признаваемая тем же Патанджали как наивысший метод практики.** Да, это действительно так, в одной из сутр Патанджали (сразу после разбора восьмой составной части – Самадхи) Патанджали чётко указывает, что всё-то, что рассматривалось до сих пор, это Сабиджа Самадхи, но есть и следующая, более высокая, наивысшая

практика – это Нирбиджа Самадхи (которую Вы умудрились разместить как атрибут и составную часть Пратъяхары). :D

Вот Вы меня спрашиваете о Пратъяхаре, а между тем даже не потрудились внимательно, а не по-диагонали, прочесть главу 14 во втором томе моей книги (глава называется «Хатха Йога и духовное развитие») и главу 10 «Медитация сосредоточение».

Что касается собственно Пратъяхары, то у Патанджали она рассматривается в контексте обсуждения метода сосредоточения на избранном объекте. Этот метод сосредоточения у Патанджали называется термином Самьяма, тогда как Дхарана, Дхиана и Самадхи – это разные стадии развития одного и того же медитативного процесса Самьямы.

Ну а с Пратъяхарой на самом деле всё очень просто. Пратъяхара – это требование неотвлечения внимания на всё постороннее во время медитации сосредоточения. Это два взаимодополняющих требования к успешной практике медитации: с одной стороны нужно сосредоточиться, а с другой – не отвлекаться. Одним аспектом является Экаграта (однонаправленность ума), а другим, другой стороной одной и той же медали – Пратъяхара, суть которой состоит в том, чтобы не отвлекаться на всё постороннее. Вот и всё! А сколько вокруг этого нагромодили всяких домыслов!

Одновременно многомудрых и никчемных. :D

Как сказано в басне дедушки Крылова: «А ларчик просто открывался!»

### **Kargopolov**

Ещё раз повторюсь: не для Вас одного Пратъяхара является «тёмной лошадкой». Практически у всех возникает недоумения относительно того, как её практиковать. Вот моё мнение по этому поводу: ПБИ, 2-й том, 1-я часть, глава 10 «Медитация сосредоточение»:

*>> На мой взгляд, отнесение пятой «ступени» йоги – Пратъяхары к группе внешних средств, совершенно неоправданно. На самом деле, она имеет самое прямое отношение к процессу Самьямы и должна быть отнесена в ту же группу «внутренних средств», что и Дхарана, Дхиана, Самадхи.*

*Далее, комментаторы Йога-сутры единодушно повто-*

*ряют явно ошибочный тезис о том, что Пратъяхара является самостоятельной йогической техникой, особым методом абстрагирования от внешнего мира с отключением органов чувств от внешнего восприятия.*

*На мой взгляд, Пратъяхары как отдельного самостоятельного метода нет и быть не может, подобно тому, как невозможно намеренно не думать о белом медведе или о жёлтой обезьяне. Чем больше мы будем стараться абстрагироваться, отключиться, скажем, от звуков внешнего мира, тем больше мы будем к ним прислушиваться. Однако установка на отключение от всего прочего (и не только от внешнего мира, но также и от ощущений, идущих от физического тела, и от собственной психики – мыслей, эмоций, переживаний) весьма полезна и просто необходима в контексте медитации сосредоточения на одном объекте. Говорить о Пратъяхаре без Самьямы (сосредоточения на одном) просто нелепо. На самом деле, медитация-сосредоточение состоит из двух взаимодополняющих технических моментов, которые надлежит постоянно контролировать в течение всего периода медитации. Это:*

*а) точечная заострённость медитации;*

*б) отвлечение (абстрагирование) от всего прочего – от всего, что может быть воспринято в собственном теле, в психике и в окружающем мире.*

*Таким образом, если пункт (а) говорит нам о необходимости полноценно присутствовать в объекте сосредоточения, то пункт (б) говорит о необходимости полноценно отключиться от всего прочего. Как видим, Экаграта (однонаправленность ума) и Пратъяхара (способность «вобрать индрии внутрь себя», способность отключиться от всего постороннего) – это всего лишь два аспекта одного и того же процесса медитации-сосредоточения (Самьямы).*

*Таким образом, Пратъяхара самостоятельной техникой йоги не является, а все попытки представить Пратъяхару в качестве отдельного метода практики, на мой взгляд, оказались совершенно неубедительными. <<*

## **Dimid**

Владимир Михайлович, исходя из текста Вашей книги,

я сделал вывод что Пратъяхара вполне может соответствовать «общему» методу медитативной практики – внимательному самонаблюдению/осознаванию, при этом под «втягиванием индрий» понимается ослабление рективных качеств органов чувств, но не полная «деактивация» последних, то есть втягивая индрии внутрь, мы гасим в себе побудительные рективные импульсы, возникающие в процессе наблюдения за объектами внешней/внутренней среды. В результате чего происходит трансмутация и преобразование психосоматики. В таком случае Пратъяхара вполне способна быть самостоятельной практикой «медитации-осознанности», в перспективе ведущей практиканта к искомому состоянию Самадхи, в её нирбиджа-форме...

Под внутренним – же путём Йоги, представленным в Самьяме следует понимать специализированный комплекс мер включающий использование сугубо индивидуального Биджа-семени, пригодного для взращивания на конкретной «внутренней» психосоматической «почве» практикующего. В результате которых становится возможным достижение Самадхи в своей сабиджа-форме...

Таким образом, Внешние и Внутренние методы Йоги по Патанджали вполне могут соответствовать Общим и Частным приёмам ЭМП по Вашей классификации...

Как Вы считаете, на сколько верны мои предположения в прояснении вопроса о сущности йоговской Пратъяхары? В любом случае исключение Пратъяхары из йоговской дисциплины мне кажется излишне опрометчивым шагом...

С уважением Димид.

### **Kargopolov**

Вы, Dimid, уж извините, насочиняли отсебятины. Хорошо видно, что Ваши рассуждения носят спекулятивный характер (отвлечённое умствование, не основанное на собственном практическом опыте). Пратъяхара как отдельный метод практики? Вы сами то пробовали? Вот такой вопрос на засыпку.

Вот Вы пишете:

*>> ... исходя из текста Вашей книги, я сделал вывод что Пратъяхара вполне может соответствовать «общему» методу медитативной практики – внимательному само-*



*наблюдению/осознаванию, при этом под «стягиванием индрий» понимается ослабление рективных качеств органов чувств, но не полная «деактивация» последних, то-есть стягивая индрии внутрь, мы гасим в себе побудительные рективные импульсы, возникающие в процессе наблюдения за объектами внешней/внутренней среды. <<*

*>> ... Пратъяхара вполне способна быть самостоятельной практикой «медитации-осознанности». <<*

Нет, не может! У первоисточника, Патанджали, ни полслова не сказано о том, что Пратъяхара – это медитация осознанности! Пратъяхара вообще не имеет никакого отношения к медитации свободного осознания. Медитация – осознание это и есть Нирбиджа Самадхи, т. е. наивысшая форма медитации, согласно Патанджали, идущая после перечисленных им восьми составных частей Йоги. Т.е. это уже, подробно им не рассмотренная, девятая «Анга».

Осознавая, мы отпускаем осознающее внимание на волю, ничем его не ограничивая, тогда как в Пратъяхаре речь идёт о прямо противоположном – **о невосприятии**, об отключении всех органов чувств. Как можно не видеть и не понимать того, о чём говорится прямым текстом!

Пратъяхара вообще не является самостоятельной практикой, а всего лишь важным, но не единственным аспектом медитации сосредоточения. Вы сделали абсолютно неправильный вывод. Вы попросту не понимаете, о чём пишете. Я бы Вам советовал вообще воздержаться от теоретизирования на подобные темы. Не надо заниматься сочинительством. Вы нафантазировали своё собственное представление о Пратъяхаре, крайне неадекватное и находящееся в противоречии с сутрами Патанджали (кстати, в Йога Сутре Пратъяхаре посвящено только две сутры).

Вы, молодой человек, сильно переоцениваете свои познавательные возможности. Ну не Ваш это уровень! Своими высказываниями Вы демонстрируете полное невежество (отсутствие минимально необходимого знания первоисточников), отсутствие культуры мышления и всё это в сочетании с удивительной самоуверенностью.

Ну надо же, прочитал по диагонали книгу Каргополова, при этом в знакомстве с классическими трактатами по Йоге

не был замечен, но тут же выдал на гора собственное понимание того, что означает термин Пратъяхара! И ещё осмеливаемся дискутировать! :D

Так и вспоминается гениальный Достоевский со своим высказыванием: «Дайте русскому школьнику карту звёздного неба, которую он ранее никогда не видел и наутро он вернёт вам её в исправленном виде».

Понимаю, такое выслушивать крайне обидно. Однако это чистая правда. Далее с Вами на эту тему дискутировать не буду по причине неприемлемо низкого уровня дискуссии.

**На этом обсуждение данной темы закрываю. Обжалованию не подлежит.** :D

## **ЦИГУН СПОНТАННЫХ ДВИЖЕНИЙ**

### **Dimid**

Доброго времени суток Владимир Михайлович!

Поверхностно просмотрел темы вашего форума, но к сожалению не нашёл подобную этой.

Существует ли в Вашей методике техника импровизированных медитативных движений (т.н. спонтанный цигун/ свободный танец/двигательная саморегуляция)?

Могли бы Вы дать краткую оценку и описание такого состояния когда тело претерпевает различные двигательные метаморфозы не нарушая при этом состояния глубокой самопогруженности сознания?

По моим субъективным наблюдениям во время нахождения в подобном состоянии происходит «деактивация/растворение» перенапряженных зон в теле, и общее выравнивание «энергетического поля» практикующего. Происходит ли здесь дополнительный набор энергии? Чем он может быть достигнут внутри данной практики?

Применима ли подобная техника в качестве базового метода энергетической работы?

### **Kargopolov**

Здравствуйте Dimid!

Техника спонтанного динамического цигун в арсенале

методов нашей Школы отсутствует по принципиальным соображениям. Насколько я знаю, эта техника является одной из наиболее важных в даосской Школе Учителя Единого Ян (правоверным представителем этой Школы в России является Артемьев). Насколько я понимаю, метода состоит в следующем: сначала столбовое стояние, а затем оно переходит в спонтанные движения, как правило заимствованные из арсенала Тай Цзи цюань и Синь И Цюань.

Отказ от динамического спонтанного цигун в моей Школе основан на следующем:

Во-первых, такая практика очень легко приводит к вхождению в трансовое состояние, которое прямо противоположно культивируемому в нашей Школе состоянию спокойной осознанности. Трудно возразить против того, что в трансе осознанность отсутствует.

Во-вторых, такого рода спонтанность, как правило, приводит к эксплуатации самых сильных энергетических каналов и центров, с подавлением и угнетением контрастно-сопряжённых каналов и центров. Усиливается самое сильное, одновременно подавляется самое слабое, что резко увеличивает общий разбаланс как в энергетике, так и в психике. Однако, поскольку такая практика даёт очень сильное энергонаполнение и наплыв положительных эмоций, сам практикующий воспринимает её исключительно позитивным образом и напроць не видит присущих её опасностей.

В нашей же Школе практика построена по китайскому методическому принципу «Совершенствующийся муж похож на пастуха, который идёт вслед за стадом и подгоняет отстающую овцу». А для реализации такого подхода, естественно, требуется предваряющая практику энергетическая диагностика. В спонтанном цигун ошибочно считается, что всё будет приходить в равновесие само-собой и вопрос о диагностике в этом случае ставить бессмысленно.

В-третьих, спонтанный динамический цигун даёт сильное (хотя и дисгармоничное, а следовательно и опасное) энергетическое развитие, но не информационное развитие. Нарастающий разбаланс между энергетическим аспектом и информационным аспектом приводит к нарастающему психотизму. с присущей ему неадекватностью (чаще всего происходит патологическое развитие личности по паранойяльному типу).

Так что это вовсе не «медитация в движении», а всего лишь своего рода двигательный транс. Не советую.

### **Dimid**

Уважаемый Владимир Михайлович, в таком случае, поскольку Спонтанный Цигун даёт мощный эффект, повышая энергетический потенциал практикующего, правильным ли будет вариант совмещения СЦ с информационной техникой, например «самонаблюдающим сидением» или «осознающим сидением» в сочетании с дыхательной работой?

Кстати, корректным ли с энергетической точки зрения будет отождествление Цигуна Спонтанных Телесных Движений со Спонтанной Дыхательной Проработкой Психосоматики (когда совершается интуитивная дыхательная работа при нахождении тела в статичной форме)?

С ув. Dimid.

### **Kargopolov**

Я не понимаю, что такое «спонтанная дыхательная проработка». Слово «спонтанная» означает самопроизвольная. А «проработка» уже означает намеренность.

Ещё раз повторяю – я противник этой самой спонтанщины. В арсенале методов нашей школы такие методы отсутствуют по уже указанным мною причинам. У нас и без них имеется всё необходимое как для энергетического, так и информационного развития.

### **Dimid**

Ув. Владимир Михайлович, под «спонтанной проработкой» я имел ввиду такую дыхательную работу в которой работы как таковой не предельвается, я просто следую тенденциям собственного дыхания и в определенных фазах, в зависимости от собственных ощущений усиливаю или ослабляю его, это такая «тонкая настройка» которая требует большого внимания к дыхательному процессу и как-бы в интуитивном волевом подталкивании его в желаемом телу направлении, желание же опирается исключительно на субъективные побуждения в данный момент и в данном месте.

Грубо говоря я описываю «Цигун Спонтанных Движений Диафрагмы и Сопутствующих Дыхательных Мышц».

Справедливо ли его отождествление в известной степени

с «Цигуном Спонтанных Движений Конечностей и Других Частей Тела»?

И, Владимир Михайлович, возможно ли по Вашему мнению такое состояние «Танца Спонтанных Движений Тела» при котором практикующий способен сохранять осознанность не скатываясь при этом в трансовые состояния сознания?

Наверно я имею ввиду состояние так называемой «Спонтанной Динамической Осознанности» или если перефразировать «Осознанный Двигательный Покой», «Медитативное Динамическое Равновесие Системы».

Зачем я этим интересуюсь?

Мне бы хотелось таким образом противодействовать застойным явлениям в организме сопутствующим длительному нахождению в неподвижном положении тела, не теряя при этом времени на отдельные физкультурно-оздоровительные практики....

### **Kargopolov**

Ваша проблема в том, что, с одной стороны, Вы мотивационно сильно вовлечены в спонтанные практики (движение, дыхание), а с другой интересуетесь методами нашей Школы. Вы хотие совместить то и другое. Боюсь, что у Вас при таком подходе ничего толкового не получится.

В методическом арсенале моей Школы имеется и динамическая медитация, и дыхательная медитация, **но при этом исключается всякая намеренная и нарочитая «спонтанщина».** Мы нормально воспринимаем **непроизвольные движения, но никогда не вызываем их искусственно, дабы не проваливаться в транс.** Далее, в нашей практике дыхание выполняется, с одной стороны, по строго заданной технике, а с другой, при полноценном сотрудничестве с телом (что обеспечивается отсутствием каких-либо нормативов при дыхании).

Важное различие наших подходов состоит в том, что у Вас уже имеется изначальная установка на спонтанность. Вы настраиваете себя на эти непроизвольные движения, тогда как у нас доминирующая медитативная установка совсем иная – на спокойное и полноценное осознание.

У Вас установка на спонтанность, у нас – на осознанность. Я эту разницу вижу вполне отчётливо, а Вы её вообще не видите. Между тем разные доминирующие (системообра-

зующие) установки дают разные гештальты (разную ответственность). Другими словами, на выходе получаем совершенно другие вещи, даже если они образованы из одних и тех же компонентов.

Это же относится и к качественному, принципиальному, отличию Нидра Йоги от медитации самосозерцания, и к столь же драматическому отличию цигуна спонтанных движений и двигательных импровизаций от динамической медитации осознания, практикуемой в нашей школе (медитативное хождение).

Для лучшего понимания качественного отличия разных гештальтов, даже если они состоят из одних и тех же компонентов, рекомендую обратиться к моей книге «Путь без иллюзий», том 2-1, часть 1-я, глава 14-я, рис. 10 и 11.

<http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/56-2114.html>

Что касается Вашего нежелания тратить время на «на отдельные физкультурно-оздоровительные практики», то его трудно назвать адекватным.

Во-первых потому что в арсенале методов нашей школы имеется и динамическая медитация, по своему содержанию качественно отличающаяся от Вашего цигуна произвольных движений.

Во-вторых, потому что, практически все рекомендуемые мною гимнастические упражнения выполняются отнюдь не в физкультурном режиме, а в медитативном, т. е. **медленно и осознанно**. Могу ещё добавить, что для меня «физкультура» – это ругательное слово. :D

Так что расценивая подобным образом динамическую медитацию, практикуемую в нашей Школе, вы пытаетесь высказывать оценочные суждения о той, чего не знаете и чего не понимаете.

## **МАНТРА ПРАДЖНЯПАРАМИТЫ, МАНТРА ГАЯТРИ**

### **Макс**

На протяжении нескольких лет, у меня сложилось впечатление, что с духом книги Владимира Михайловича «Путь

без иллюзий» очень хорошо, естественно и гармонично сочетается мантра Праджняпарамиты. Приведу её текст:

ОМ ГАТЕ ГАТЕ ПАРАГАТЕ ПАРАСАМГАТЕ БОДХИ СВАХА

В связи с этим есть несколько вопросов:

1) Подскажите, какие могут быть рекомендации/противопоказания по её использованию?

2) Что больше она приносит: энергии или сознания?

3) Как она может сочетаться с Савитри (Гаятри) мантрой?

Спасибо за внимание.

### **Kargopolov**

Знаете, Макс, должен Вас разочаровать – и та, и другая мантра, на мой взгляд, не годятся для практики. Я их никому не рекомендовал и не рекомендую. Да, с точки зрения смысловой, они выражают прекрасные идеи, особенно мантра из Сутры Сердца (гате, гате...), особенно призыв к «переступанию пределов»), но они слишком длинные и скорее напоминают текст молитвы. С точки зрения воздействия на сознание и обеспечение состояния умственной тишины они и в подметки не годятся простой, краткой и могучей Пранаве – мантре ОМ. Я бы сказал, что на самом деле, как объект медитации, эти мантры ничем не лучше Махамантры кришнаитов (Хари Рама, Хари Кришна...).

Моя позиция относительно мантра-йоги сформулирована здесь:

*>> Дело в том, что, пожалуй, нет ни одной религиозной традиции где бы, наряду с формальной религиозностью, не присутствовало бы мистическое направление. Эзотерическая сторона религии никогда не бывает достоянием большинства. Большей частью обычные верующие и не знают о её существовании, а официальная церковь относится к ней с недоверием и подозревает в ереси. Эзотерическим направлением в иудаизме является Каббала, в исламе – учение суфиев, в христианстве – исихазм, с его традицией «умного делания». Главное отличие эзотерической или мистической религии от формальной религии, сводящейся к усвоению догмата и исполнению ритуала, заключается в использовании психотехник, имеющих много общего с восточными энерго-медитативными практиками. Основной психотехникой,*

используемой в различных религиозно-мистических традициях, является длительное (по несколько часов ежедневно) повторение священных слов или кратких молитв (мантра-йога). В индуизме – это медитативный метод повторения священного слога «Ом», либо каких-либо других мантр, которых в индийской традиции существует великое множество. В мистическом христианстве – это Иисусова молитва «Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй мя грешного». В тибетском буддизме – мантра «Ом мани падме хум» и великое множество других мантр. В буддизме Махаяны (школа Чистой Страны) – мантра (молитва) Аматабхи Будды. Основной метод этой буддийской школы – многократное повторение имени Аматабха-Будды. В суфизме (мистическое направление в исламе) – метод непрерывного памятования Аллаха, при котором также используются различные священные формулы, постоянно повторяемые вслух либо «про себя». Наконец, нельзя не упомянуть получившую в последнее время широкое распространение как в России, так и в странах Запада, новую школу индуизма – кришнаитов или, как они себя называют, вайшнавов, главным методом в которой является так называемая «маха-мантра» (великая мантра), состоящая из различных имён Господа Кришны: «Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе, Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе». Легко увидеть, что различные формы мантра-йоги (длительное повторение кратких словесных формул с полным сосредоточением внимания) являются разновидностями медитации-сосредоточения. Во всех случаях мистическая практика повторения священных слов имеет следующие общие черты:

- *непрерывное включение имени (имён) Бога в состав молитвы-мантры;*
- *длительное многократное повторение молитвы-мантры с использованием чётков для контроля объёма медитативной (молитвенной) практики;*
- *требование полного сосредоточения внимания на священной формуле, являющейся, таким образом, объектом медитации;*
- *краткость молитвы-мантры.*

*Последнее требует некоторого разъяснения. Дело в*



том, что для вхождения в состояние глубокого медитативного погружения, требуется «однаправленность ума», то есть его полная сосредоточенность на одном объекте. И этот объект должен быть как можно более простым и целостным (атомарным). Вот почему длинные молитвы «не работают», так как задают не один объект, а множество объектов. Отсюда легко увидеть, что чем короче молитва-мантра, тем сильнее её медитативный эффект.

Фундаментальным фактом является то, что сосредоточение на одном объекте, выполняемое регулярно, в достаточных объёмах времени и с полной мобилизацией произвольного внимания, с неизбежностью приводит к йогическим трансцендентальным результатам независимо от выбора объекта сосредоточения. Любой объект сосредоточения представляет собой врата в сферу тонкоматериального. Прилежная практика, создающая однаправленность ума, каким бы ни был объект этой фокусировки внимания, метафорически выражаясь, высверливает отверстие в тонкий план, в сферу, запредельную грубоматериальному, явленному миру. Из этой сферы тонкоматериального в практикующего поступает неограниченная энергия, прежде всего проявляющая себя как состояние благодати (санскрит – Ананда). <<

(текст из моей книги «Путь без иллюзий»).

### **Kargopolov**

Вот текст Гаятри мантры:

ОМ БХУР БХУВА СВАХА ТАТ САВИТУР ВАРЕНЬЯМ  
БХАРГО ДЭВАСЬЯ ДХИМАХИ ДХЙО ЙО НАХ ПРАЧОДАЯТ

Для меня вполне очевидно, что эта мантра фактически является молитвой и совершенно непригодна в качестве объекта медитации – сосредоточения хотя бы по причине слишком большого количества слов (объект сосредоточения должен быть атомарным, «работающая»мантра должна быть краткой).

### **Kargopolov**

Мантра Праджняпарамиты дана в знаменитой и высокопочитаемой в буддизме Махаяны Сутре сердца

Праджняпарамиты (Праджняпарамита Хридайя сутра). Вот цитата из этой сутры:

*>> ...праджня-парамита – это великая божественная мантра, это мантра великого пробуждения, это наивысшая мантра, это несравненная мантра, которая может отсечь все страдания; она наделена истинной сутью, а не является пустопорожней. Поэтому и называется она мантрой праджня-парамиты. Эта мантра гласит: **«Гате, гате, парагате, парасамгате, бодхи сваха!»** <<*

Я перевожу её следующим образом:

«Иди, иди, переступай пределы, переступай пределы самого себя и да наступит Просветление!»

Га – это санскритский корень, который значит «идти», «двигаться» (русские слова: нога, дорога, гать, телега и другие слова содержат этот общий для русского и санскрита корень). В данном случае речь идёт о движении по Пути духовного развития, т.е. о духовной практике, ведущей к Просветлению.

Этой мантре приписываются волшебные свойства, утверждается, что её «провозглашение» приводит к обретению Запредельной Мудрости-Праджни и к достижению Просветления.

Конечно, на самом деле это не так. Для достижения Мудрости-Праджни требуется совсем иная духовная практика, а именно – медитация самонаблюдения (она же Нирбиджа Самадхи, она же Сатипаттхана, она же Випашьяна, она же – чаньская Сикан-Гадза).

Что же касается мантры Праджняпарамиты, то она никак не может быть основной духовной практикой, но является второстепенным, чисто вспомогательным средством, без которого, в принципе, вполне можно обойтись. Это всего лишь ритуальное настроечное благопожелание, адресованное самому себе и выполняемое единожды непосредственно перед основной медитативной практикой.

### **Kargopolov**

Ещё одна цитата из ПБИ:

*>> Любая форма медитации-сосредоточения в конечном счёте оказывает влияние на соответствующий ей энер-*

гетический канал и его чакрам. Это происходит даже в том случае, если практикующий о них вообще ничего не знает. Так, например, любая мантра непременно соотносится с определённой зоной нашей энергосистемы, с определённым каналом и чакрамом. Чакрам (энергетический центр) является свое-образным мотором, энергетическим сердцем данного канала. Таким образом, любая форма медитации-сосредоточения, после определённого периода практики, превращается в сосредоточение на чакраме, биджей (семенем, санскр.) которого она является. Когда практика повторения мантры достигает определённой зрелости, автоматически происходит соединение этой мантры с сосредоточением на её центре. Другими словами, мантра начинает произноситься из центра.

Не существует метода медитации, который не влиял бы вполне определённым, специфичным для этого метода, образом на энергосистему человека. Поэтому любые методы медитации-сосредоточения, в конечном итоге сводятся к воздействию на определённую часть нашей энергосистемы, на определённый энергетический канал. Не бывает медитации, которая влияет только на психику, на сознание и при этом не затрагивает энергосистему человека. Вот почему правильнее будет говорить не о медитации, а об энергомедитативной практике. <<

Т.о. длинная (многословная) мантра неэффективна как объект сосредоточения, а краткая мантра как правило является специализированным методом практики, имеющим свои показания и противопоказания. Удивительным исключением является самая знаменитая и самая почитаемая мантра индийской традиции – мантра ОМ, но даже и она имеет определённые противопоказания.

Полагаю, что я исчерпывающим образом разъяснил, почему эти мантры не входят в арсенал методов моей школы. Всего доброго. ВМ.

### **Макс**

Да, я не совсем полно сформулировал вопрос. Эти мантры я никогда не использовал как объект медитации, а только в периодически и в качестве «помощников», которые запу-

скают или усиливают мои «собственные» процессы растворения разного рода загрязнений тонкого характера, которых я почему-то накопил просто в промышленных масштабах.

Так же и с текстами, после чтения Нисаргадаты Махараджа некоторое время присутствует эффект какого-то светлого влияния «издалека». После (и во время) чтения текста ПБИ добавляется влияние, которое я бы охарактеризовал как более сильное и конкретное. Эффект носит устойчивый характер. Однако я предполагаю, что испытывая эти влияния, тем самым я как бы подсаживаюсь на чужую энергетику, чего бы мне категорически не хотелось делать. Поэтому я и занят выбором подходящих «освобождённых сущностей», для которых помощь людям – это их смысл существования.

### **Kargopolov**

Вы пишете:

*>> Поэтому я и занят выбором подходящих «освобождённых сущностей», для которых помощь людям – это их смысл существования. <<*

На мой взгляд, это совершенно неправильный подход. Вместо того, чтобы самому работать над собственной энергетикой и собственным сознанием, Вы ищете помощь и поддержку вне себя.

Эти два подхода к духовному развитию диаметрально противоположны. Пытаться одновременно осуществить и то, и другое (и помощь извне, и работу с самим собой) – всё равно, что пытаться сидеть сразу на двух стульях.

Это явное пребывание в двойственности (по отношению выбора пути духовного развития). На мой взгляд, это нездоровая и неправильная установка. Надо либо обратиться к силам вне себя и полноценно стать на путь религиозного поклонения («без Бога не сможем ничесоже», «человек слаб и всё в руце Божией»); либо же полноценно работать над собою, взяв всё в свои руки и в собственном развитии полагаться только на себя (Учитель даёт только надлежащее информационное обеспечение Пути).

*>> Не нужно искать место Силы. Самое лучшее на све-*

*те место Силы – то самое, на котором ты сидишь во время медитации.*

*Не нужно искать Учителя, в надежде, что он решит за тебя все твои проблемы. Самый лучший на свете Учитель – это твоё собственное сознание, когда ты сидишь в медитации.*

*Не нужно искать волшебные амулеты и предметы Силы. Самый могущественный предмет Силы – это твоё собственное тело, когда ты выполняешь дыхательную практику.*

*Не нужно бегать по белу свету в поисках истинного Пути, подобно тому, как ошпаренный пёс бегает по двору. Наивысший Путь уже находится здесь, прямо под твоими ногами. <<*

Я бы ещё добавил, персонально для Вас:

Не нужно искать «освобождённых существей» в надежде, что они вам помогут своей Благодатью, своей Силой и своей Милостью. Не нужно искать ни места Силы, ни предметы Силы, ни тексты Силы, ни людей Силы.

Как говорят Дзен буддисты, в вашем собственном животе спит Будда. Ищите его в самом себе. Не ищите его вне себя. Ищите его в собственном сознании. Разбудите его с помощью медитации. Этот Будда пребывает в вашем собственном сознании. Не ищите его за пределами собственного дхармового тела.

Не бегайте по духовным посиделкам-Сатсангам. Не уподобляйтесь человеку, который ходит по городу и выпрашивает милостыню, тогда как в его собственном доме зарыто сокровище.

### **Макс**

Благодарю Вас, Владимир Михайлович. Кстати, кроме «ОМ» есть ещё и мантра «А», но она почему-то не в ходу.

Немного о мантре «А». Текст взят из библиотеки центра [www.kunpendelek.ru](http://www.kunpendelek.ru)

### **Праздника парамита-экакшара сутра.**

**(Сутра победоносной Запредельной Мудрости, Матери всех Татхагат, в Одну Букву).**

>> *Так я слышал однажды.*

*Победоносный пребывал в Раджагрихе, на Орлиной горе*

*вместе с большим собранием монахов-бхикшу, со 120 монахами и с великим собранием бодхисаттв.*

*В это время Победоносный обратился к достопочтенному Ананде, сказав так:*

*«Ананда, восприми на благо и спасение всех живых существ эту Запредельную Мудрость в Одну Букву, а именно букву «А».*

*Так проповедовал Победоносный. Преподобный Ананда, большое собрание монахов, великое собрание бодхисаттв и [существа] во всей Вселенной со всеми богами, людьми, асурами и гандхарвами возрадовались и восхваляли проповедь Победоносного. <<*

Мантра «А» – это тибетский аналог «ОМ»?

### **Kargopolov**

В индийской духовной традиции является общепризнанным особое и уникальное воздействие мантры Ом. По своей значимости она просто несопоставима со всеми прочими мантрами, коих в Индии и Тибете насчитывается сотни, если не тысячи разновидностей. Так что ставить на одну плоскость сравнения мантру Ом и мантру А некорректно. Мантра А никоим образом не является аналогом мантры Ом. Мантра А – это биджа-мантра, имеющая строго специализированное воздействие, а стало быть имеющая свои показания и противопоказания.

А количество разных сутр, трактатов и комментариев в буддизме является запредельным. Это письменное наследие настолько огромно, что если тратить на чтение все 24 часа в сутки и при этом жить сто лет, прочитать всё, что написано буддистскими монахами и наставниками просто невозможно. Кроме того, эта информация является весьма разнородной и противоречивой, так что не стоит относиться к ней слишком серьёзно. Мы ведь здесь всё-таки не верующие буддисты и для меня буддийские сутры – отнюдь не священное писание, не подлежащее кощунственному критическому рассмотрению.

А вот, великий Наставник, великий Мастер сказал то и то-то. Ну и что, что сказал? Для меня позиционирование некоего Мастера как великого и просветлённого никак не является аргументом и доказательством истинности его поуче-

ний. Вот, к примеру, «великий» Шри Ауробиндо для меня таковым не является, а предлагаемая им практика Нисходящей Силы ярко свидетельствует о его вопиющей некомпетентности в качестве Учителя. Сосредоточение на макушке и пространстве над головой не является духовной панацеей и имеет свои показания и противопоказания, о которых ни Шри Ауробиндо, ни Сат Прем, ни другие его последователи не имеют никакого представления. То же самое относится и ко многим другим знаменитым восточным Учителям.

Кстати, вообще говоря, во всех традициях мантры предназначены для длительного медитативного повторения. А для контроля объёма практики (количества повторений) используются чётки.

Что касается мантры А, то она узко специализирована и не идёт ни в какое сравнение с мантрой ОМ. В Индии с незапамятных времён именно мантра ОМ почиталась как наивысшая и наилучшая.

И что это Вы так зациклились на мантрах? Вы отдаёте себе отчёт, что таких мантр сотни и тысячи? Как говорят мудрые даосы: «И маленькие тропинки бывают заманчивы, но не стоит заходить по ним слишком далеко». Подразумевается, что кроме малых тропинок также имеется большой, великий Путь.

### **Макс**

Это не я зациклился, это жизненные ситуации постоянно меня к этому подталкивают, как и к тому, чтобы зарегистрироваться здесь. Вообще-то я не писатель, а читатель. К тому же я очень скромный – я же не спрашиваю Вас про настоящие боевые мантры.

Вот например, мой сосед сверху всю жизнь занимается какой-то энергетической практикой (выкосив вокруг себя почти всех) и, как я понимаю, видит некоторые тонкие планы. Иногда проявляет скотство своего характера, бормочет какие-то проклятья, иногда в мой адрес, топаёт и т.д. После применения мантры Савитри (мысленно) – ни звука от него не доносится, тишина.

Соседская пара сбоку – та же картина, только хуже, последний год каждый день стучат, сверлят перфоратором, целый день «чертей гоняют». После начала тотального применения с вечера прошедшего воскресенья мантры Праджняпарамиты – у них наступает ремиссия, тишина и

покой. Впервые за последний год, что удивительно. С понедельника тишина в доме! И это при том, что эти мантры я применяю не вслух. Так что это у меня как бы не от хорошей жизни или желания какой-либо экзотики.

Мантр, конечно, много, поэтому и хочется выбрать по-лучше и побезопаснее.

### **Макс**

Я целиком и полностью согласен с Вашей точкой зрения. Просто окружающие условия диктуют применение мантр. Магией я не занимаюсь, фантазиями стараюсь не сорить. За прошедшее время (порядка недели) мантра Праджняпарамиты показала очень хороший результат. Заодно попробовал мантру Будды Медицины, она тоже работает, причём очень мощно, но на соседей-сверлунов уже не действует, ну и ладно, у неё другое назначение.

Наверное, потому, что у меня нет Дхармы, приходится использовать мантры. Возможна ли практика совсем без Дхармы?

Я имею в виду, что когда человек занимается ЭМП в составе какой-либо школы, монастыря и т.д., то большую помощь ему оказывает так называемый эгрегор, Дхарма или Учение школы или монастыря, к которому он оказывается «подключен».

Мой пойнт в том, чтобы избавиться от всех подобных подключений и не создавать новых на постоянной основе. А то мне уже давно самому надоело, похоже, это ещё с прошлых жизней какую-то немного надоедливую карму с собой тащу.

### **Kargopolov**

И снова у меня возникает категорическое несогласие с таким подходом.

На мой взгляд нет никакой необходимости в «подключении» к эгрегору, к Дхарме. Всё, в чём человек нуждается, это надлежащее информационно методическое обеспечение для собственной энергомедитативной практики. Именно в этом и заключается ценность наставника.

Вот Вы говорите, что не занимаетесь магией и вообще относитесь к ней отрицательно. Но Ваши высказывания, Ваша озабоченность вопросами «подключения», будь то к эгрегору и Дхарме, или к высшим сущностям, каналом со-



единения с которыми являются такие мантры, как Гаятри и Праджняпарамита, всё это и есть явная магическая компонента. И это очень сильно отличается от подхода моей Школы. Снова и снова видно Ваше стремление получить благодатное воздействие извне, тогда как нужно полностью отказаться от этого желания и, не отвлекаясь на эти, магические и религиозные по своей сути, духовные практики, полноценно начать работу над собою.

В основе любой обусловленности (Школой, доктриной, учителем и т.п.) лежит определённое содержание ума, определённые умственные стереотипы и навязчивости. Однако, если в качестве наиважнейшего метода практикуется медитация самонаблюдения, растворяющая любые содержания ума, никакой опасности нет. Так что, если Вы занимаетесь по методам нашей школы, беспокоиться нечего – чем больше Вы практикуете, тем более становитесь свободным. В том числе и от школы, и от учителя, и от любых доктрин. **В моей школе для нас важным является не информационное содержимое сознания, а правильное функционирование сознания.** Как пишут в рекламе, «почувствуйте разницу».

### **Kargopolov**

Фактически, когда Вы произносите такие сложно-составные мантры, как Гаятри или Праджняпарамита-мантра, характер их действия драматически отличается от кратких биджа-мантр, таких, как Ом, Рам, Хрим и т.п. Практика последних является разновидностью медитации сосредоточения, тогда как практика первых – разновидностью молитвы.

Настораживает тот факт, что у Вас как-то не очень «работает» мантра Ом, а вот Гаятри и Праджняпарамита сразу же дают сильный эффект. Почему так происходит? Дело в том, что у Вас с этими мантрами связано очень богатое эмоционально образное и смысловое содержание. Оно накладывается на чисто звуковое исполнение этих мантр и работает как разновидность фантазийной медитации. Поскольку это содержание носит позитивный характер и Вы на него открыты, Вы с ним отождествляетесь. В итоге эта мантра оказывает на Вас выраженное благотворное воздействие через создание соответствующей внутриспихической доминанты. (почитайте в ПБИ главу «медитация фантазийная и медитация реалистическая»).

Нечто подобное, только со знаком минус, происходит при восприятии соседа-колдуна. Так уж сложилось (и наверное, для этого были какие-то реальные предпосылки, не буду исключать и такую возможность), что восприятие этого человека для Вас оказалось сильно загруженным негативными образами и ассоциациями (образ чёрного мага, злонамеренно воздействующего на окружающих). Если такой негативный образ постоянно раскручивается в сознании, он напитывается энергией нашего внимания и превращается в патологическую доминанту. В результате человек сам себе делает сглаз и при общении с таким человеком получает негативный результат, полностью соответствующий содержанию этой вну-трипсихической доминанты.

Такое довольно часто наблюдается у людей с сильным разбалансом между энергетическими и информационными параметрами (когда энергетическое развитие очень сильное, а информационное запаздывает, а следовательно пропускная способность канала сознания оказывается недостаточной).

**Для таких людей самая важная практика – сидячая медитация, содержанием которой является сочетание (чередование) мантры Ом и медитации самонаблюдения.** Именно сидячей медитации, простое сохранение осознанности в повседневной жизни без практики специальной сидячей медитации – это очень вредная иллюзия, с которой следует расстаться.

В заключение практический совет. Перед медитацией, а также периодически во время самой медитации мысленно сказать себе следующее: «Пусть этот человек, которого я называю колдуном, воздействует на меня как хочет и сколько хочет. Я отказываюсь с этим бороться, я не буду от этого убегать. Я с этим согласен, я это принимаю. Согласен, принимаю».

После этого сразу же перейти к медитации самонаблюдения (чередую с мантрой Ом).

Без такой предварительной техники медитация просто не получится.

Будет трудно, будет отводить, будет то, что я называю медитативным сопротивлением (сильно выраженное нежелание практиковать наиболее неприятный, но и наиболее полезный метод). Такой период надо просто перетерпеть.

Удачи!

## О КОМПЛЕКСАХ ТАЙ ЦЗИ

### **ft.student**

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

Вопрос по поводу известных комплексов тай-цзи «8 разрезов парчи» и «Шибаша» (18 форм Лин Хоушэня): с энергетической точки зрения, какой круг запускается при их выполнении и стоит ли делать комплекс, если твоя основная практика в этот период на другом круге?

С уважением, ft student.

### **Kargopolov**

Здравствуйте! Не стоит заниматься сразу по нескольким системам. Разве у нас мало упражнений?

Не следует впадать в «методическую жадность» ибо количество разных комплексов цигун очень велико.

Что касается китайских комплексов цигун, то все они на обратном круге. Все комплексы Тай Цзи Цюань – на обратном. На даосском не видел, но в своё время сделал собственное Тай Цзи на даосском. Много лет практиковал и разные комплексы Тай Цзи, и Ба -Гуа (один из вариантов Лун Тао Ба Гуа Чжан). К старости понял, что путь многократного повторения сложных и длинных форм ошибочен. Фанаты Тай Цзи Цюань или Тай Цзи Цигун не понимают его методической ущербности. Комплексы (Тао) – вторичны. В Синь И Цюань этот факт хорошо понимается и там сначала не менее года, а лучше 3-5 лет ученик работает со стойкой Саньтиши, и ему не даются никакие иные формы. Я сейчас даю то же самое – цигун хождения с остановками как для обратного, так и для даосского. Ученикам рекомендую именно такие простые, но повторяющиеся в больших объёмах формы без того, на мой взгляд, совершенно ненужного и методически вредного разнообразия, которое характерно для современных коммерческих комплексов Тай-цзи.

Да, конечно, 18 форм Тай Цзи – это сильное упрощение и сокращение по сравнению с классическими комплексами Ян или Чень. И тем не менее, начинать следует с одной-единственной формы, отработывая её вплоть до качественного скачка в энергетическом развитии. Но начинающие этого не понимают. Знаю по собственному опыту (можете посмотреть на видео 20-летней давности, как я лихо накручиваю Ба-гуа.)

Следует иметь в виду, что в китайском цигун понятия даосский и обратный круг **отсутствуют**. В этом легко убедиться, почитав соответствующие руководства. Эти термины введены мною. Теория и вся практическая конкретика по даосскому и обратному кругу в существующей литературе отсутствует. В ПБИ дан этот материал впервые и это на сегодняшний день самый полный источник по этой проблематике. И соответствующие комплексы, данные в моей книге и на видеоуроках чётко построены в соответствии с тем или иным режимом энергоциркуляции.

Я не расписываю, какие ценные это упражнения, но думаю, что, как минимум, их терапевтическая ценность никак не меньше, чем у популярных китайских комплексов цигун.

Впрочем, если интересно – пробуйте, осваивайте – будет и польза для здоровья, и опыт работы с энергией.

Как правило, с возрастом все мастера, достигая методической зрелости, и в собственной практике, и при обучении отходят от сложных комплексов и начинают понимать, что ключ к успеху в ином – нужны большие объёмы практики основополагающих форм и стоек (например, в Синь-И-Цюань – стойка Саньтиши).

### **ft.student**

Спасибо, ответ исчерпывающий. Есть над чем призадуматься. И «жадничать», вроде, не хочется, и к комплексам (сейчас это 18 форм) меня явно притягивает.

## **СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ОПАСНОСТЬ ОБМОРОЧНЫХ СОСТОЯНИЙ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ СИДЯЧЕЙ МЕДИТАЦИИ?**

### **Kargopolov**

В другой ветке (посвящённой критике даосской Школы Единого Ян) был затронут вопрос об опасности обморочных состояний при медитации. Вот фрагмент из переписки:

Kargopolov пишет:

*>> Кстати, Вы и в самом деле считаете, что сидячая*

*медитация это ужасно вредно (лицом чернеем, семенем истекаем и большими шагами устремляемся к верной погибели)? <<*

Malros отвечает:

*>> Вадим, возможно, так и не считает. Мне же придется вас огорчить – я не просто считаю именно так, я знаю конкретные примеры. Речь идет об учениках знаменитого в России мастера цыгун. Обращаю ваше внимание – именно мастера, с очень высоким уровнем достижений, вероятно, значительно превышающим ваш. Имя не называю по этическим соображениям: я, в отличие от вас, не люблю перешептываться о ком-либо за стенкой. Но речь идет о конкретной личности, а не собирательном страшилочном образе злого медитатора.*

*Так вот, несколько его учеников оказались в результате практики в психологической лечебнице. **Некоторые люди непроизвольно начинали впадать в состояния, близкие к обморочным (причем не во время медитации, в повседневной жизни), что в некоторых случаях лишь по счастливой случайности не приводило к летальному исходу.** Возможно, и смертельные исходы были, но мне они неизвестны. Многие угробили себе здоровье. Речь, к слову, идет об очень талантливых и упорных в практике людях, на более ранних этапах добивавшихся хороших результатов – в частности, они обретали сверхспособности. Лентяям повезло больше: они себя до такого состояния довести не сумели. Нескольких человек, пострадавших от такой практики, я знаю лично. <<*

Так ли это на самом деле? И существует ли в реальности опасность обморочных состояний как неизбежное (или же, скажем мягче, высоковероятное) следствие практики сидячей медитации?

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Прежде всего, могу заявить с полной ответственностью, что авторы подобных страшилок сильно заблуждаются. И

причиной является их сугубая некомпетентность в данной области. Они боятся медитации просто потому, что не имеют ни соответствующих знаний, ни необходимого личного опыта. Этот упрек в полной мере относится и к грандмастеру данной даосской школы, Учителю Единого Ян, который о сидячей медитации высказался следующим образом:

*>> В мире также существует разновидность метода практики «алхимии», в виде сидения либо молча либо бормоча заклинания или молитвы, различных собственных практик сидения. Практикующие их совершенно не понимают, что это абсолютно бесполезно и не приведет ни к какому результату. Такое сидение (медитацию) называется «枯禪» – засохшее созерцание, иссохший Чань. В даосизме часто говорят, что «движение порождает Ян», а «покой порождает Инь», «чистый Ян – это Сянь (бессмертный)», «чистый Инь это Гуй (черт, призрак)». Когда Вы сидите в Дацзо (сидячая практика в лотосе или скрестив ноги, медитация), это есть ложный покой, при развитии этого процесса «порождается Инь», и чем дольше будет длиться сидение тем лицо будет становиться все более бледным и вялым, а здоровье и состояние тела все хуже и хуже. Ян цзин не сможет удерживаться в теле и будет рассеиваться вовне.*

*Стремящийся к духовной практике! Сначала подумай насколько ли обилен у тебя Цзин (сексуальная энергия, семя), что ты не боишься истощить его сидением, умереть даже не понимая что это произойдет от твоей практики, безвинно погубить свою душу неразумным пристрастием к профаническому учению? Если так произойдет, то будет поистине жаль!*

*Наша древняя Школа даосской алхимии У Чунсюя и Лю Хуаяна в начале практики категорически запрещает ученикам практиковать сидение дацзо (медитацию), тем кто болтает о сидении дацзо и морочит этим людям голову, поистине лучше пойти быстрее практиковать дацзо! Настоящая алхимия к этому не имеет никакого отношения. Потому как дацзо ничего не даст в принципе, и используется лишь как второстепенная работа, да и то на конечных этапах практики. А так сидение дацзо можно использовать лишь для отдыха, но*

ни в коем случае как основной метод. (Как лечебный метод сидение можно использовать для тех, у кого проблемы с перегрузкой сердца и полнокровием, но не слишком длительным сидением).

У меня есть один личный ученик, который в прошлом практиковал долгие продолжительные сидения по школам Чань и Мицзун. Он был очень старательным и упорным и довел себя почти до полного истощения цзин. Его лицо почернело, уши покрылись сухой коркой, после этого из тела начало вытекать семя. После каждого сидения начинался обильный выход семени из тела и Мин в теле стремительно опустошался.

Только усиленной практикой нашей Школы даосской алхимии ему удалось избежать гибели.

Поэтому настоящая школа алхимии не учит сидению дацзо, последователи У Чунсюя и Лю Хуаяна не практикуют его.

Запомните: сидение рождает инь, а инь приводит к смерти. <<

**На самом деле подобные высказывания не имеют никакого отношения к реальности, как об этом неопровержимо свидетельствует многовековой опыт медитативной практики индийской Йоги, а также многовековой опыт буддийской медитации. Нужно быть либо глубоко невежественным человеком, либо погрязшим в своей системе верований фанатиком, чтобы в упор не видеть того факта, что и в буддизме Тхеравады, и в Дзен буддизме именно сидячая медитация (Сатипаттхана, Дзадзен) на протяжении многих веков являлась (да и сейчас является) основным и наиболее важным методом духовной практики. И опыт этих великих традиций полностью противоречит тем измышлениям по поводу мнимых опасностей, связанных с практикой сидячей медитации. Любопытно, что, будучи не в состоянии ответить на этот, сугубо практический (так сказать, жизненный) аргумент, последователи школы Единого Ян, просто его игнорируют и предпочитают поговорить о чём-либо другом, например о средневековых даосских трактатах.**

Конечно, приступая к медитации нужно иметь компетентного наставника, который даст все инструкции, необхо-

димые для успешной и безопасной практики. Ведь никому не приходит в голову отказываться от вождения автомобиля по той причине, что безопасное вождение требует предварительного обучения (нужно знать правила движения и пройти курс практического обучения с инструктором). Ну, а объявлять автомобиль неприемлемым средством передвижения, крайне опасным и дьявольским самодвижущимся экипажем (:D) может только невежественный дикарь.

### **Kargopolov**

Ну а теперь перейдём непосредственно к заявленной теме.

Сразу же скажу, что при правильной практике, такого рода состояния возникают крайне редко. Об этом однозначно говорит многолетний опыт моей Школы. Тем не менее, такое может произойти в случае неправильной методики занятий, обычно при отсутствии компетентного наставника.

Дело в том, что динамические формы практики и сидячая медитация должны быть совместимы. Если же динамические формы и гимнастические упражнения выполняются в режиме обратного круга энергетической циркуляции, а сидячая медитация – в режиме даосского круга, тогда происходит «сшибка» энергопотоков и возникают обморочные состояния.

Например, такое может произойти, если человек попытается медитировать в режиме даосского круга, тогда как его энергосистема в данный момент функционирует в режиме обратного круга.

В этом случае человек выполняет сидячую медитацию, соответствующую даосскому кругу (это соответствие задаётся надлежащей постановкой позвоночника, головы, положения рук и даже пальцев рук строго определённым образом, а также надлежащей медитативной установкой). В то же время у него сильно включён макушечный центр, что приводит к движению энергии вниз по заднесрединному каналу. А метод сидячей медитации предназначен для даосского круга, при котором энергия не может идти вверх по переднесрединному каналу. В результате восходящий энергопоток вообще не работает, возникает «обесточивание» области головы и обморочное состояние (крайне неприятное, напоминающее состояние во время гипотонического криза).

Или же человек пытается заниматься на даосском кру-



ге, но при этом ленится делать комплекс на позвоночник, обеспечивающий восходящий поток энергии.

При непроработанном позвоночнике, в случае сильно-го физического или эмоционального стресса, энергия пойдёт вверх по переднесрединному каналу и тем самым включится обратный круг. Но во время медитации даосского круга энергия должна идти по позвоночнику вверх, а по переднесрединному вниз! В этом случае, в сидячей медитации даосского круга вся орбита остановится (восходящий поток по заднесрединному не работает из-за выброса на обратный круг, а восходящий поток по переднесрединному тоже не работает, поскольку сидячая медитация даосского круга блокирует движение энергии вверх по переднесрединному. В результате, как я уже упоминал, имеет место энергетическое обесточивание области головы и выраженное обморочное состояние.

Продолжение следует. ВМ.

### **Kargopolov**

Если имеется знание двух противоположных режимов энергетической циркуляции – даосского и обратного, и если ситуация правильным образом диагностируется, выправить её не составляет большого труда.

В рассмотренном случае достаточно перевести человека на обратный круг и дать ему упражнения, активизирующие восходящий поток энергии по переднесрединному каналу.

То, о чём я здесь говорю, не надуманная теория, а практика. Хотя и крайне редко, но всё-таки мне приходилось сталкиваться с подобной проблемой. У девушки, которая занималась по методам нашей Школы в режиме даосского круга возникли выраженные обморочные состояния, причём не только во время медитации, но и в повседневной жизни. Надо сказать, что в то время она практиковала самостоятельно и на групповые занятия не ходила.

После того, как я, в ходе индивидуальной консультации, дал соответствующие рекомендации и тут же перевёл её на обратный круг, состояние драматически изменилось к лучшему. Обморочные состояния полностью прекратились и более не возвращались. При этом она продолжала заниматься сидячей медитацией, но уже на обратном круге.

Так что не стоит принимать всерьёз страшилки по по-

воду сидячей медитации, которыми нас пугают некомпетентные люди.

Представьте себе водителя, который нарушил правила движения и в результате попал в аварию.

Следует ли из этого делать вывод, что ни в коем случае нельзя ездить на автомобиле? Конечно же, ездить можно, просто надо знать правила дорожного движения и соблюдать их.

Хочу спросить тех, кто занимается по методам нашей Школы – были ли у Вас когда-либо обморочные состояния во время сидячей медитации? Укажите, пожалуйста, сколько лет Вы её практикуете и как часто за это время у Вас бывали подобные обострения?

Всего доброго. ВМ.

### **Даниил**

Даниил Г.

Практикующий ученик Школы В.М. Каргополова.

Добрый день. Хотел от себя сказать пару слов по поводу обморочных состояний и «негативных» эффектов во время практики сидячей медитации. Практикую я по методам Школы около 14 лет. Пытаюсь вспомнить, были ли у меня подобные состояния и прихожу к выводу, что нет, не было.

Если обморочное состояние происходит из-за сшибки даосского и обратного кругов, это значит, что практикующий пока еще недостаточно осознает, как работает в данный момент энергетика его тела (например тело «просит» обратный круг, а практикующий упорно «включает» даосский, медитируя, например, на Дань-Тяне).

Лично у меня энергетика поначалу не отличалась сильным восходящим потоком, который наполняет энергией голову, питает мозг и его кровообращение, даёт хорошую осознанность, ясность и яркость, в противоположность обморочному и сонливому состоянию. Но, тем не менее, регулярно выполняя комплекс на позвоночник я смог избежать проблем такого рода.

Так что, с обморочными состояниями я не сталкивался, а вот сонливость у меня возникала и возникает во время сидячей медитации, когда нисходящий поток энергии достаточно сильный, а восходящая энергетика отстаёт. В таких случаях мне достаточно бывает просто наклонить позвоноч-

ный столб вперед (если я нахожусь на даосском круге) и сонливость пропадает.

### **Sol**

Владимир Михайлович вы использовали экстрасенсорные способности для того, чтобы действительно увидеть ложная это или истинная школа даосизма, или этого не требовалось?

### **Kargopolov**

Тут никакой экстрасенсорники и не требуется. Пугать людей сидячей медитацией – это ли не признак полной некомпетентности? И нужно ли, чтобы это правильно оценить, изучать китайский язык и древние трактаты?

Всего доброго. ВМ.

### **Ea-kl**

sol спрашивает:

*>> Владимир Михайлович вы использовали экстрасенсорные способности для того, чтобы действительно увидеть ложная это или истинная школа даосизма, или этого не требовалось? <<*

Насчет истинности школы – достаточно чтения представителей этой даосской школы на форуме и практики работы в рамках школы Владимира Михайловича. Посты у них агрессивные, полная уверенность в собственной правоте (ни капли сомнения), страх смерти (обратная сторона желания бессмертия) – читать неприятно, прёт дурная энергетика.

Попробуйте некоторое время позаниматься, используя методы В.М., но работайте только на восходящую ветвь соответствующего круга (ян) утром и вечером, без самонаблюдения (инь). А потом включите самонаблюдение и сразу же увидите в себе много общего с этими даосами. У адекватного человека вряд ли возникнет желание продолжать эксперимент слишком долго.

Насчёт обмороков во время медитации – я регулярно теряла сознание непонятно из-за чего и в самых неожиданных местах до того, как начала заниматься у В.М. Теперь это все в прошлом. Было несколько моментов в обыденной жизни

(вне медитации), когда я смогла отследить предобморочное состояние и в обморок не упасть именно благодаря опыту, приобретенному на занятиях.

### **Kadykoff**

Malroc пишет:

*>> Я только за прекращение пустых споров. Я надеялся не возвращаться к ним после «закрытия» предыдущей темы. Мне достаточно не видеть больше откровенно хамских выпадов В.М. в адрес нашей школы, в таком случае, я с удовольствием исчезну с горизонта. Представиться – пожалуйста. Калистратов Олег Геннадьевич, ученик Школы и инструктор в г. Нижнем Новгороде. <<*

Вам никто не хамил, не перегибайте палку. Личных оскорблений Вам тоже никто не наносил (хотя Вы давно уже перешли к выпадам лично на Владимира Михайловича). В.М. высказывает свое мнение относительно методов вашей школы.

Не надо оспаривать вышесказанное, лучше напишите по теме – были ли в Вашей практике обморочные состояния во время медитации?

### **Malroc**

Фразы о «даосском варианте сектантства», «псевдодаосской школе» (хотя ее принадлежность ортодоксальному даосизму не оспаривал, скажем, Е.А. Торчинов, лучший из российских даологов), «фанатизме» – это именно хамство, с учетом того, что ни одна из этих фраз не была сколько-нибудь серьезно аргументирована. Оскорбление же в адрес Школы, как уже говорилось, это личное оскорбление для каждого из ее учеников, с точки зрения традиционной китайской культуры. Так что я нисколько не перегибаю палку. Я же лишь отвечаю в той манере, которая была задана началом темы. Все просто: вежливость и приведение аргументов с одной стороны – ответная вежливость и приведение аргументов с другой. Неаргументированные же оскорбления влекут соответствующую манеру ответа (только я, прошу заметить, аргументирую каждое свое утверждение, и все мои аргументы можно проверить при желании и, в отдельных случаях, некоторой квали-

фикации). Неквалифицированность В.М. в вопросе, который он берется обсуждать – объективный факт (не поленитесь, проверьте что-нибудь из того, о чем я писал, хотя бы по русскоязычным источникам), а не моя личная оценка.

По поводу обморочных состояний. В моей практике такого не было, но я, как уже говорил, лично знаю человека, который в результате подобного случая попал в автомобильную катастрофу. Человек обучался у известного мастера цигун. Про другие возможные побочные эффекты я тоже упоминал. Все это случаи из реальной жизни.

### **Kargopolov**

Этот человек попал в аварию не потому, что занимался сидячей медитацией, а потому, что страдал гипотонией. А мастер цигун, который его обучал, вероятно этого не заметил и не учёл этого в своих рекомендациях. Так что из Вашего примера можно сделать только тот вывод, что людям с такого рода проблемами (пониженным давлением) следует заниматься по особой методике и непременно у достаточно компетентного наставника, но никак не тот вывод, что сидячая медитация вредна и опасна.

Я уже не говорю, что Ваша статистика обморочных состояний при медитации просто впечатляет (я лично знаю одного человека, который...) :D А вот я, представьте себе, на протяжении 30 лет работы с людьми (как групповой, так и индивидуальной) лично знал и обучал сидячей медитации сотни людей. Т.е. я говорю о том, что хорошо знаю, а вот вы говорите о том, в чём совсем не разбираетесь.

Какая-то у Вас кривая логика. Между тем, сидячей медитацией занимались в прошлом и занимаются сейчас, без каких-либо проблем, миллионы людей как на Востоке, так и на Западе.

Неразумность и неадекватность этой страшилки очевидна и несомненна для каждого здравомыслящего человека.

### **Malroc**

Такие случаи у него начались именно в результате занятий сидячей медитацией и закончились с их окончанием. Причинно-следственная связь очевидна для каждого здравомыслящего человека.

Западные люди в массе своей слишком ленивы, чтобы

заработать себе проблемы подобной практикой, в Китае же существуют специальные лечебницы для пострадавших от занятий цигун.

### **Kargopolov**

Говорить о медитации «вообще» – безграмотно. Существует множество вполне конкретных методов сидячей медитации, сильно различающихся по своим эффектам. Одни методы активизируют и повышают давление, другие, наоборот, успокаивают и снижают давление. Одни методы наполняют сексуальной энергией Цзин, другие – сублимируют сексуальную энергию и т.д.

Кроме того, в сбалансированной системе энергомедитативной практики в рамках единой методики сочетаются динамические методы, такие, как медитативное перетекающее хождение и гимнастические комплексы (активизация) и статические методы (сидячая медитация) – успокоение.

Хотя даже в рамках сидячей медитации можно использовать и активизирующие методы, тем не менее, она наиболее подходит для успокоения и вхождение в состояние умственного безмолвия.

Приведенный вами в качестве примера человек, у которого медитация вызывала прогрессирующие обморочные состояния никак не может служить доводом в пользу отказа от сидячей медитации.

Это человек с несбалансированной энергетикой, у которого сильные нисходящие энергопотоки и слабые восходящие. Такая психоэнергетическая ситуация в моей школе классифицируется как «хронический нижний перегруз».

Для таких людей главным методом практики (наибольшие объёмы занятий) является динамическая медитация (в моей школе это медитативное хождение), а также дыхательная практика, тогда как практика сидячей медитации для них является вспомогательным (второстепенным) методом и практикуется в значительно меньших объёмах времени (в 3-4 раза меньше).

Есть люди и противоположного типа, у которых очень сильные восходящие энергопотоки и слабые нисходящие (хронический верхний энергетический перегруз). Для них и методика занятий строится противоположным образом (макс-

симум сидячей медитации и значительно меньшие объёмы динамической медитации).

Наконец, есть люди с более-менее сбалансированной энергетикой, у которых соотношение противоположных методов примерно fifty-fifty.

Таким образом, сначала диагностика и только затем подбор индивидуальной программы занятий. Вообще-то всё это для компетентного наставника вполне очевидно изначально. Но раз вы этого не понимаете, пришлось потратить «много букв» на разъяснение.

Таким образом, принципиальный отказ от сидячей медитации автоматически означает ужасающую некомпетентность наставников вашей школы, ибо полноценная методика занятий непременно должна включать как статические методы, так и динамические и предлагаться ученикам на основе предварительной диагностики. Об этом неоднократно говорится в моей книге «Путь без иллюзий».

Отказ от практики сидячей медитации немедленно делает вашу школу ущербной и неполноценной.

Это тоже будет вами рассматриваться как личное оскорбление?

### **Jonas**

Добрый день. Медитацией занимаюсь почти 2 года. Всё это время практиковал на даоском круге в среднем по 3 часа в день. При этом первый год продолжал заниматься спортом 5 раз в неделю по 2 часа (футбол, бег и тому подобное). Никогда не замечал ни малейшего намёка на обморочные состояния или повышенную сонливость, как во время медитации так и в обыденное время.

Благодаря практике сидячей медитации и практике осознанности в повседневной жизни, чуточку в большей степени удаётся делать и думать одно – от этого и вероятность попасть в аварию при вождении машины сейчас значительно меньше.

Интересно сколько людей не помнят того как они вернулись домой с работы, потому что мысленно были где то далеко, а не за рулём и тем самым были серьёзной угрозой себе и окружающим. Зная сколько людей попадают в аварии можно ли делать вывод об особой опасности обыденной жизни людей не практикующих вообще ни чего? Видя с ка-

кой яростью пишутся объёмные посты – «разоблачения» мне очень трудно себе представить, что в то же время автор этих постов – истинное спокойствие и адекватность при вождении машины а не старается догнать и проучить бедолагу случайного водителя ненароком оскорбившего Представителя Традиции. :D

Для адекватного общения и реакции на другое мнение не надо ссылаться на древние традиции и очень жаль если они обязывают Нас или Вас к такой вербальной агрессии. Конечно традицией можно пытаться прикрыть и оправдать все что угодно но не надо забывать что истинные мотивы таких моделей поведения (да и традиций тоже) – борьба за власть и деньги (в одной или другой форме)

Всем желаю побольше иметь дело с теми кто трудится за деньги, но не ради денег.

### **Kadykoff**

Malroc пишет:

>> ....*Медитацией можно заниматься....* <<

Можно, но не нужно?

Даже стало интересно, а чем тогда нужно заниматься? Не опишите в двух предложениях?

Например, в школе В.М. основные методы – дыхательная практика, медитативное хождение (динамическая медитация), медитация-присутствие (сидя и в столбовом стоянии) и сидячая медитация-самонаблюдение.

А что у вас?

### **Malroc**

К сожалению, не имею права описывать в деталях. Могу сказать, что стояние столбом и даже сидячая медитация используются у нас в качестве вспомогательных необязательных методов (стояние столбом в большей степени, сидячая медитация – ограниченно и под строгим наблюдением), которые при грамотном использовании могут способствовать прогрессу в основной практике внутренней алхимии.

Базовое, открытое для всех желающих упражнение алхимии называется цзюяншэньгун. Его суть в запуске механизма ци предшествующего неба (в двух словах не получит-



ся, если интересно, можете найти разъяснение терминов в интернете) для гармонизации энергии в организме человека. В качестве эффекта – оздоровление и общее улучшение самочувствия, также устранение негативных эффектов, нарабатанных предшествующей неправильной практикой. Все последующие ступени практики закрыты и доступны лишь личным ученикам.

### **Еа-к1**

Жалко мне учеников этого гражданина – и всё-то он знает лучше всех и критиковать его ну ни в коем случае нельзя. Ни в чем не сомневаются только психически не очень здоровые люди. На самом деле обморок во время медитации, конечно, возможен при неграмотной работе (как и почему ВМ объяснил). Но при неграмотной работе можно и в психушку загреметь – что, на мой взгляд, гораздо неприятнее. Такое ощущение, что люди сами с собой разговаривают – книгу не читали, отзывы занимающихся тоже, то что книга – результат 30-ти лет практической работы с группой (я занимаюсь у ВМ 20 лет, многие дольше) им не интересно. Не смей их критиковать – а то порвут как шавка тапок – весь энергетический посыл.

Владимир Михайлович, на любом другом форуме этим ребятам уже давно бы предложили передохнуть. Восхищаюсь Вашим терпением!

### **Kargopolov**

Интересно и весьма поучительно, что при неправильной методике занятий могут возникнуть проблемы диаметрально противоположные обсуждаемому здесь обморочному состоянию. Вот пример, взятый с одного из наших форумов. Автор поста пишет:

*>> Утренний комплекс для даосского круга 1 Год, 7 мес. назад*

*Вчера решил добавить к утренним занятиям комплекс на позвоночник.*

*Надо сказать, что я довольно долго занимаюсь единоборствами, некоторое время занимался хатха-йогой, т.е. на отсутствие гибкости не жалуясь.*

*С удивлением обнаружил, что уже первая поза – «сеид-*

за», сидя на пятках, причиняет сильную боль в голених и голеностопных суставах.

При попытке выполнить «крокодила» было чувство, что колени вот-вот сломаются, хотя делал осторожно и не с полной амплитудой. После выполнения всего комплекса (в самом умеренном варианте, с минимумом повторений) попытался помедитировать, но самочувствие настолько ухудшилось, что просто снова лег и уснул, точнее – провалился в какое-то тупое обморочное состояние. Впервые за много лет видел кошмары во сне. После пробуждения голова еще несколько часов была тупой и какой-то «мягкой», позвоночник горит огнем и тупо ноет, в голове как-то...омерзительно...

Очень сильное и неприятное переживание, даже не знаю, стоит ли продолжать делать утренний комплекс. Выполнял все очень аккуратно и в меру, реально удивлен эффектом...

LittleA <<

Причиной столь неприятного состояния, практически не наблюдающегося у «очных» учеников нашей Школы является сшибка двух режимов энергоциркуляции – даосского и обратного. Занятия боевым искусством на обратном круге, да ещё с сильной активизацией восходящего по передней поверхности (по инь) энергопотока, а комплекс на позвоночник – не менее сильная активизация восходящего потока по заднесрединному каналу. В результате сшибки энергопотоков возникло состояние сильнейшего перегруза области головы. При знании методов это состояние достаточно легко устраняется и прежде всего, как раз с помощью грамотной сидячей медитации.

Но мы же при этом не говорим, что гимнастика и динамические методы практики ужасно опасны и неприемлемы.

Всего доброго. ВМ.

### **Malroc**

Ответьте, пожалуйста, на то, что я вам написал, желательно по пунктам, не юлите и не уходите от темы.

### **Kargopolov**

А вот это уже никуда не годится. Что за грубые окрики,

молодой человек! Да ещё на чужом сайте. Если такое повторится, вынужден буду Вас удалить. ВМ.

P.S. А писать я буду то, что считаю нужным, правильным и необходимым, а не то, что Вы мне, столь бесцеремонно пытаетесь навязать. Для меня не важно, кто говорит, Патриарх или же любой посетитель нашего форума. Для меня важно, что именно говорится. Если Вася из Урюпинска пишет толковые вещи, на основании собственного опыта – честь ему и хвала и полное моё уважение. Если же великий Патриарх вещает явный и несомненный вздор, то почему я должен относиться к нему с трепетным уважением? Мы с Вами сильно отличаемся – я – человек познания, а Вы – человек веры. Для Вас главный аргумент – это то, что написал древний патриарх. Однако, глупость срока давности не имеет.

### **Kargopolov**

Ну что-ж, Вы меня полностью разоблачили, двойки по всем предметам выставили, свой долг исполнили, теперь можете и отдохнуть со спокойной совестью.

Пользователь Malrok забанен, а его последний пост, представляющий собою поток брани и оскорблений в мой адрес – удалён. ВМ.

### **Mr. Hriublin**

По поводу обморочных состояний во время сидячей медитации мне пришло на ум только то, что, возможно, кроме «сшибки энергопотоков», практикующий просто мог не следовать методическому правилу «один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-путь». Ведь если человек практикует очень усердно, в больших объемах, но, при этом, не уравнивает сидячую медитацию-самонаблюдение более активными методами практики, такими, например, как медитативное хождение, то, действительно, можно впасть в апатию, а то и в обморок. Всё-таки на то, чтобы осознавать неприятное, не зализывать на приятном, но пребывать с собой, нужно прилагать усилия, силу воли. А эти силы не безграничны, их надо восполнять. А если этого не делать, тем более игнорируя предупреждения собственного тела о том, что его обладатель перегибает палку, ничего хорошего от такой медитации ждать не придётся.

Что касается спора с представителями школы Учителя Ведикого Ян:

Во-первых, мне непонятно, откуда берётся негативное отношение именно к самой сидячей медитации. Ведь дело вполне могло быть именно в неправильной методологии построения энергомедитативной практики, в её односторонности. Почему именно метод сидячей медитации был воспринят, как первоисточник всех бед?

Ко всему прочему, я в этих постах увидел мало конкретики, а так же некислое сборище эгозащитных механизмов. Я вообще не понимаю, с чего вы следуете правилу, которое можно условно назвать «если мне Петя дал по голове портфелем, я тоже ему дам по голове портфелем, и буду не виноват – это он начал». При этом вы где-то в своих постах (не хочется тратить время на поиск цитаты) ссылаетесь на то, что так, мол, с древности повелось, наездом отвечать на наезд, хотя непонятно, какое это отношение имеет к обсуждению методологий ЭМП. Разве что здесь присутствуют и другие мотивы. Стремление к превосходству, например.

Что касается секретности и таинственности методов школы, то я лично убедился в том, что любая целостная структура, в данном случае, методология энергомедитативной практики, просто не нуждается в этом – она сама за себя постоять в состоянии, она сама отбрасывает тех, кто к этому не готов и кто не достоин, дабы те развивались через претерпевание жизни.

И, знаете, Эго, оно ж такое...оно жить хочет, и боится смерти. И, к тому же, оно страдает дуальностями – оно не является целостным.

Именно это я у вас и увидел. Получается, что вы отвергаете сидячую медитацию по причине того, что ваше дуалистическое Эго очень хочет жить, а медитация-самонаблюдение является тому угрозой, она эту двойственность трансцендирует.

Если б вы знали, какие шутки со мной пару месяцев назад это самое Эго шутило, чтобы я не занимался... я и не думал, что оно такое сообразительное. :D

## **МЕДИТАЦИЯ-САМОНАБЛЮДЕНИЕ; МОЖНО ЛИ ПРАКТИКОВАТЬ ЛЁЖА?**

**mike.net**

Обратил внимание, если лежа в кровати перед сном медитировать (глаза закрыты, руки на животе), то у меня почти всегда возникает эмоциональное отреагирование (слезы, комок к горлу подступает...), хотя в сидячей медитации такое сейчас редко возникает. Владимир Михайлович, можно ли по этим реакциям делать вывод о полезности такой практики, т.е. есть ли смысл добавлять к обычной практике еще и лежа перед сном (это не отнимало бы лишнее время, да и польза была бы...)?

И еще хотелось бы узнать, целесообразно ли перед медитацией намеренно делать настройку: оживлять в памяти свои проблемы, подумать о своих недостатках, жизненных трудностях, дальнейших задачах и т.п. чтобы сразу обратить внимание сознания на важные блокировки? Понимаю, что нужно созерцать все, что присутствует в сфере сознания...но ведь я и не пытаюсь управлять своей медитацией, а просто подбираю нужный материал в топку для облегчения задачи.

**Kargopolov**

mike.net, задумайтесь, почему лёжа перед сном всплывает эмоционально заряженное содержание и начинается отреагирование, а в сидячей медитации этого нет. Да потому, что лёжа Вы расслабились как физически, так и психически, вот материал и стал выплывать из подсознательной сферы.

Вывод: нужно не вводить новую лежачую медитацию, а убрать ошибки из сидячей медитации самонаблюдения. Нужно быть расслабленным, спокойным и безмятежным. А у Вас не медитация, а напряжённая работа и вместо мягкого самосозерцания, которое «как будто есть, как будто нет», получается напряжённое всматривание в себя, выпучив внутренние очи. При таком подходе информация не имеет возможности всплывать из подсознательной сферы. Своим жёстким силовым смотрением в себя Вы просто ставите заглушку на пути к подсознанию.

Думаю, что не ошибаюсь в оценке Вашей ситуации.  
Всего доброго. ВМ.

### **Kadykoff**

Иногда случаются ситуации, когда негде уединиться. Допустимо ли выполнять вечернюю медитацию-самонаблюдение лёжа, не смущая окружающих медитативной позой?

Если допустимо, то существуют ли оптимальные лежащие позы для даосского и обратного кругов?

### **Kargopolov**

Поза лёжа – для релаксации, но не для медитации самонаблюдения. Если у Вас нет условий для сидячей медитации – лучше вообще ничего не делать. Точнее говоря, в такие периоды лучше всего серьёзно заняться практикой осознанности в повседневной жизни. При этом мы вообще не озабочиваемся оптимизацией позы. В последнем, переработанном варианте моей книги есть новая глава как раз посвящённая такой практике.

Об этом более развёрнуто можно прочесть здесь же, в Избранных материалах, в разделе «Обсуждение различных школ и систем развития человека», тему: **«Йога Нидра или сидячая медитация?»**

Там очень важный, с практической точки зрения, материал, многое проясняющий. Настоятельно рекомендую.

Всего доброго. ВМ.

## **ФЕНОМЕН СОПРОТИВЛЕНИЯ ПРИ ЭМП**

### **Maxim**

После увеличения времени выполнения Освобождения плеч (от 30 мин до 40-50) появился интересный эффект:

Примерно на 35-й минуте появилось нестерпимое желание прервать медитацию.

Сдерживался еле-еле. Аж пот катил по лицу. Просто как будто за шиворот берут и стаскивают в сторону.

Я так понимаю, что это блокировка сопротивляться пошла активно?

### **Kargopolov**

Вы правы, Максим. Это и есть сопротивление, возник-

кающее, когда практика близко подводит к полноценному осознанию блокировки и качественному скачку (трансформирующему кризису).

Это общая закономерность (когда от практики «отводит»). Эта стадия наблюдается у всех, кто серьёзно и полноценно практикует.. Хороший признак, признак успешной практики. Я Вам не зря на последней консультации посоветовал увеличить объёмы практики до 40-50 минут. Также хорошо, что у Вас есть правильное понимание процесса и правильное к нему отношение. Успехов!

P.S.

В психоанализе в частности, и, собственно, в любой серьёзной психотерапии существует понятие психотерапевтического сопротивления. Имеется в виду сопротивление пациента тому изменению личности, тому исцелению от невроза, которое осуществляется в процессе лечения.

В моей концепции развития личности через энергодитативную практику (ЭМП) имеется аналогичное понятие «**энергодитативного сопротивления**». Такое сопротивление включается, когда практика начинает подбираться к самой сердцевине психоэнергетической блокировки. При этом корёжит человека «не по-детски». Но непосредственно перед этим всегда возникает огромное желание прекратить практику, точно так, как это описано у Максима.

Вот почему, для прохождения через трансформирующий кризис, необходимо хотя бы раз в день выполнять «большую практику», т. е. занятие объёмом в 50-60 минут. Имеется в виду непрерывное выполнение одного и того же метода.

**Maxim**

Спасибо! Буду продолжать работать.

**Kargopolov**

Вдогонку к вопросу Максима.

Да, для того, чтобы в конце концов придти к началу процесса трансформирующего кризиса, непременно сопровождающегося бурным отреагированием и выраженными соматическим и (или) психоэмоциональными проявлениями, необходимо хотя бы раз в день выполнять свою основную практику в объёме от 40 до 60 минут. Но это вовсе не значит, что каждый раз при таких объёмах практики непременно бу-

дут наблюдаться бурные проявления. Например, я сегодня утром сидел в Сиддхасане в течение полутора часов и ничего такого особенного не наблюдал, хотя практика вовсе не была «пустой» – были и разогревы, и разные ощущения, но всё в рамках обычного.

То есть, ориентироваться действительно надо на объёмы практики в 40-60 минут подряд, но чтобы подойти к тому пороговому значению, при котором начинается качественный переход в развитии сознания и энергетики (психоэнергетическая трансмутация), может потребоваться более или менее длительное время, у разных людей разное. Это может быть несколько недель, или несколько месяцев, или даже несколько лет. Лучше всего просто практиковать, без нетерпеливого ожидания результатов.

### **Maxim**

Отпишусь о результатах:

Если раньше сопротивление («отводит от практики») начиналось примерно с 30-й минуты медитации, то в последнее время, точка сдвинулась ближе к 20 минутам.

То есть примерно через 15-20 минут от начала медитации – начинает жестко «колбасить» вплоть до зубовного скрежета, медитация достаточно сильно выматывает, сохранение концентрации и медитативной позы на пределе сил.

Как я понимаю сошлись мы с блокировкой окончательно лицом к лицу?

В остальном, включая событийный уровень, резко пошли позитивные изменения.

### **Kargopolov**

Максим, сейчас не так важен объём практики, как её сохранение. Не изматывайте себя тяжкой борьбой. В медитации нужно дойти до того момента когда начинает «колбасить». После этого вполне достаточно перетерпеть себя ещё 5-10 минут. Этого уже хватит, чтобы процесс растворения, процесс отработки блокировки продвигался достаточно успешным, но и посильным образом. Не столько важно делать помногу, сколько продолжать регулярную практику таким образом.

Успехов! ВМ.



## **ДВ**

Здравствуйте, у меня вопрос.

Я регулярно делаю позу рыбы (Матсиасану). В последнее время, при выполнении этой позы, начинает сильно «колбасить». Мотает в разные стороны, причём не только в области шеи, а вообще всё тело, особенно ноги. Какая-то тошнота начинается. Иногда хочется максимально выгнуться назад, аж до боли, что я и делаю. Ощущение примерно такое, как когда хочется «потянуться», только гораздо сильнее.

Долго продержаться в таком положении понятно, не получается. По субъективным ощущениям, в первый раз удаётся продержаться где-то 3 минуты, потом где-то по минуте, или может полторы. Делаю 3-4 подхода. Правда у меня нет ощущения что меня что-то отводит от выполнения, просто очень хреново. Хотел спросить – достаточно ли того что я делаю, или чтобы была польза (конкретно от этого упражнения), нужно увеличить объём. Просто очень сильные эффекты, возможно следует налегать именно на это упражнение.

Даже при освобождении плеч такого отреагирования нет, его я выполняю вполне спокойно. То есть нечто подобное тоже есть, и весьма заметно, но совсем не до такой степени, что аж не вмоготу.

## **Kargopolov**

Здравствуйте!

Для Рыбы (Матсьясаны) таких объёмов вполне достаточно. Увеличивать не надо. Просто продолжайте делать как делаете.

А когда «хреново» и «колбасит» – это и есть то самое «отводит», а Вы как думали? Это тоже форма сопротивления, основанная на простом эмоциональном тропизме.

Успехов! ВМ.

## **О МЕДИТАЦИИ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ (ОБСУЖДЕНИЕ ЛИЧНОГО ОПЫТА)**

### **Nesmotrya na**

Всем добрый день! Что-то давно на этой ветке не пишут, надо освежить

... В силу моих особенностей мне была назначена медитация-сосредоточение. По началу, естественно, было не понятно, как это делать, – внимание с трудом нащупывало нужную точку на теле. Более-менее научился фокусироваться «там где надо», но внимание отвлекалось – все как в книге написано.

Сейчас я уже «сосредоточист» с небольшим стажем и вот что могу отметить.

1. Когда ВМ на консультации надавливал на требуемую точку, было достаточно больно. Приехав домой и нажимая самостоятельно, поначалу тоже было больно. Но спустя некоторое время медитаций стал замечать, что боль при надавливании... почти исчезла! Даже давишь со всей силы – а боли нет!

Причем феномен повторяется! Первый раз так было, когда я медитировал на правом межбровье, сейчас, на правом чакраме у вилочковой железы – то же самое!

Как будто раны затягиваются и заживают в процессе занятий – очень интересно!

2. Более-менее улучшая технику сосредоточения – фокусировки дошел до того, что словил сегодня разогрев точки! Будто бы это место в теле высверлили и вставили туда разогретый металлический стержень! Все это радует!

Вобщем, товарищи, оно работает! Терпение только имейте. С уважением, Юрий.

### **Amigo**

У меня было то же самое при сосредоточении, но со временем, если не практиковать сосредоточение, а позже вновь к нему вернуться, то боль при надавливании возникает вновь. Потому не скажу однозначно, что если боль пропадает, значит блокировка исчезает («заживает»).

Также заметил, что, когда прекращаешь сосредоточение, при недобитой блокировке (в моем случае переход на другой круг) психологическое состояние (и соответствующие ему неадекватности) также возвращается обратно.

Например, у меня была навязчивая фиксация на одной девушке, отношения с которой мне не приносили ничего хорошего. Выручила медитация сосредоточение, которую мне дал ВМ. Когда я прекратил это сосредоточение, у меня вновь появилось желание видиться с девушкой, умом которую я отвергал как совершенно неприемлемый вариант. При сосредоточе-

нии же на месте, связанном с этой областью психики, всякое желание пропадало буквально за несколько дней практики.

### **Oleg**

Владимир Михайлович, здравствуйте!

Подскажите, пожалуйста, каким образом я могу избежать сосредоточения на зоне межбровья при самонаблюдении, ведь временами, эта область сильно выпирает. Раньше Вы предлагали сосредоточение на лобном центре, но у меня не получалось расслабиться, болела голова. Возможно, сейчас этот вариант будет оптимальным?

### **Kargopolov**

#### **Для Олега.**

Что нужно делать, чтобы избежать схлопывания внимания на центре межбровья?

В подобных случаях лучше всего вообще не практиковать медитацию-самонаблюдение (она всё-равно не получается так, как надо), а практиковать медитацию-сосредоточение. Причём, место сосредоточения должно быть удалённым от той зоны, где имеется нездоровая фиксация внимания.

Это важно, поскольку у Вас наблюдается нездоровая тенденция незаметной для самого себя подмены самонаблюдения сосредоточением на своём самом сильном центре – на межбровье, а это чревато большими неприятностями. Кстати, язык не надо держать прижатым к нёбу. Также кончики больших пальцев не надо смыкать. В противном случае избежать фиксации внимания на межбровье не удастся.

И, конечно же, заниматься Вам лучше всего на даосском круге, поскольку межбровье относится к территории обратного круга.

Для Вас лучше всего практиковать сосредоточение на нижнем Дань-Тяне. Этот центр расположен на расстоянии примерно 3 цуня ниже пупа (цунь – это индивидуальная мерка – ширина ногтевой фаланги большого пальца руки). Заниматься следует 2 раза в день, утром и вечером, по 30-50 минут. Глаза лучше держать открытыми. Сидеть в Симпласане или Сиддхасане, держа, руки сложенными на животе, на области Дань-Тяня.

Сосредоточение на Дань-Тяне – наилучший способ для того, чтобы увести внимание от межбровья. Можно также

практиковать сосредоточение на лобном центре. При хорошей способности к сосредоточению можно ожидать неплохих результатов. Но сосредоточение на Дань-Тяне всё-таки много легче.

В принципе, в межбровном центре, самом по себе, ничего плохого нет, плохим и опасным является его переразвитие в ущерб другим центрам. Тогда и возникают серьёзные проблемы и с физическим здоровьем, и особенно с психикой, причём, как правило, сам человек этот процесс ухудшений у себя не замечает. Конечно же, бывают и совсем иные, чем у Вас, ситуации, когда я даю противоположный совет и, наоборот, рекомендую медитировать на центре межбровья.

Всего наилучшего. ВМ.

### **Oleg**

Поделюсь впечатлениями от происходящего после смены круга (два дня).

В первый вечер, не дождавшись ответа В.М. как правильно заниматься, решил практиковать по схеме, предложенной им год назад – сосредоточение на центре лба. То, чего не получалось добиться раньше произошло само собой. Из области лба поперла плотная муть, и продолжала «лезть» в течение всего занятия. При простуде бывает заложен нос, у меня в итоге заложило верхнюю половину лица. Утром просто наблюдал ту кашу, которая заварилась в голове. К вечеру заложенность по большей части рассосалась, и я вооружившись советами (иронизирую по поводу своей практики) приступил к самонаблюдению. По сравнению с тем, что было несколько дней назад на обратном круге, да и раньше на даосском, появились плотные насыщенные сгустки, через какое-то время сформировавшиеся в столб, протянувшийся из верхней части головы (изо лба) через туловище. Отличие от того, что наблюдалось ранее, в насыщенности и количестве «грязи» (за последние несколько месяцев увеличилась насыщенность, а на обратном круге было значительно меньше мути). Сегодня утром проснулся с заложенным лбом. Когда начал заниматься, в какой-то момент понял, что область центра лба просто свербит. У меня был выбор или заняться пассивным сосредоточением (внимание притягивается к потоку, который идёт через лоб – так мне кажется), или насильно смещать внимание на Дань-Тянь. Я выбрал наблюдение за активной зоной.

Вопросы “что делать” появляются от непонимания сути происходящего. Подозреваю, что активизировался ранее забытый центр, и теперь идёт процесс притирки. И, наверное, надо его отнаблюдать. С другой стороны, может быть новый центр сильнее остальных и не стоит его выделять?

Сейчас (когда пишу это), отмечаю сильное распирающие – лёгкую ноющую боль в центре лба.

Почему я вообще выделяю этот процесс? Потому, что ощущения довольно необычные и насыщенные (можно сравнить с ломотой при простуде).

Любопытно, что будет происходить дальше.

### **Kargopolov**

Сосредоточение на центре лба – хорошая практика для Вас при условии, что внимание не будет уходить на межбровье. Если Вы в состоянии это обеспечить, тогда можно практиковать такое сосредоточение. Т.о. на Ваш выбор, как пойдёт – можно сосредоточение на Дань-Тяне, можно сосредоточение на лобном центре, можно чередовать оба метода.

Успехов! ВМ.

Не забывайте «Согласен, принимаю» Этот текст автоматически приводит внимание на нужные зоны на лбу.

### **Oleg**

Владимир Михайлович! Спасибо за рекомендацию!

Возможно, кому-нибудь пригодится. Для того чтобы проверить не сместился ли фокус сосредоточения с центра лба на межбровье, Владимир Михайлович рекомендовал, периодически нажимать на центр лба (от лёгкого до сильного нажатия) выступающей частью ногтя большого пальца руки (для меня левой).

## **РАЗДРАЖАЮСЬ НА ЗВУКИ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА**

### **LittleA**

Несколько лет назад я начал интересоваться различными медитативными техниками. В результате долгих поисков остановился на «Путе без иллюзий», прочитал книги и на-

чал практиковать дважды в день медитацию – осознания и сквозьсмотря.

Через некоторое время появились результаты. В голове как будто начал складываться огромный «пазл», многие мучившие меня вопросы получили свои ответы. Кроме того, довольно сильно выросла осознанность, чувство присутствия «здесь и сейчас». Я с удивлением смотрел на многие повседневные вещи, как будто видел их впервые. Кроме того, одним из результатов практики стал обостренный слух, и вскоре это стало очень мешать мне.

Я стал очень болезненно реагировать даже на негромкие звуки. Телевизор в соседней комнате вызывал острое раздражение, переходящее в злость, упавшая на кухне чашка била по ушам так, как будто упала мне на голову. Крики детей, играющих во дворе, вызывали самую настоящую ненависть, иногда мне казалось, что моя голова лопнет.

У меня начал портиться характер, я стал необщителен, резок и нетерпим. Начались проблемы с домашними, стал хуже справляться на работе. Тишина стала моей навязчивой идеей, весь день я ждал наступления ночи, когда весь город ляжет спать и погрузится в тишину. Если мне удавалось «поймать» тишину в течении дня, я откладывал все дела, садился и сидел не шевелясь, как богомол, поджидающий добычу. Несколько раз сидел так по полтора-два часа. Все планы, жизненные цели, желания как-то размылись, мне хотелось только тишины.

Незаметно для себя я перестал практиковать, а когда обнаружил это, не испытал ничего, кроме равнодушия и апатии. На тот момент я уже вел образ жизни, больше подходящий овощу, чем человеку, и меня вообще мало что волновало.

Через некоторое время я вернулся в норму и вновь начал заниматься, посчитав предыдущую неудачу следствием недостаточной силы воли. Довольно быстро я наверстал упущенное, но вскоре снова бросил, почувствовав, что болезненное состояние возвращается. Потом были еще попытки, но сейчас я уже больше полугода ничем не занимаюсь.

Что я делаю не так?

### **Persey**

Я думаю Вы, зациклились на «системе практики» как таковой. Попробуйте быть более текучим в жизни, почув-

ствуйте жизнь, попытайтесь следовать за своим сознанием, а не привязывать его к какому-то конкретному методу! Вам нужно понять для чего Вы вообще занимаетесь ЭМП. Должна быть внутренняя мотивация.

### **LittleA**

Persey, спасибо за ответ, но «...быть более текучим в жизни, почувствуйте жизнь, попытайтесь следовать за своим сознанием» – это все общие фразы. Если не следовать какому-то конкретному методу, то как тогда заниматься?

«...попытайтесь следовать за своим сознанием, а не привязывать его к какому то конкретному методу» – это фраза вообще, как мне кажется, идет полностью вразрез с принципами ПБИ.

Очень хотелось бы услышать ответ от Владимира Михайловича.

И еще – я категорически уверен, что медитация должна быть не менее точной и методически проработанной дисциплиной, чем психология или медицина, например. Результат занятий дает обратную связь, информацию, на основании которой можно корректировать практику вполне определенным образом.

С уважением, LittleA – человек-компьютер

### **Amigo**

Здравствуйте, LittleA!

В ПБИ есть глава о медитации на внешних звуках – там хорошо описано практическое применение этой медитации (момент о реакции на сигнализацию машины) – советую ее перечитать. И, наверное, главу о медитации-самонаблюдении. И второе предложение, по возможности, напроситься на консультацию к Владимиру Михайловичу.

### **Kargopolov**

Здравствуйте LittleA!

Первая большая ошибка состоит в том, что Вам не следовало пытаться решить эту проблему самостоятельно. Нужно было сразу же написать мне в форум и я бы Вам ответил. И конечно же, необходимо прочесть главу о медитации на звуках (во 2-м томе ПБИ), как Вам рекомендовал Амиго.

Ну, а теперь по поводу самой проблемы.

Прежде всего, дело не в том, что у Вас слух стал слишком острым. Это совершенно ошибочная интерпретация сути проблемы и тут никакие беруши Вам не помогут. А делать нужно следующее: (рекомендации покажутся слишком простыми, однако не заблуждайтесь по поводу их кажущейся примитивности и следуйте им неукоснительно). Предупреждаю, Вас будет «отводить» от правильной техники. Будьте бдительны. И никакого быстротечения применительно к моим инструкциям, наоборот, медленнотечение, причём неоднократное. Точно так же, как при правильном потреблении пищи – на каждый кусок 24 жевательных движения (или сколько там их рекомендуется :D). Применительно к методическим рекомендациям, пропуск нескольких слов или фразы может очень дорого обойтись. Между тем, Вы человек нетерпеливый и не любите «сопли жевать». Если бы не это, Вы уже давно нашли бы в моей книге ответ на Вашу проблему. Даже и не сомневайтесь!

Итак, инструкции:

- а) Заниматься на даосском круге.
- б) Главный метод – медитация на звуках окружающей среды (беруши не нужны) при закрытых глазах. Два раза в день, утром и вечером. Руки сложены у нижней части живота.
- в) Особенно ценно, когда вокруг много раздражающих Вас звуков. Техника такая:

Мысленно сказать себе: **пусть эти звуки, эти шумы и помехи будут сколь угодно долго, столько, сколько хотят. Согласен, принимаю.** После этого созерцать эти звуки, стараясь это делать спокойно. После небольшого (продолжительность по собственному усмотрению) периода созерцания звуков перейти к наблюдению собственной реакции на эти звуки (негодование, возмущение, желание, чтобы они немедленно прекратились и т.п.). Затем снова мысленно сказать тот же самый текст («пусть эти звуки, эти шумы и помехи будут сколь угодно долго...» и т.д.). Далее цикл повторяется. Сидеть по 30-50 минут.

Дополнительные рекомендации:

- полностью исключить алкоголь
- отказаться от чая, как от чёрного, так и от зелёного (зелёный ещё хуже). Вместо чая можно матэ или же травяные настои.



– не закаливаться, не переохлаждаться. Плавательный бассейн нежелателен.

– не рекомендуются занятия боевыми искусствами.

Желаю успехов, ВМ.

P.S. Подлинной проблемой является не острота слухового восприятия, а психоэмоциональная реакция нетерпимости ко всему, что в окружающем мире отклоняется от моих представлений о том, как правильно, как справедливо, как наиболее разумно и эффективно и т.п. Пока Вы не уработаете свою нетерпимость, все краны так и будут капать, все часы – тикать, а все половицы противно скрипеть. :D Дело не в них, не в неправильном окружающем мире. Дело в Ваших неправильных реакциях на этот мир. Поясняю. Психоэмоциональная реакция может быть совершенно адекватной по своей направленности, но при этом чудовищно неадекватной по своей силе (по интенсивности). Результат катастрофичен по своим последствиям. Особенно разрушителен для взаимоотношений с окружающими людьми.

P.P.S. А по поводу того, что здесь общие методы не подходят, Вы совершенно правы. У Козьмы Пруткова есть прекрасный совет, который годится на все случаи жизни: «Делай правильно – и не ошибёшься!» Никого не хочу обидеть, но лучше всего воздерживаться от слов, наполненных гелием.

Конечно же, в данном случае нужен вполне конкретный специализированный метод практики, а именно медитация на звуках окружающей среды. Ещё раз желаю Вам успехов и надеюсь, что Вы нам впоследствии расскажете о своём опыте.

Всего доброго. ВМ.

### **LittleA**

Большое спасибо за ответ! Возможно, мое самомнение действительно сыграло со мной дурную шутку, и надо было сразу обратиться за помощью. Я хорошо помню описание медитации на звуках окружающего мира из вашей книги, но мне даже в голову не пришло попробовать ее, хотя это кажется очевидным решением.

Алкоголь не пью уже давно

Чай до недавнего времени пил в дозах, несовместимых с жизнью, сейчас отучаюсь от этого.

Занимаюсь карате, чем это плохо?

Закалялся раньше каждый день, перестал как ни странно по причине ослабевшего иммунитета, хотя по всем правилам должно быть наоборот...

**Mr.Hriublin**

Здравствуйте, LittleA!

>> *Занимаюсь карате, чем это плохо?* <<

Думаю, что ничем, просто этот вид боевого искусства (как и все, за исключением отдельных элементов некоторых видов боевых искусств) запускает обратный круг, когда Вам Владимир Михайлович рекомендовал, в данный момент, даосский.

**Kargopolov**

Согласен с замечанием Hriublin по поводу карате. Добавлю, что **кроме того, карате усиливает как раз ту группу каналов, которая у Вас и без того сильная и тем самым усугубляет уже имеющийся разбаланс.** Конкретнее не могу, тогда придётся разьяснять всю теорию энергетических каналов, а это работа для книги.

Кстати, даосы говорят: «Хороший пловец тонет, хороший всадник падает с лошади. Кто к чему привязан, тот от того и погибает». А что можно в этом свете сказать про хорошего каратиста?

Всего доброго. ВМ.

**РЕ: СИДДХАСАНА**

**Ne\_Vesta**

Решила поделиться личным опытом на тему «На ошибках учатся». Тем более что ошибку эту обнаружила только что, буквально 30 минут назад, так что – по горячим следам. Я медитирую в режиме обратного круга в сиддхасане на верхнем горловом центре. Надо сказать, что я совсем уж юный новичок – знаний и опыта никаких, да к тому же в последний месяц, в силу сложившей у меня ситуации, осталась

без надзора Владимира Михайловича – всё никак мне до него не дойти.

Недавно поселилось во мне чувство, что я делаю что-то не так – очень стойкое чувство, но, понятное дело, разобраться самой у меня не получалось. И вот сегодня, в конце рабочего дня, я решила в оставшиеся минутки побродить немного по интернету – пошла, так сказать, посмотреть картинки, на которых различные йоги (да и просто практикующие) сидят в Сиддхасане. И тут я вижу, что та поза, в которой я занимаюсь, является чем угодно, но только не Сиддхасаной! Видимо мало-помалу, сама того не замечая, отклоняясь потихоньку в сторону – я скрутила себя во что-то немислимо нелепое. А сегодня вечером, сев уже как полагается, испытала за 15 минут четыре мощнейших волны энергии: первая прошла за ушами, вторая через глаза, третья через переносицу, а четвертая – через сонные артерии. Причём между ними был минимальный промежуток.

Не будь этой моей нечаянной ошибки – никогда бы не почувствовала на собственной шкуре, как важна правильная постановка тела.

### **Kargopolov**

Спасибо за интересное сообщение. Прекрасная иллюстрация к тому, что на первых порах очень важно регулярно общаться с наставником (не реже, чем раз в две недели). Иначе можно неделями и месяцами практиковать неправильным образом, а всевозможных тонкостей в ЭМП предостаточно.

И ещё хочу заметить, что польза от современной Хатха-йоги сильно преувеличена. В современном мире она выродилась в своего рода экзотическую физкультуру, изрядно мистифицированную, много обещающую своим последователям, но увы, очень плохо выполняющую свои обещания. Грамотно поставленные цигун и медитация, основанные на предварительной энергетической диагностике и выполняемые под руководством компетентного учителя – несравненно сильнее и эффективнее. Критике современной Хатха-йоги посвящена целая глава во 2-м томе ПБИ.

Всего доброго ВМ.

### **Charles**

Здравствуйте. Занимаюсь практикой по книге в режи-

ме даосского круга чуть больше месяца. Для сидячих практик использовал Сиддхасану. Недавно попробовал выполнять дыхательную практику в Падмасане (позе лотоса). Мне показалось, что в этой позе я могу более плавно управлять мышцами живота при выдохе. Сидеть в ней достаточно комфортно, только при окончании практики чувствуется напряжение в голеностопе левой ноги (она у меня находится снизу). Для восстановления подвижности делаю по 6 упражнений «Крокодил ноги отдельно» и «Крокодил, ноги вместе». В книге эта поза не охарактеризована подробно, так, как например, Сиддхасана и Симпласана. Возможно из-за того, что она не так доступна большинству. Можете ли вы описать + и – использования этой позы для практики в режиме даосского круга. Стоит ли дальше заниматься в позе Лотоса или лучше использовать Сиддхасану? Как я уже писал сначала я ложу левую ногу, а сверху правую. Если делаю наоборот, то левое колено не ложится полностью на землю.

### **Kargopolov**

Я бы все-таки рекомендовал Сиддхасану. Не зря у Сватмарамы в трактате «Хатха-йога Прадипика» именно она, а не Падмасана (поза Лотоса), считается наилучшей из всех асан.

Способность сесть в Падмасану – показатель хорошей растяжки и не более того. Это никак не может быть самоцелью.

В Сиддхасане можно сидеть долго, намного дольше, чем в Падмасане. Я и сейчас, в свои 60 лет могу спокойно сидеть в Сиддхасане в течение 50 минут. В Падмасане долго не просидишь, да и доступна она в России лишь очень немногим практикующим.

Далее, в Падмасане легко заполучить проблемы с коленными суставами, а потом долго лечиться от последствий своего избыточного энтузиазма. Вы совершенно справедливо отметили, что Лотос вообще мало кому доступен.

Главное же достоинство Сиддхасаны, выгодно отличающее ее от позы Лотоса, это уникальная возможность асимметричного воздействия на энергосистему. Я всегда очень высоко ценил методы, позволяющие выправить энергетический разбаланс между правой и левой сторонами тела.

Сидя в Сиддхасане, Вы легко увидите, что, когда сверху лежит левая нога, то наиболее сильное воздействие идет на левую (одноименную) сторону головы. Если сверху правая

нога – наоборот. Таким образом, мы можем балансировать свою энергетику, большее время сидя в той позиции, которая подтягивает нашу отстающую сторону.

Всего доброго. ВМ.

## **МЫШЦЫ-АНТАГОНИСТЫ И ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА**

### **Tolli**

#### **Тонус мышц.**

Хочет разум на что-то опираться и поэтому строит теории. Очередная на обсуждение:

Прелюдия: есть теория о мышцах-антагонистах. Дуальность их заключается в том, что одни сгибают, а другие разгибают конечности.

А теперь теория о дуальности мышц антагонистов в системе дыхания. Для начала простой пример:

Сведенные вперед плечи переносят процесс верхнего дыхания в межлопаточную область, тогда как расправленные стимулируют грудные мышцы.

Вывернутые наружу колени дают возможность прокачать дыханием низ живота, а сведенные вовнутрь – копчиковую зону.

Обычно о таких вещах не задумываются и считают, что всё само на автомате происходит, но это не так. Организм конечно восстанавливается, но с каждым разом всё дальше и дальше от первичных установок. Это называется приобретением опыта на мышечном уровне. Самый плохой вид памяти. Однако медитативные практики помогают избежать этого.

### **Kargopolov**

Очень полезное сообщение. Спасибо, Tolli. Полностью с Вами согласен. То, что Вы изложили, соответствует и моему опыту. На практических занятиях мы уделяем большое внимание правильному положению тела, которое может сильно варьировать в зависимости от того, на каком круге мы занимаемся (даосском или обратном) и от конкретных проблем.

Разве что я бы сформулировал немного иначе. Предпочитаю говорить не о мышцах, а об энергетике этих зон. Всего доброго, ВМ.

### **Tolli**

Вот как объяснить другому человеку, что работа сердечной и горловой чакр связана с разворотом плечей. Развернуты плечи, дышим грудью мышцы груди в тонусе, межлопаточные – напряжены. Вроде дыхание и достаточное, но энергетически неправильное. Проходимость энергии только в одну сторону, по переднесрединному каналу. Выход: срочно ищем вовне антипод своего дыхания, «вторую половинку», у которой наоборот разблокирована межлопаточная область, но стеснено дыхание грудью.

Или самостоятельно отслеживаем и убираем межлопаточный зажим. Дыхательными упражнениями, осознанностью и внимательностью.

### **Kargopolov**

Хочу обратить Ваше внимание на то, что указываемые Вами принципы полноценно и вполне осознанно (намеренно) используются в методах дыхания, которые даются в моей Школе.

В даосском парадоксальном дыхании на вдохе (точнее, в конце вдоха) подбородок прижимается к груди (Джаландара-бандха). При этом активизируются ручные янские каналы, которым соответствует верхняя часть спины. На фазе выдоха голова поднимается до прямого положения (но без запрокидывания вверх). при этой позиции головы и расправленных плечах активизируются ручные иньские каналы, соответствующие грудной клетке и горлу. Техника выполнения даосского парадоксального дыхания дана здесь: <http://kargopolov.spb.ru/practice/daos-circle/full-breath.html>

Сразу замечу, что это классическая техника дыхания, никоим образом моим изобретением не являющаяся (разве что я её дополнил накатыванием и откатыванием позвоночника).

А вот техника полного дыхания обратного круга – это уже разработанный мною метод. Вместо Джаландара – бандхи здесь мною даётся противоположная бандха – бандха антагонист, для которой я пока специального названия не придумал и называю мягким и плавным «запрокидыванием

головы назад». Эта новая, предложенная мною для дыхания на обратном круге, бандха выполняется на вдохе и активизирует ручные иньские каналы, создавая благоприятные условия для прохождения энергии через грудную клетку и горло. Техника полного дыхания обратного круга дана здесь:

<http://kargopolov.spb.ru/practice/return-circle/full-breath.html>

## **ЧЕМ САМОНАБЛЮДЕНИЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ РЕФЛЕКСИРОВАНИЯ**

### **Aspirant**

Добрый день, друзья!

Вопрос, собственно, в заголовке темы: как Вы считаете, чем медитация-самонаблюдение отличается от метода рефлексии?

С уважением, Алексей.

### **Kargopolov**

Уважаемый Алексей!

Если Вы расскажете, что такое метод рефлексии и откуда он взят (источник), постараюсь ответить на Ваш вопрос. Всего доброго. ВМ.

### **Aspirant**

Здравствуйтесь, Владимир Михайлович! Рад Вас слышать. Понятие «рефлексивного контура» мне пришло на память из теории управления.

Здесь «рефлексивный контур» это

1. Анализ текущей ситуации (наблюдение).
2. Разработка управляющих [корректирующих] воздействий. Принятие решений.
3. Регулирование (изменение ситуации в нужную сторону). Возвращение к анализу.

Считается, что любое развитие («по спирали») подчиняется этому закону. Т.е. некая система работает, и мы хотим улучшить (усовершенствовать, оптимизировать) ее работу. Мы наблюдаем – КАК все в этой системе функционирует

(глазом независимого стороннего наблюдателя). Затем анализируем, находим слабые места, принимаем решения по «закрыванию брешей», усилению слабых мест, внедряем, наблюдаем и так далее, по следующему кругу, совершенствуясь раз за разом.

Кроме того, рекомендации по практическому использованию метода рефлексии я встречал у Владимира Тарасова в «Управленческой борьбе» и у ранее поминавшегося в ветке «Апология усилия» Глеба Архангельского в его работах по тайм-менеджменту.

Если не забираться в дебри философии и психологии, где этот метод так же часто упоминается, то суть методов двух слов можно выразить известной поговоркой – «отойдем да поглядим – хорошо ли мы сидим».

Иными словами рефлексия – это умение «влезть в чужую шкуру» и посмотреть на себя «со стороны» (из «его шкуры») непредвзятым взглядом стороннего наблюдателя.

### **Kargopolov**

К сожалению, у Вас огромная путаница в голове, уж извините за резкость.

То, что Вы пытаетесь изложить в начале Вашего поста, называется в кибернетике контуром управления, замкнутым циклом прямой и обратной связи между субъектом и объектом управления. Но излагаете Вы это из рук вон плохо. В своё время нам в Университете читали курс «Основы кибернетики», а память у меня неплохая. И Норберта Винера я читал ещё в студенческие годы.

И ещё, при обсуждении такой темы стыдно не знать понятий «прямая связь» и «обратная связь», стыдно не видеть разницы между психотехническим методом (медитативной практикой) и научной концепцией.

Что именно у Вас не так? Да почти всё!

По пункту первому Вашего поста – анализ и наблюдение – это совершенно разные вещи. И смешивать их просто стыдно.

По второму пункту – принятие решений – это работа ума, это мышление, тогда как медитация самонаблюдение – это не-ум, не-мышление.

Третий пункт правильно было бы обозначить «прямая связь» или же управленческое воздействие на объект управления.



Получается, что Ваша «рефлексия» – это активная работа ума, анализ, обдумывание, принятие решений. Но медитация самонаблюдение представляет тому прямую противоположность. Самонаблюдение – это не-ум, не-думание, не-мышление. Честно говоря, всё это вещи вполне очевидные и, на самом деле, ни в каком специальном обсуждении не нуждающиеся.

К сожалению, Вы плохо знакомы с базовыми, азбучными основами кибернетики и даже не пользуетесь общепринятой терминологией, описывающей цикл управления.

Вы пишете:

*>> Иными словами рефлексия – это умение «влезть в чужую шкуру» и посмотреть на себя «со стороны» (из «его шкуры») непредвзятым взглядом стороннего наблюдателя. <<*

Нет, Алексей, это совсем иное. Не усмотрите здесь предвзятости и излишней придирчивости. Понятие саморефлексии в психологии и философии существует, но о саморефлексии как о методе практики говорить не приходится. В психологии говорят о методе интроспективного наблюдения, что намного ближе к самонаблюдению, чем весьма абстрактное понятие «рефлексия». Так что то, чем мы занимаемся (самонаблюдение) – это совершенно другое. Почему бы Вам не почитать книгу ПБИ и не попрактиковать метод самонаблюдения – тогда и только тогда Вы сумеете понять, что такое самонаблюдение.

Всего доброго, ВМ.

**Alek**

Aspirant пишет:

*>> Вопрос, собственно, в заголовке темы: «Как Вы считаете, чем медитация-самонаблюдение отличается от метода рефлексии?» <<*

Думаю нет, это и есть саморефлексия. Основываюсь на определениях – разъяснениях автора по факту самих разъяснений (Википедия – Определение понятия, или дефиниция – логическая операция установления смысла термина.)

## **Alek**

Спросил у психолога, доброй женщины, что такое эмпатия? Сказала это сочувствие. Прочитал определение.

Рефлексивное слушание – способность реагирования на другого человека возникновением эмпатии. Роджерсом и др. эмпатия рассматривается как важный элемент психотерапевтического взаимодействия, как сложнейший способ восприятия того, что один человек находится рядом с другим, как человеческая способность, базирующаяся на наиболее поздно вовлекаемой части мозга и действующая как сила, уравнивающая выраженные эгоцентрические стремления.

В самонаблюдении получается скорее наоборот.

Рефлексии без других – медитация самонаблюдение. Сложнейший способ не восприятия того, что один человек находится рядом с другим, что человек не может быть один и на полевом уровне взаимосвязан с другими, отключения данной функции путем тотальных установок психике на обрыв данных связей, на отключение человеческой способности взаимосвязи, и базирующаяся на всем вовлекаемым мозгом в данное действие и действующая как сила, уравнивающая выраженные самоэгоцентрические стремления, так же разрывающая сопряжения сознания от тела путем релаксации самого тела, тем и разрывающая данные связи и отпускающая внимание в дрейфирование в сознании, в легкое плавание. Понятно?

Простите mr\_Hriublin думаю вкратце поверхностно прошелся по медитации самонаблюдения.

Не скрываю. ведь поверхностно.

## **Kargopolov**

**Читая Кодо Саваки** (взято из моего блога, ВМ):

*>> Если бы ты, по крайней мере, понял, что ты не имеешь ни малейшего понимания! Но даже об этом ты не имеешь ни малейшего понимания. <<*

Мой комментарий:

Существует множество людей, которым кажется, что они следуют духовному пути и даже «продвигают духовность» в этом мире. На самом же деле, они «не имеют ни малейшего

понимания». Проблема в том, что эти люди никогда не отнесут слова старого Мастера на свой счет.

Тот, кто пытается рассуждать о высоких материях, но при этом не работает над своим сознанием, не практикует сидячую медитацию (самонаблюдение) – всего лишь скользит по поверхности, не будучи в состоянии проникнуть в глубину. Более того, он даже не подозревает о существовании этой глубины! Причиной тому является пребывание в познавательной двойственности, сильнейшая замусоренность сознания, а самое главное – сильнейшая обусловленность некоей системой верований (религиозных или научных).

Такой человек предлагает дискуссию в русле его собственного, весьма искажённого, ограниченного и обусловленного понимания. Уровень такой дискуссии с неизбежностью будет на два порядка ниже заявленной темы. На отказ вступать в эту, заведомо бесплодную дискуссию, он сильно обижается, воспринимая это как духовный снобизм и интеллектуальное высокомерие.

### **Kargopolov**

Alek, Когда Вы рассуждаете о самонаблюдении, Вы демонстрируете потрясающее невежество. Ваши домыслы о том, что медитация-самонаблюдение приводит к своего рода душевной анестезии и бесчувственности, что она исключает эмпатию глубоко ошибочны. Они не основаны ни на личном опыте, ни на подлинном понимании и относятся к категории интеллектуальных сплетен. Стыдно столь самоуверенно рассуждать о том, чего Вы напрочь не понимаете. Ну нельзя любую, вступившую вам в голову мысль, воспринимать как нечто истинное и весьма ценное. Между тем, вы именно так и поступаете.

### **Volegova**

Alek, в ваших сообщениях чувствуется горечь и скрытый упрек в равнодушии к окружающим тем, кто считает, что самонаблюдение – это важно. Рефлексия – это стереотипное реагирование на ситуацию. Самонаблюдение – напротив, метод очистить сознание от такого безусловного рефлексирования. Это совсем не довольство собой и окружением. Человек всегда считает сам себя абсолютной нормой, а вокруг все не очень то нормальные, он в принципе не способен осознать свои базовые изъяны, они скрыты от него по при-

роде вещей. И только самонаблюдение, если хотите – особая охота за самим собой, своими привычками, стереотипами может помочь выйти из некоего замкнутого круга. Это просто расширяет его сознание. И это человек обязан делать сам. И все, что он получит в результате это его достоиние, которым он, к сожалению, до конца не может ни с кем поделиться напрямую.

Просто не поймут, пока сами не попробуют.

Валентина.

### **Alek**

Милая Валенька, ну как мне объяснить то, что бросается в глаза?

Несомненно я человек не без проблем, выражаясь по христиански грешный, но работаю над этим. Но я все же человек с ручками и ножками и могу осязать. анализировать.... Что бросается в глаза? – Техника. Какая? – Направленная на себя жестко.

Будет давать результаты? – Наверняка! И факты говорят, что дают, иначе вы не говорили о ней.

Я задам один наводящий вопрос который думаю многое прояснит. Как хорошо помнит своих пациентов – учеников ваш учитель? Не вас Валя, которая искренне его любит, и не тех которые часто ему говорят «Виват», напоминая кодируя собой?

Самонаблюдение известно многим, известно и православию, установки другие. «И только самонаблюдение, если хотите – особая охота за самим собой, своими привычками, стереотипами может помочь выйти из некоего замкнутого круга. Это просто расширяет его сознание». Этот круг всегда останется замкнутым, центр то один. Для мамы этот центр не в себе, даже забыть себя может человек, живя другими.

### **Mr. Hriublin**

>> Ну, положим, отследил ты\* свое ЧСВ, а дальше что? <<

А дальше, как раз, самое интересное и, как ни странно, это интересное состоит в том, что «не делаешь», но в действительности делаешь очень много. С рефлексией это всё не имеет ничего общего.

Что касается «самоцели» самонаблюдения. Вообще по-

становка вопроса неправильная. Нету у медитации-самонаблюдения никакой цели, и не может быть. И если эта цель есть, то она со временем растворится в процессе практики, какой бы хорошей или полезной она ни была.

Всё это потому, что любое действие – это просто действие, любой феномен – просто феномен, он просто есть и всё, а делит его на правильно-неправильно, хорошо-плохо, добро-зто и т.д. и т.п., на любые другие состояния, уже субъект. Да и состояние субъекта и объекта тоже со временем растворится. Но у этого всего нету никакой цели и быть не может. Это совершенно бесцельное занятие. Мне порой приходит в голову мысль, что если бы меня спросили, «Какая польза от медитации-самонаблюдения», я бы скорее ответил «Никакой». И как раз в этом-то вся прелесть, вся целостность, которой обладает эта практика.

*>> Как хорошо помнит своих пациентов – учеников ваш учитель? <<*

А это, простите, тут при чём? И что бы было с того, что кто-то кого-то помнит или не помнит?

### **Volegova**

Попробую все же что-то объяснить на личном примере. Я пришла заниматься в школу ВМ очень давно, по моему 91-92 год. С одной стороны перестройка – нет денег, маленькие детки, нужно много работать, чтобы просто выжить. С другой стороны появилась личная свобода, очень много возможностей для нового знания, все разрешено, информации навалом. Я занималась астрологией, йогой, очень интересен был цигун. Захотела заниматься, конечно же, у настоящего китайца. И попала случайно на занятия ВМ. Меня сразу впечатлил уровень преподавания, открытость ВМ. За те знания, которые мы получали на его занятиях, где-нибудь на Востоке нужно было бы лет 15 носить учителю воду и рубить дрова. При этом в школе абсолютно никогда не ставился вопрос о каком-то превозношении ВМ, хотя безусловно его понимание всегда было на другом уровне, чем у нас – большинства его учеников. Его принцип и тогда был тот же – никого вверх за уши не тянуть. Ученик получает методику, практикует насколько хватит его желания и упорства, всегда на занятиях

очень четко отслеживалась правильность выполнения, если ситуация менялась, то сразу шла корректировка в соответствии с личными особенностями. Прямо скажу, что другой такой настолько взвешенной, глубокой и грамотной работы в группах я больше не встречала. Я занималась в общей сложности, наверное, лет 10. Ну и как мне не относиться к ВМ? Конечно, я ему очень благодарна и до сих пор считаю его своим учителем.

Очень рада, что вышла книга, это его огромный отдельный труд по ее написанию. И, конечно, он помнит всех своих учеников, столько внимания было уделено нам, я даже не очень понимаю, что Alek хотел этим сказать. Мы, как его ученики вообще достаточно близки друг к другу, какое тут может быть сравнение или ревность? А то, что я перестала заниматься на группе – ну так сложилась жизнь. Я, как человек гиперответственный, умудрилась на работе загнать себя в ситуацию, что работать пришлось просто без продыху. Я занималась информационными системами (программист, аналитик, технолог баз данных по операциям на рынках валюты и ценных бумаг). Это практически бесконечный труд (в пропуске стояли все отметки – работа в выходные и праздники, работа 24 часа, работа во всех филиалах и площадках). Конечно деньги, авторитет у пользователей и колоссальная ответственность, просто памятник самой себе – она всегда знает, как нужно сделать, ну пусть и делает. К сожалению, вообще ни на что времени просто не оставалось, в том числе и на школу ВМ. Те, кто работает в IT технологиях знают, что ситуация это достаточно обычная.

Валентина.

### **Aspirant**

Нет, можно конечно сидеть на попе ровно и ждать у моря погоды. Но тогда ОЖИДАТЬ от любой практики каких бы то ни было результатов – просто абсурдно. Т.е. ты, конечно, сиди... у моря-то, погода какая-нибудь да будет (может шторм, может зной, но какая тебе разница, ведь в природе нет ничего ни плохого, ни хорошего).

### **Alek**

В.М. приводит слова дзенского наставника Кодо Саваки:

*>> Если бы ты, по крайней мере, понял, что ты не имеешь ни малейшего понимания! Но даже об этом ты не имеешь ни малейшего понимания. <<*

Валентина специально для вас!

В заявлении Владимира Михайловича есть основание? Откуда знать что я на две ступеньки ниже своих же слов? Унижая другого человек становится выше (опустив меня на две ступеньки сам разве станешь выше)?

### **Mr. Hriublin**

Алек, вот уже тот факт, что Вы усмотрели в том, что написал ВМ какое-то унижение, уже говорит очень и очень много о том, на каких вы ступеньках Вы находитесь. Всё уже становится понятно по постановке вопроса, кто есть кто.

### **Volegova**

Ох уж эта любовь! Вы не любите кошек, да вы просто не умеете их готовить! Жуть!

Все же у женщин, обычно, всегда проще с чувством собственной важности. У нас свои тараканы, не буду Вас грузить.

Коварный ВМ в таких случаях перед медитацией самонаблюдения, давал как задание – сказать самому себе очень твердо и отчетливо фразу:

«Я самый обычный, ничем не замечательный, средний человек».

Сказать это всерьез и после этого наблюдать тот фонтан мути и болезненного несогласия, который начинает подниматься в сознании и теле. Есть на что посмотреть и всерьез попрактиковать отрешенность. Если Вам это кажется слишком простым, то сначала попробуйте, а потом уже высказывайтесь. Он действительно злодей и абсолютно безжалостный, за что ему и спасибо. Для меня отсутствие жалости это признак уважения к человеку и доверия к его собственным силам. Для каждого у ВМ находится отдельный абсолютно нестандартный крючок, чтобы вытащить проблему для собственного осознания. Поэтому для меня и важно, что школа есть, что можно обратиться к ВМ, если зашла в тупик. Можно получить объективную и честную оценку, верность и ценность которой начинаешь понимать обычно позднее, когда отработаешь хотя бы часть своей проблемы.

ВМ абсолютно не нуждается в моих комментариях, просто я никогда не стесняюсь благодарить.

А как творческий человек, он действительно не имеет права тратить свою энергию на непродуктивные споры, у него есть свои задачи, которые требуют большой концентрации энергии. Пусть лучше пишет книги, развивает свои методики, помогает тем, кто решил заниматься всерьез. Тут не должно быть никакой претензии. Этот сайт его пространство, которое он любезно предоставляет нам для общения.

Успеха всем в новых начинаниях.

Валентина

### **Aspirant**

Слава пишет:

*>> А Вы просто попробуйте отслеживать и, по возможности, регулярно. И тогда сами увидите, что не так это просто. Словом, попробуйте. Если будете отслеживать свои мысли, чувства, желания, например, во время формулировки и написания поста, (задача очень трудная), то многое прояснится, во-первых, по поводу своей личности и многие вопросы отпадут и может даже не захочется ничего доказывать и писать в «форум для свободного трепа». <<*

Добрый день!

Слава, во-первых никто не говорит, что практиковать метод рефлексии в отношении личного развития – «это так просто».

Во-вторых, как это я, простите, буду отслеживать свои мысли, чувства и желания во-время формулирования и написания поста, если необходимым условием медитации-самонаблюдения является поза «сидя на полу скрестив ноги и непременно при закрытых глазах»?

Вы себе это как представляете, стесняюсь спросить? А если начальник зайдет?

В-третьих, если медитация-самонаблюдение так много проясняет Вам по поводу своей личности, что у Вас отпадают многие вопросы и желание писать в форум для свободного трепа, то... зачем же Вы, Слава, простите, отсюда читаете и сюда пишете?

С уважением, Алексей.



## **Mr. Hriublin**

Алексей, что касается медитации-самонаблюдения, позы и т.д. Медитация-самонаблюдения, во всяком случае, по своему опыту говорю, порождает несколько иной, при регулярной практике, способ функционирования ума, сознания и вообще психики. Соответственно, такой человек остаётся осознанным даже вне специализированной позы, хотя эффект от этого менее сильный, менее интенсивный. Это не значит, что он всегда прав, может сдерживать конформные импульсы и т.д. и т.п., но это значит, что он всё это содержание наблюдает, получает полный опыт, а, значит, действует в соответствии с Гегелевским законом перехода количества в качество.

Что касается Вашего «в-третьих». Такое ощущение, что Вы себе придумали ситуацию, когда чувак тупо садится в сиддхасану, закрывает глаза, 50 минут потерпел и обрёл просветление, святость, правильность и вообще всё о себе знает мгновенно.

Я сам, например, в эту тему пишу только потому, что являюсь «счастливым обладателем» двойственности, которая постоянно маячит у меня перед лицом. Делю мир на «правильно» и «неправильно», знаете ли. И на «могу сделать правильно» – «не могу сделать правильно», вот и пишу сюда, даже считаю это довольно глупым занятием в этом контексте. Но наблюдаю сейчас, сидя на работе в обеденный перерыв. А потом ещё и дома, вечером, тоже обязательно буду эту делёжку шкуры неубитого медведя наблюдать. И, знаете, аналогичные вещи творились и с другими состояниями, и, знаете ли, они меня уже не беспокоят, они совершенно естественны, контекстуальны и адекватны. Я, например, раньше делил всё и вся, в т.ч. себя, на «Свой» – «чужой». И это вызывало определённые эмоциональные ощущения, а также некоторые физиологические неприятности. И ничего, донаблюдался, как-то так вопрос больше и не стоит, и даже мир стал адекватнее вместе со мной.

Специально для Вас, дорогой товарищ, я это рассказал. Не знаю уж, поможет ли, правда, в том, чтобы получить большее понимание сути всего этого дела (хотя моё понимание тоже весьма скромное), но, знаете ли, at least I tried))

## **Kargopolov**

Уважаемый Аспирант, Судя по Вашим высказываниям, Вы так и не поняли, что медитация самонаблюдения, то есть си-

стематическая практика осознания себя, это и есть практика установления обратной связи. И отрицать это невозможно без надругательства над здравым смыслом.

### **Kargopolov**

Представление о том, что практика медитации самонаблюдения делает человека эгоцентричным, чёрствым и схлопнутым на самом себе – глубоко ошибочно, умозрительно и не имеет никакого отношения к реальному положению вещей.

Наши оппоненты, не имея никаких практических оснований (а такими основаниями может быть личный опыт, а также опыт наблюдения над теми изменениями, которые происходят с практикующим медитацию), с великой, но увы, совершенно неоправданной самоуверенностью, утверждают, что медитация самонаблюдение приводит к своего рода душевной анестезии, эмоциональной холодности и бесчувственности, что она убивает любовь к ближнему и способность к сопереживанию.

Такие представления являются глубоко ошибочными и надуманными.

Существует, так сказать, «нормальное» невежество, которое, в той или иной степени, в той или иной сфере, свойственно каждому из нас. Это невежество, трезво себя оценивающее и в полной мере осознающее самое себя. Но есть и злокачественная форма невежества, при которой человек даже не сомневается в своём праве высказывать свои суждения в той сфере, где у него нет ни опыта, ни знаний, ни подлинного понимания. Такой человек с восхитительной лёгкостью озвучивает всё, что вступает в его голову.

На самом деле именно медитация самонаблюдения является наивысшим методом не только самопознания, но и устранения эгоистической схлопнутости в самом себе. Она растворяет незримые стены, отделяющие человека от окружающего мира и окружающих людей. Только при достижении состояния внутреннего безмолвия душа расцветает изнутри и появляется ранее скрытая за душевной коростой особая способность СОЕДИНЕНИЯ. Я под этим имею в виду то, что в психологии называется эмпатией (способность к эмоциональному сопереживанию). Но на самом деле это нечто большее и доходящее до уровня сиддхи (особой способности, возникающей и развивающейся именно через практику

медитации самонаблюдения). Её также можно называть психосоматической эмпатией.

Как это проявляется в реальной жизни? В отличие от Вас, Алек, я это знаю не понаслышке и за свои слова отвечаю.

Я – практический психолог (образование – Ленинградский Государственный Университет, факультет психологии). На протяжении многих лет работаю с людьми (индивидуально и с группами). Стаж такой работы, которая не является любительством, но основной профессиональной деятельностью – более 30 лет. Ранее работал и психиатрической больнице, и в поликлинике (сидел на приёме). Последние годы я продолжаю ту же самую работу с людьми, но в качестве индивидуального предпринимателя (т. е. сам себе хозяин).

За все эти годы мне посчастливилось реально помочь большому количеству людей. Поэтому, когда меня призывают к тому, чтобы жить по принципу деятельной любви и деятельного добра, мне хочется спросить, а как лично у Вас с этим обстоят дела и насколько Вы сами имеете моральное право на подобные поучения.

Когда я работаю с пациентом или консультирую своего ученика обычно сажусь от него достаточно далеко (оптимальное фокусное расстояние). Именно необходимое (хотя конечно и несовершенное) осознание самого себя – то, что приобретается и развивается через практику самонаблюдения, даёт возможность во время консультации СОЕДИНИТЬСЯ с другим человеком, реально принять его в своё сознание КАК ЧАСТЬ САМОГО СЕБЯ.

При этом происходят удивительные вещи. К примеру, сижу с клиентом, у которого хронические головные боли. Даю ему элементарные инструкции – сидеть спокойно, не впадать в думание, наблюдать своё тело и своё душевное состояние, не говорить, не двигаться. Далее мы сидим молча. При этом я созерцаю этого человека, воспринимаю напрямую его внутренние ощущения, его блокировки (тяжесть, болезненность, вижу места, где заблокирована его энергия, его эмоциональное состояние, порой даже его мысли (последнее значительно труднее, т. к. мысли имеют значительно меньшее энергетическое наполнение). Всё неприятное и болезненное, что и составляет соматическую или психоэмоц. проблему пациента, я воспринимаю у самого себя, чужое страдание как своё собственное.

После консультации человек испытывает большое облегчение, ну а мне приходится всё это пропускать через себя. После депрессивного больного дня два приходится пропускать через себя депрессию. Так что эта работа мёдом не намазана. Без собственной ЭМП можно просто заболеть.

Интересно, что у меня возникает боль, тяжесть и дискомфорт в тех зонах тела, которые расположены зеркально неблагоприятным зонам пациента. Благоприятные эффекты имеют место всегда, иногда больше, иногда меньше. Иногда очень сильные эффекты. Конечно, я в обязательном порядке даю человеку практические методы и программу самостоятельных занятий.

Ну и где здесь эгоцентрическая схлопнутость на самом себе? Стыдно высказывать подобные предположения, ничего не зная ни о медитации, ни о её влиянии на людей!

Ну, а то, что это соответствует действительности, могут подтвердить мои многочисленные пациенты и мои ученики.

Всего доброго. ВМ.

### **Aspirant**

Kargopolov пишет:

*>> Вы так и не поняли, что медитация самонаблюдения, то есть систематическая практика осознания себя это и есть практика установления обратной связи. И отрицать это невозможно без надругательства над здравым смыслом. <<*

Замечательно, Владимир Михайлович! Спасибо огромное!

Этот ответ, поверьте, стоил всего обсуждения в ветке.

Жаль что его сразу не прозвучало (было «нет, Алексей, это другое»).

Потому что мне отчего-то пытались доказать, что обратная связь, коррекция направления не нужны, а нужно лишь расслабиться и тогда вывод сам придет откуда его не ждешь.

Изначальный мой вопрос, напомним был «что общего в медитации-самонаблюдения и методе рефлексии?».

Итак, общее – наличие обратной связи.

Ну что, фиксируем достижение согласия хотя бы в этой частности?

У? Владимир Михайлович?.. Люди?.. Вы как?..

## **Kargopolov**

Аспирант пишет:

*>> Этот ответ, поверьте, стоил всего обсуждения в ветке. Жаль что его сразу не прозвучало (было «нет, Алексей, это другое»).*

*Потому что мне отчего-то пытались доказать, что обратная связь, коррекция направления не нужны, а нужно лишь расслабиться и тогда вывод сам придет откуда его не ждешь. <<*

Вы ошибаетесь. То, что ранее говорилось о том, что Вы неправильно понимаете суть медитации самонаблюдения – абсолютно верно. То, что Вы пишете («мне отчего-то пытались доказать...»)

Неверно. Этого никто и не пытался доказать, поскольку такое понимание абсолютно неприемлемо. Дело не в нас. Именно Ваше истолкование наших разъяснений было совершенно ошибочным. Боюсь, что и сейчас понимание сути медитации отсутствует.

Что касается «... вывод сам придет откуда его не ждешь», то, представьте себе, именно так работает интуиция, о чём единодушно говорят все психологи, изучающие проблематику интуитивного познания. То, что для Вас это внове, говорит о том, что Вы, к сожалению, не владеете темой.

Если Вам повезёт, может быть Вы и придёте к подлинному пониманию. Однако без собственной практики медитации самонаблюдения это невозможно. У Вас теоретизирование, у нас же – живое знание. Живая рыба и вобла. Мы говорим о том, что сами практикуем, тогда как Вы имеете смелость обсуждать медитацию самонаблюдения, не имея никакого личного опыта практики такой медитации.

«Что общего между мухой и деревом? – Органическое происхождение.»

Да, действительно имеется общее. Но ведь и разница какова! :D Из мухи мебель не сделаешь и дров не напилишь. :D

Вы по-прежнему не понимаете того, что рефлексия не является психотехникой и методом практики в том смысле, в котором таковой является медитация самонаблюдения. Ваша рефлексия – это теория, концепция, но никак не практика. Удивительно, я об этом не в первый раз говорю, но Вы

почему-то полностью игнорируете данное, весьма драматическое отличие.

Уважаемый Аспирант пишет:

>> *Почему же вы сразу об этом не сказали?* <<

Да ведь об этом же говорится во всех моих материалах по самонаблюдению -осознанию! Просто другими словами. Чем ещё, скажите на милость, может быть наблюдение самого себя. Разве это не очевидно? Разве есть необходимость это разжёвывать, если человек действительно понимает, что такое обратная связь? Как говорили древние латиняне, Sapienti sat.

Повторю ещё раз.

Мою позицию (а это не только моя позиция – это главное в Чань-буддизме, Йоге, во всех древних духовных традициях Востока – «Великие истины слишком важны для того, чтобы быть новыми») **полноценно понять невозможно без личной практики медитации.**

А чтобы Вам, как христианину, облегчить это принятие, процитирую слова православного архиепископа Роуза. Когда его спросили о том, что не так с моей молитвой и как надобно молиться, он отвечал так: «Проблема в том, что вы всё время говорите сами, обращаясь к Богу. Почему бы вам немного не помолчать? Дайте Господу шанс хоть словечко вставить в ваш разговор».

Всего доброго. ВМ.

### **Aspirant**

>> *У Вас теоретизирование, у нас же – живое знание. Живая рыба и вобла.* <<

(с) Каргополов

Ну у кого – живая рыба (ΙΧΘΥΣ), а у кого... это, простите, время покажет.

Прошу закрыть данную тему.

С уважением ко всем участникам, Алексей.

PS за ссылку на С.Роуза отдельное спасибо.

### **Kargopolov**

Завершая обсуждение, приведу две цитаты из моей книги ПБИ, имеющие самое непосредственное отношение к теме:

>> В жизненном опыте обычного (т.е. не практикующего медитацию) человека нет ничего даже приближённо напоминающего это состояние; оно качественно отличается от всего, что нам привелось испытать в своей жизни.

Когда человек впервые попадает в такое состояние возвышенного покоя, в котором он становится «пуст и чудесен» – это подобно тому, как человек, всю свою жизнь проведший в заводском цеху, где постоянный рёв моторов, скрежет и лязганье металла, где надо изо всех сил кричать друг другу на ухо, чтобы тебя услышали; – так вот, представьте себе, что такой бедолага, извечный обитатель шумного цеха, внезапно обнаруживает себя в тихом и уединённом месте на природе. Вместо рёва моторов, визга и скрежета – безмятежная ясность и целебная тишина, нарушаемая только журчаньем ручья и шелестом листьев под ветерком. Продолжая метафору, можно также сказать, что в этом состоянии всё вокруг хорошо слышно, легко и просто воспринимаются мысли и эмоции другого человека, воспринимаются непосредственно, без слов. Все люди – потенциальные телепаты, это совершенно естественная способность, скрытая в каждом человеке. Однако чтобы воспринять содержимое сознания другого человека, необходимо опустошить своё собственное сознание, убрать «внутренние шумы». Достигается же это посредством самонаблюдения (самосозерцания).

**Крайне важно не смешивать медитацию-самосозерцание с интеллектуальной саморефлексией и самоанализом. Последние представляют собой различные формы «думания», осмысления и интеллектуального «самопознания», тогда как самонаблюдение – принципиально иное состояние, полная противоположность работе мышления.** Подлинная медитация, о которой здесь идёт речь, не имеет ничего общего ни с тематической «медитацией», когда задаётся некая возвышенная тема для размышлений, ни с фантазийной медитацией, использующей воображение. Подлинная медитация – это не-ум, не-мышление, не-думание. Это – чистое бытие полноценной осознанности, столь же сильно отличающееся от обыденного (не-

медитативного) сознания, как состояние трезвости от  
алкогольного опьянения. <<

(том 1-й, часть 2-я, глава 4-я «Пространство. время,  
сознание»).

### **Kargopolov**

>> ... «простое» самосозерцание приводит к очень глубо-  
ким изменениям сознания. Практика медитации-само-  
наблюдения обеспечивает уникальное информационное  
развитие, в результате которого человек обретает  
сверхспособность познания – «ясномыслие» или интуи-  
тивную мудрость-праджню. Интуитивная мудрость-  
праджня, как базовая познавательная функция, имеет  
ряд стадий своего развития и широкий спектр своих  
проявлений. Прежде всего, она проявляется в способно-  
сти человека к самопониманию (то есть к прямому вос-  
приятию или видению собственных тела и психики) и,  
одновременно, к пониманию других людей (к видению их  
психики и состояния их физического тела). Вопреки об-  
щераспространённому представлению, подлинное зна-  
ние себя – удивительная и весьма редкая способность.  
Будет большой наивностью считать эту способность  
чем-то само собой разумеющимся и повсеместно встре-  
чающимся. Если кто-либо легкомысленно заявляет, что  
он сам себя достаточно хорошо знает и без всяких меди-  
таций, то он глубоко заблуждается. На самом деле, он  
не столько знает себя, сколько привык жить «в самом  
себе», подобно тому, как слепой привыкает к жилью, в  
котором он постоянно обитает.

**Хорошим критерием подлинного прогресса в позна-  
нии самого себя является пробуждение способно-  
сти видеть другого человека. Имеется в виду па-  
ранормальная способность к психосоматической  
эмпатии, то есть способность непосредственно  
воспринимать его чувства и мысли, его желания и  
эмоции, способность видеть-чувствовать его фи-  
зическое тело со всеми его проблемами и особен-  
ностями. Иначе говоря, способность к подлинному  
познанию себя, своего тела и своего «ума», пробуж-**



дается одновременно со способностью познавать тела и «умы» других людей.

При этом автоматически пробуждается особая способность соединения, при которой два человека, как две энергосистемы, объединяются в единое психоэнергетическое целое, имеющее уже значительно больший спектр ресурсов, способностей и возможностей по сравнению с обычным изолированным состоянием.

Эта способность, которую я называю «психосоматической эмпатией», неразрывно связана с интуитивной мудростью-п्राджней и является одним из важнейших её аспектов. Она же является психоэнергетической основой для подлинной любви и подлинной дружбы – качества, встречающихся много реже, чем их разнообразные имитации.

Психосоматическая эмпатия – это способность воспринимать телесное и психоэмоциональное состояние другого человека через себя самого, через собственное тело и психику. При этом, когда происходит психоэнергетическое соединение с другим человеком, – начинаешь чувствовать в своём теле все его проблемные, болезненные места<sup>15</sup>, а в собственной психике – полномасштабно воспринимать его психоэмоциональное состояние.

На этом уровне развития сознания делается возможным целительство посредством одного лишь собственного присутствия. Для такого целительства не нужны никаких слов, никаких манипуляций типа пассов руками и т.п. Достаточно всего лишь благодатного присутствия целителя на фоне совместной медитации, во время которой целитель осознаёт клиента, а клиент осознаёт всё, что с ним происходит. При этом целитель, в самом что ни на есть буквальном смысле слова, разделяет все ощущения клиента и, фактически, лечит его самим собой.

Конечно же, это далеко не безопасно для самого целителя. Вот почему психоэнергетическая открытость на первом этапе духовной эволюции является разновидностью альтруистического служения этому миру и,

одновременно, тяжёлым бременем для самого носителя этого качества. На более высоком уровне развития эта проблема снимается. Человек достигает успеха в медитации пространственного осознания и становится «единым со Вселенной». Восстанавливается ранее нарушенный баланс между энергетическими и информационными параметрами личности, и тогда психоэнергетическое соединение уже становится безопасным. Это уже будет тот самый йогин, достигший Освобождения, о котором говорил Сватмарама – человек, способный одним своим присутствием сжигать карму всех окружающих.

Хорошо известная телепатия на самом деле представляет собою лишь одну из граней более широкой способности психосоматической эмпатии. Попутно отмечу, что чужие мысли, точнее – «мыслеобразы», обычно воспринимаются как свои собственные. На мыслях, появляющихся в нашем сознании, нет ярлычка с надписью “made in”. О том, что это мысли другого человека, догадываешься лишь по их инаковости, по их несхожести с обычным строем собственных мыслей. Если же находишься в обществе нескольких людей, приходится тратить определённое время на поисковую деятельность, чтобы определить, кому именно принадлежат эти мысли (чувства, образы, ощущения).

Мысли «в чистом виде», мысли как таковые, воспринимаются труднее чем всё прочее, поскольку для успешного телепатического восприятия важна энергетическая насыщенность мыслеформ, а её обеспечивает именно эмоционально-образное сопровождение. Поэтому образы, желания и эмоции телепатически воспринимаются значительно легче, чем абстрактные мысли. Например, это может быть воспринятое от другого человека чувство боли в области сердца, одновременно с реакцией страха по этому поводу, или же эротические мечтания, сопровождающиеся яркой визуальной «картинкой», или же воспоминания, окрашенные глубокой печалью. Такого рода вещи воспринимаются достаточно ярко и отчётливо.

Намного хуже воспринимаются отвлечённые идеи. Как правило, они не имеют достаточного уровня энергетиче-

ческой насыщенности и представляют собой слишком слабый сигнал. Всё это – реальность, а не фантастика. И говорю я об этом, основываясь на собственном опыте. По моему глубокому убеждению, способность к психосоматической эмпатии через практику медитации-самонаблюдения может развить каждый человек, обладающий достаточным упорством и терпением. Ключевая идея заключается в следующем: чтобы воспринимать чужие мысли нужно не иметь своих собственных. Другими словами, нужно войти в состояние умственной тишины. Секрет телепатии весьма прост: замолчи – и тогда услышишь. <<

(Том 2-й, часть 1-я, глава 6 «Медитация самонаблюдение»).

### **Kargopolov**

На этом считаю тему исчерпанной, ветку закрываем. Спасибо за мнения всем участникам дискуссии. Всего доброго. ВМ.

## **«АЗ ЕСМЬ», «КТО Я?» И МЕДИТАЦИЯ САМОСОЗЕРЦАНИЯ**

### **Kargopolov**

«Аз есмь» (я существую) vs самовопрошания «Кто Я».

>> Всем, кто стремится обрести просветление, хорошо известен метод самовопрошания «Кто я?», предложенный индийским подвижником Рамана Махарши. Однако задолго до Рамана Махарши в Дзен-буддизме широкой популярностью пользовался коан «Кто тот, кто повторяет имя Будды?».

Этот коан, по сути, совершенно идентичен самовопрошанию «Кто я?». Рассмотрим его подробнее.

В Китае и Японии в своё время была очень популярна буддистская Школа Чистой Земли. Согласно учению этой школы, для того, чтобы в следующем воплощении переродиться в раю, нужно практиковать повто-

рение имени Будды или же повторение мантры Будды Амиабхи. Эта школа религиозного буддизма по основному методу духовной практики фактически относится к Мантра-йоге. Многократное повторение Имени Божьего, с методической точки зрения, не что иное, как разновидность медитации-сосредоточения на одном объекте. Подобные же школы религиозной Мантраяны существуют практически во всех религиозных традициях. Особенно сильно Мантраяна представлена в индуизме, однако её аналог имеется и у мусульман (памятование Аллаха) и в христианстве (Иисусова молитва). Когда к чаньским учителям приходили за советом и наставлениями последователи Школы Чистой Земли, те обычно давали им коан «Кто тот, кто повторяет имя Будды?». В те времена этот коан был особенно популярен, да и в наши дни чаньские наставники часто дают его своим ученикам.

Представьте себе, уважаемый читатель, что христианину-молитвеннику рекомендуют задать себе вопрос: «Кто повторяет имя Христа?» или же: «Кто возносит молитвы Господу?» и сделать этот вопрос своей главной духовной практикой. Да, этот вопрос действительно имеет духовную ценность, поскольку производит кардинальный переворот. Центр тяжести духовной работы, духовного делания смещается от Бога к человеку, от Бога к самому себе. Однако тот «Бог», к которому религиозный человек обращается в своих молитвах, как я уже ранее говорил, на самом деле, всего лишь продукт его собственного воображения, субъективный идеализированный образ, спроецированный вовне. Бог религий – это психическое идолище, состряпанное из наличествующего в опыте верующего человека психического материала (мыслей, эмоций, образов). Поэтому перенос внимания с этой внутриспсихической иконы на самого себя имеет огромное значение и означает коперниканского масштаба переворот в представлениях о духовной практике. Однако и этот вопрос, как и равноценный ему коан Рамана Махариши «Кто я?» всё-таки останавливает нас на полпути к себе.

**Практика самосозерцания (самонаблюдения) не нуждается вообще ни в каких вопросах. И начи-**

*нается она там, где прекращаются все вопросы, даже такие замечательные как «Кто я?».*

*На мой взгляд, не нужно работать, надрываясь душой, над этим вопросом. Всё, что требуется – один раз задать себе этот вопрос, а потом приступить к непосредственному интроспективному смотрению в самого себя. Ответ на него даст не работа ума, а работа прямого непосредственного самовосприятия, которая, как оказывается, может быть полноценной и эффективной только при полном прекращении умственной деятельности, при прекращении процесса думания.*

*Если вопрос «Кто я?» приводит к усилению думания – он не способствует духовному развитию. Если же он является указанием для практики самосозерцания, тогда он полезен. Но только как иницирующий момент, обращающий сознание на самого себя. Это подобно тому, как если бы у вас возник вопрос: «А что там, в шкафу?», а вы, вместо того, чтобы подойти, открыть, да и посмотреть, начали бы усердно размышлять и строить различные версии. Вот почему все вопросы такого рода, на самом деле, совершенно излишни, коль скоро у нас есть практика медитации-самоосознания. <<*

(самоцитирование, «Путь без иллюзий»).

### **Kargopolov**

Вообще говоря, с использованием вопросов в медитативной практике не всё так просто и замечательно, как кажется на первый взгляд. Снова самоцитирование:

*>> Любой вопрос, который мы ставим самому себе, требует ответа и тем самым активизирует работу ума. Вопросание – это приглашение к думанию, активизация речи и мышления. Оно всегда оставляет нас в рамках познавательного метода, соответствующего сфере грубоматериального. В этом состоит коренное отличие вопросания от простого сосредоточения, при котором не остаётся никаких возможностей для само-*

*обмана, для подмены духовной практики бесплодным рассуждением.*

**Когда речь идёт о духовном постижении, тот, кто начинает с вопросов, тем самым немедленно обрекает себя на неудачу, ибо на самом деле начинать следует с ответов.** Для людей ума это непостижимо, а для тех, кто занимается духовной практикой – совершенно естественно. <<

Однако существует один замечательный по своему воздействию на сознание, хотя и очень короткий духовный текст – знаменитое «Аз есмь» («Я есть» или же «Я существую»). Это высказывание, приводит к очень замечательной и нетривиальной вещи – **к осознанию факта собственного бытия.** Очень важно, что это не вопрос, всегда запускающий работу ума, а утверждение, указующее на факт собственного бытия. Бытия как такового, в идеале не отягощённого никаким иным содержанием.

«Аз есмь» является невероятно эффективным средством, создающим правильную внутреннюю медитативную установку для успешной дальнейшей практики медитации – самосозерцания. Только не следует использовать «Аз есмь» как своего рода мантру или как коан, над духовным смыслом которого требуется натужно размышлять, как это предлагают дзен-буддистские наставники. Нет, это совсем другое, это средство создания в самом начале, непосредственно перед медитацией, должной внутриспсихической установки, а также для того, чтобы, при необходимости, периодически возобновлять эту установку. Таким образом, «Аз есмь» – это не центральное звено медитации, а, при всей его полезности, только вспомогательное средство. «Аз есмь» используется в самом начале медитации, а также во время самой медитации (для возвращения внимания к процессу самонаблюдения в случае его отвлечения).

### **Kargopolov**

Я полагаю достаточно очевидным, что метод самовопрошания Рамана Махарши идентичен дзен-буддистскому методу «всматривания в коаны» (более конкретно – коану «Кто повторяет имя Будды?»). И по моему скромному разумению (знаменитое ИМХО – мантра, отгоняющая злых духов от

текста), коан «Кто я?» имеет те же самые недостатки, что и коан «Кто повторяет имя Будды?» и является малопригодным для полноценной работы с сознанием. Утверждение «Аз есмь» принципиально отличается от этих коанов и рекомендуется как вспомогательный приём, благоприятствующий успешной медитации самонаблюдения.

Очень хорошо представляю бурю негодования, которую вызовут эти слова у многочисленных почитателей действительно прекрасного человека, но, на мой взгляд, не слишком компетентного наставника. Однако, тем, кто систематически практикует самовопрошание по Рамана Махарши, я настоятельно рекомендую сначала попробовать метод «Аз есмь» в сочетании с практикой самосозерцания, а только после этого высказывать свои оценки и суждения.

*>> В заключение этого обсуждения, тем энтузиастам дзэн-буддизма, кому моя критика дзэна коанов показалась неубедительной, я предлагаю коан отечественного происхождения, содержащий всю квинтэссенцию русской народной мудрости.*

*Дело было зимой. Стоял лютый мороз. Было настолько холодно, что птицы замерзали на лету. Так произошло и с воробьишкой, который перелетал через улицу. На полпути силы его оставили, и он упал прямо на дорогу. Тут бы ему и конец, но, к счастью, мимо проходила лошадь и наложила прямо на него большую кучу. В тёплом навозе воробьишка отогрелся и от радости начал чирикать. И лучше бы он этого не делал! Мимо проходила кошка. Услышав чириканье воробья, она тут же вытащила его из навозной кучи и немедленно слопала. Отсюда вытекают три морали.*

*Мораль первая: Не всякий тебе враг, кто на тебя насрал.*

*Мораль вторая: Не всякий тебе друг, кто тебя из дерьма вытащил.*

*Мораль третья: Попал в дерьмо – сиди, и не чирикай!*

*Сутью или «Хуа-тоу» этого коана является популярное в русском народе выражение: «попал в дерьмо – сиди и не чирикай». В предельно концентрированном виде в нём выражена беспристрастная и в высшей степени объективная оценка самого факта нашего земного воплощения («попал в дерьмо»); указание на необходимость*



*практики сидячей медитации, выраженное в предельно лаконичной форме (императивное «сиди!»), а также безмолвного созерцания и прекращения внутреннего диалога («не чирикай!»). Вне всякого сомнения, прилежная работа над этим коаном в кратчайший срок приведёт вас к полному и окончательному просветлению. <<*

Вышеприведенные цитаты взяты из моей книги «Путь без иллюзий», том 2-й, часть 1-я, глава 3-я «Дзен коанов и дзен безмолвного созерцания».

## **ДВ**

Интересно. Какое-то время я довольно часто во время медитации мысленно говорил «я здесь» или «здесь и сейчас», чтобы избавиться от круговерти мыслей, меня захвативших. Рискну предположить, что по эффекту это может быть сходно с «Аз Есмь». Сейчас такого специально стараюсь не делать. Но иногда эти слова сами возникают в голове, когда осознаю что я отвлёкся.

## **Kargopolov**

Хочу ещё раз подчеркнуть, что «Я есть» – не более как вспомогательное средство для начинающих. Как только медитация самосозерцание освоена, особой необходимости в нём нет. Я его использую крайне редко, только под настроение, в порядке экспериментирования. Но тем, кто практикует самовопрошание по Рамана Махарши, перейти к «Я есть» будет очень полезным. Таким образом они смогут напрямую убедиться в непродуктивности использования коанов-вопросов и освободятся от методических иллюзий по этому поводу.

Что касается «я здесь» или «здесь и сейчас», согласен, они вполне идентичны «Я есмь».

## **Kargopolov**

Упражнение «Я ЕСТЬ» (взято из сайта «Путь к просветлению», автор – некто Валерий).

*>> Теория упражнения проста. «Я ЕСТЬ» – это ощущение (знание) существования, бытия. Это бытие в чистом виде. «Я есть» – это то, что наиболее близко к истине. «Я есть» – это основа, на которую наслаивается все*



остальное. «Я ЕСТЬ» – существует всегда, вне времени, все остальное – преходяще, не вечное.

Любое состояние, переживание, любой вообще опыт имеет под собой одну и ту же базу – «Я ЕСТЬ».

Всё, что добавляется к «Я ЕСТЬ» – это просто то, что добавлено (можно сказать иллюзия, потому что это временное явление).

Суть упражнения в том, чтобы разложить всё воспринимаемое в конкретный момент на две категории: «Я есть» и всё остальное. Отделить «Я ЕСТЬ» от остального. Затем наблюдать «Я ЕСТЬ» и все остальное.

Наблюдение «Я ЕСТЬ» – это просто осознание своего бытия. Это осознанность. Когда вы в какой-то момент осознаёте свое Бытие, это и является наблюдением «Я ЕСТЬ». А наблюдение всего остального приводит к пониманию, что оно преходяще и по сравнению с «Я ЕСТЬ» – неистинное. Это приводит к разотождествлению (с воспринимаемым), что ускоряет процесс просветления.

Простая работающая (вплоть до просветления) аксиома: наблюдатель и наблюдаемое не может быть одним и тем же. Чтобы что-то было воспринято, должен быть воспринимающий, другими словами. Конечно, это создает дуальность: наблюдатель-наблюдаемое. Но эта дуальность до определенного момента просто необходима. В просветлении и эта, последняя, дуальность исчезает, но об этом позже (на пятом уровне).

Простой пример: Вы чувствуете усталость. Усталость воспринимается, другими словами. Но для того, чтобы усталость Была, должно быть Сознание, воспринимающее ее. То есть, «Я ЕСТЬ» является необходимым условием для существования чего-то еще. И ваша задача отделить «Я ЕСТЬ» от «есть усталость» и наблюдать эти явления отдельно друг от друга. В отношении усталости делать ничего не нужно, просто примите ее как есть и все.

Возможно, пример получше – с эмоцией. Появляется эмоция, и вы в нее погружены. Но в какой-то момент вы осознаете, что есть эта эмоция – и уже в этот момент вы стали отдельны от нее, пусть даже немного. Вы как бы отошли в сторону и стали наблюдателем этой эмоции. Если наблюдение эмоции продолжается, эмоция ис-

чезает, так как принимается как есть; или по крайней мере теряет свою интенсивность.

То же самое с мышлением. Идет процесс мышления, и вы в него погружены. Затем в какой-то момент вы осознаёте, что идет такая вот череда мыслей, и это осознание обрывает процесс мышления, пусть даже на мгновение. Остается состояние Я ЕСТЬ. Если это состояние продолжается, то погруженности в мышление больше нет, хотя мысли могут появляться и исчезать. Вы остаетесь как бы сторонним наблюдателем этого процесса. Пока опять не случится вовлечение в процесс мышления.

Чем ближе вы к просветлению, тем больше будет осознанности и меньше вовлеченности. И тогда это упражнение практиковать не придется, состояние Я ЕСТЬ будет случаться само, все чаще и чаще. А пока что попробуйте его поделать целенаправленно, насколько это возможно.

Это упражнение можно делать в любой момент времени. Можно идти по улице, говорить себе «Я ЕСТЬ» и наблюдать что есть. Только не нужно превращать это в автоматическое неосознанное бормотание «я есть», «я есть», «я есть» – от этого пользы не будет. Если говорите себе «Я ЕСТЬ», делайте это осознанно.

Успехов! <<

Мой комментарий:

На мой взгляд, очень достойный текст. Суть техники осознания с опорой на «Я ЕСМЬ» дана исключительно ясно, за что искренний респект автору (Валерию).

**Добавлю только, что для более продвинутого уровня практики, эта опора уже не нужна и осознание выполняется без посредничества «Я ЕСМЬ». Необходимость в таком посредничестве уже отпадает, что никоим образом не умаляет ценности этой техники для начинающих.**

## **МЕТОД ДЕКОНЦЕНТРАЦИИ ОЛЕГА БАХТИЯРОВА**

**Kargopolov**

Слава предложил для обсуждения развивающие пси-

хотехнологии Олега Бахтиярова, в частности известный метод деконцентрации внимания (Передача «Созвездие Лотоса №6,7,8. Олег Бахтияров»).

Будучи, как и Олег Бахтияров, психологом и имея, в качестве основного, высшее психологическое образование (факультет психологии Ленинградского Государственного Университета), позволю себе высказать своё мнение о психотехнологиях, предлагаемых Олегом Бахтияровым.

Прежде всего, деконцентрация бывает разная. Есть метод тотальной деконцентрации, охватывающий все модальности нашего восприятия. Такая тотальная деконцентрация известна в Индии и Китае с незапамятных времён. В моей школе этот метод называют самонаблюдением или самосозерцанием. Такая терминология, на мой взгляд, намного лучше, проще и понятней с точки зрения смысловой. В Индии этот метод носил название «нирбиджа самадхи» (дословно – «медитация без семени», т.е. безобъектная медитация), в Китае этот метод практики назывался «гуань», в японском Дзен-буддизме он известен как Сикан тадза.

Противоположный и дополняющий метод – метод медитации сосредоточения на одном объекте, в Индии назывался «сабиджа самадхи» (медитация с семенем, т.е. с объектом сосредоточения). В Китае этот метод практики назывался «чжи».

Эти два метода с давних времён считались основой Пути духовного развития и в Индии, и в Китае, и на Тибете (Маха Мудра Тилопы). Китайская буддийская Школа Тянь-Тай (яп. Тендай) вообще была основана на параллельной практике этих двух методов.

Так что бахтияровский метод тотальной деконцентрации – всего лишь изобретение велосипеда, замаскированное научно-психологической терминологией. Фактически, Бахтияров всего лишь придумал новое слово, в ключе современной научно-психологической терминологии, для метода медитативной практики, на Востоке известного с глубокой древности. Ну ещё вместо слова «медитация» использует слово «психотехника». Здесь он очень похож на российского эзотерика Аверьянова (гуру Вар-Аверра), который вместо санскритского термина «прана» придумал собственный – «санса» и тем самым внёс посильный вклад в науку. :D

Так что здесь нет ничего нового, кроме упаковки из современной научной терминологии. По этой причине творче-

ство Олега Бахтиярова оставило меня равнодушным. Не заинтересовал меня Бахтияров.

Другой вариант – специализированная деконцентрация, в отличие от тотальной деконцентрации (которую правильнее было бы назвать безобъектной медитацией или же медитацией свободного осознания не привязанного к конкретному объекту, или ещё проще – медитацией самонаблюдения-самосозерцания). Примером такой специализированной деконцентрации является предложенный Олегом Бахтияровым и широко известный в России, метод деконцентрации в зрительной модальности.

Сразу же следует сказать, что этот метод, будучи специализированным, имеет свои показания и свои противопоказания, а посему он не должен даваться всем подряд на групповых занятиях и семинарах. Он может даваться строго избирательно и только после индивидуальной диагностики, строго по показаниям. Как и все сильные специализированные методы, при постоянной практике он может быть очень опасен для практикующего.

### **Олег**

А мне нравится использовать деконцентрацию по зрительной модальности на работе. Буквально через пару минут после начала практики начинает меняться в лучшую сторону осознанность и энергетика.

Мне нравится методика вхождения в деконцентрацию(ДКЦ) по Бахтиярову. Она у меня сразу пошла.

И сейчас я вхожу в ДКЦ по зрительной модальности почти сразу (не мигающий взгляд и т.д.), опуская предварительные стадии. Просто для меня она работает и я ее (методику) использую.

### **Kargopolov**

Зрительную деконцентрацию всё-таки не стоит рассматривать как некую разновидность медитации присутствия (ранее я ошибался в этом отношении, но когда попрактиковал в соответствии с техникой Бахтиярова, сразу же увидел, что это совсем иное).

Дело в том, что медитация присутствие не должна вообще начинаться с работы над выходом осознающего внимания в пространство. Начинается она с осознания тела. Без

отработки физического тела, оно будет представлять большую помеху, сильно препятствующую освоению сознанием окружающего пространства. Наше физическое тело с одной стороны, является частью внутреннего мира, с другой – частью внешнего мира. Поэтому освоение сознанием пространства должно начинаться с той, самой близкой и доступной для нас части пространства, которую и представляет наше физическое тело. Когда благодаря практике осознания при открытых глазах мы «растворяем «своё тело, создаются условия для естественного, а не натужного выхода сознания в окружающее пространство.

Кроме того (и это очень важная информация), пресловутая зрительная деконцентрация, в отличие от той медитации присутствия, которая дана в моей книге, всё-таки является специализированным методом практики, имеющим свои показания и свои противопоказания, о которых и сам Бахтияров, и его последователи, конечно же не имеют никакого представления. Более того, даже в том случае, когда такие показания имеются, эта практика, сначала действует благоприятно, но при переразвитии даст тяжёлые и неприятные обострения.

Если «деконцентрацию» по Бахтиярову в самом обобщённом понимании этого термина, можно было бы расценивать как вариант индийской Нирбиджа самадхи (безобъектной медитации), то **«зрительная деконцентрация» по Бахтиярову – это даже не медитация-сосредоточение, а своего рода вхождение в трансовое состояние посредством зрительной расфокусировки.**

Во время такой «деконцентрации» происходит зрительная расфокусировка и сильнейшим образом активизируется вход энергии в зону межбровья. Медитация сильная, реально работающая, но, как и любой другой специализированный метод имеющая свои показания и противопоказания. **Это уже не медитация-осознания «всего, что есть», а вхождение в своего рода трансовое состояние, сопровождающееся интенсивным поглощением энергии из окружающей среды через зону межбровья.**

Такая деконцентрация, вне всякого сомнения, является достаточно жёстко специализированным методом практики. А как известно, специализированные методы, практикуемые

без предварительной психоэнергетической диагностики, без учёта показаний и противопоказаний, крайне опасны.

В частности, обсуждаемый метод зрительной деконцентрации чреват паранормальным развитием личности, нарастающей неадекватностью и даже попаданием в психиатрическую больницу. Причём патологическое развитие личности происходит на фоне выраженного эмоционального благополучия во время медитации, ощущения силы и уверенности в себе, высокой работоспособности и даже появления определённых паранормальных способностей.

Всего доброго. ВМ.

### **Amigo**

Послушал урывками передачу. Больше внимания обратил на практику – метод тотальной деконцентрации. Что рассмешило, так это фраза о равномерном распределении внимания! По себе знаю, что при М-С ну ни как нельзя равномерно распределить внимание. (Амиго конечно, прав. В порядке уточнения замечу – не то чтобы нельзя в смысле запрета, а просто невозможно с практической точки зрения. Мой комментарий, ВМ) Может я придираюсь к словам, но это мне не понравилось, хотя и это больше практическая психология, чем эзотерика, духовная практика.

### **Слава**

Добрый вечер, Амиго. Я не понял, почему Вас рассмешила фраза о равномерном распределении внимания. Если она звучала применительно к деконцентрации, то это вполне естественно, так как здесь внимание равномерно распределяется по всему полю (фону), не выделяя каких-либо фигур.

А о равномерном распределении внимания при МС я в передаче не слышал. Может пропустил?

Подскажите, где это звучит.

### **Amigo**

Там не было о МС ни слова. В МС внимание ну никак не распределяется равномерно – есть зоны зажатости, мысли, и внимание бежит туда. А тут говорится о равномерном распределении внимания – вот меня и рассмешило, что мой опыт этой фразе противоречит.

## **Слава**

Саша, в передаче говорится о равномерном распределении внимания в контексте деконцентрации то есть, как справедливо замечает Владимир Михайлович, разновидности медитации присутствия.

В частности, в ДКЦ по зрительной модальности акцент делается на внимание по всему зрительному полю. Другие модальности, в отличие от полной деконцентрации или МП, игнорируются. Методика, на мой взгляд, работает, позволяя от четырех полярных точек (верх-низ, право-лево) перейти к созерцанию всего пространства перед собой и «сквозьсмотрению», что, как следует из личных бесед с практикующими, не всегда получается, если просто осознавать пространство перед собой.

Ну, а что уж говорить об осознании пространства слева, справа, сзади и т.д. Как правило, на начальном этапе МП осознание может подменяться воображением.

## **Amigo**

Как же можно в МП воображать?

## **Слава**

Саша, я сказал на начальном этапе, когда не развиты инструменты восприятия тонкоматериальной сферы бытия («панорамное» зрение, видение в темноте и т.д.). Допустим, сидим в МП и осознаем пространство сзади нас. Обычный человек опирает на обычные ощущения, если у меня не чешется спина, не раздаются сзади звуки, глаз на затылке нет, что я буду воспринимать? И тут память, когда нет опоры на обычное восприятие, «услужливо» может подсказать, что сзади находится стена, другая квартира, улица и т.д. Вот, что я имел ввиду, когда говорил о возможности появления воображения в МП. Неужели, Саша, Вы некогда не отслеживали у себя такие моменты?

## **Kargopolov**

Слава пишет:

*>> Ну, а что уж говорить об осознании пространства слева, справа, сзади и т.д. Как правило, на начальном этапе МП осознание может подменяться воображением. <<*

Согласен с Амиго. Если практикующий не в состоянии хотя бы на минимальном приемлемом уровне управлять своим вниманием, не в состоянии различать работу воображения и работу внимания, то ему вообще не следует заниматься ЭМП.

Согласен с Амиго и в том, что «равномерное распределение внимания по всей сфере сознания» – не более, чем крапчатая картинка, не имеющая ничего общего с реальностью.

### **Mr. Hriublin**

Здравствуйтесь, Слава!

Вы пишете:

*>> Внимание равномерно распределяется по всему полю(фону), не выделяя каких-либо фигур. <<*

Я, конечно, могу ошибаться, но что-то в этой фразе не так.

Дело просто в том, что фигура и фон – это, можно сказать, те самые Инь и Ян, составляющие некий гештальт. Собственно, сам гештальт может видоизменяться, но если восприятие не выделяет никаких фигур, то и фона не будет, одно порождает другое, а если одного нет, то и второго и всей системы нет в принципе. Как ни крути, но восприятие будет выделять, возможно, последовательно, некоторые узоры, формы, согласно основным законам гештальт-психологии. Соответственно, тут либо сразу проваливаешься куда-то ближе к тонкоматериальному плану, либо просто непонятно, что же, в таком случае, получается.

У меня во время медитации-присутствия нередко случается полная диссоциация по зрительной модальности (хотя это я понимаю только постфактум), и тогда у меня моментально просто-напросто всё превращается в разноцветные потоки света, вместо пресловутых фигуры и фона. К тому же, как только я это осознаю и понимаю, что что-то не так, как было раньше, сразу начинается дуальное восприятие и меня возвращает обратно к обычному восприятию пространства по зрительной модальности.

*>> Мне нравится методика вхождения в деконцентрацию (ДКЦ) по Бахтиярову. Она у меня сразу пошла. И сейчас я вхожу в ДКЦ по зрительной модальности почти сразу (не мигающий взгляд и т.д.), опуская предвари-*



*тельные стадии. Просто для меня она работает и я ее (методику) использую. <<*

Мне кажется, что Вы – чистой воды визуал. Потому рассуждаете с точки зрения и, можно сказать, только с точки зрения этой модальности. Соответственно, Вы и говорите, что она у Вас получается и Вы её используете. Я бы, к примеру, если так рассуждать, использовал бы обязательно медитацию на звуках окружающего мира или даже на внутренних звуках (хотя здесь не уверен), она бы у меня тоже пошла просто на ура и сразу, ибо две мои сильные модальности – это кинестетическая и как раз аудиальная. Визуальная же модальность... можно сказать, что я её использую пока лишь для того, чтобы не влететь в какой-нибудь столб ненароком. Но, опять же, это – Ваша зона комфорта, которая к практике не имеет особо положительного отношения, просто будете, в таком случае, развивать ту систему каналов, которая отвечает за Вашу сильную зрительную модальность. А есть ли в этом смысл?

Допустим, сидим в МП и осознаем пространство сзади нас. Обычный человек опирается на обычные ощущения, если у меня не чешется спина, не раздаются сзади звуки, глаз на затылке нет, что я буду воспринимать?

И здесь-то как раз кроется самая большая ошибка. И дело не в «начальном этапе». Всегда есть, что ощущать в теле и в пространстве вокруг тела, и не нужны совершенно Вам тут ни глаза, ни уши, ни другие органы восприятия, кроме как ощущение собственного тела.

Правильно Владимир Михайлович сказал, что Вы забыли про тело, а это – вообще основа основ. Просто штука в том, что Вы не ощущаете и половины собственного тела в принципе. Есть, может, участки, которые Вы ощущаете хорошо произвольно (скорее всего, горло или область груди), а есть те, с которых внимание вообще постоянно соскальзывает. Так в том-то и дело, что раз оно соскальзывает и не ощущает, внимание не направляется должным образом, то, значит, нужно прорабатывать эти области своим вниманием. Т.е. не подменять этот процесс чем-то, «что получается» и чем-то, находящемся в области зоны комфорта, а непосредственной проработкой и направлением внимания. Это, получается, Вы пытаетесь решить своей сильной стороной проблемы, возникающие по ходу практики,

которые этими сильными сторонами и решить-то не получится, ибо они – совсем из другой оперы!

И, что касается визуализаций и подсказок – если они возникают, то это чистой воды компенсаторные реакции. Так наблюдайте их во время практики и не отождествляйтесь с ними, и не боритесь с ними при этом. Вот и всё.

Если не ощущаете, например, спину, а при этом пытаетесь это сделать, значит, нужно принять ЭТИ ощущения (т.е., можно сказать, их отсутствие) и наблюдать их. Не так много сеансов практики пройдёт, прежде Вы хоть что-то там начнёте ощущать. Вы же, опять же, рассуждаете с точки зрения чистой воды визуала, вполне естественным образом считая, что у всех вот так, как Вы описали в цитате. Кинестетика, вроде меня, наоборот дико взбесит, что он какую-то часть своего тела не может ощутить, для него это просто нонсенс!

Мне кажется, во многом, кстати, Вы повторяете мою ошибку с полуметодом Славинского, который я как раз в начале практики периодически использовал для того, чтобы убрать процесс «борьбы»: хочется найти «обходные пути» к тому, чтобы «практика получалась», а на деле, этого особо не нужно. Т.е. в некоторых случаях, да, может сработать, но вообще говоря, бестолковое занятие, если уж по хорошему.

### **Слава**

Добрый вечер, mr\_Hriublin, хочу расставить точки над и. Я никоим образом не противопоставляю Деконцентрацию (ДКЦ) и МП, более того, я использую ДКЦ по зрительной модальности в МП по методике В. М. только в случае осознания пространства перед собой.

Я написал:

*>> внимание равномерно распределяется по всему полю (фону), не выделяя каких-либо фигур. <<*

В этой фразе говорится о переходе на другой способ восприятия. Только и всего.

Это ощутить можно, только на практике. Никакие рассуждения не дадут ясного представления о смысле вложенном в эту фразу. Не будем голословными. Если хотите, можете попробовать сами. Скину информацию о методике.

mr\_Hriublin пишет;

*>> У меня во время медитации-присутствия нередко случается полная диссоциация по зрительной модальности (хотя это я понимаю только постфактум), и тогда у меня моментально просто-напросто всё превращается в разноцветные потоки света, вместо пресловутых фигуры и фона. <<*

Согласен с Вами, могут быть разные зрительные эффекты: и световые, и искажение размеров предметов, часть пространства может плыть или исчезать и т.д.

mr\_Hriublin пишет:

*>> Мне кажется, что Вы – чистой воды визуал. <<*  
Согласен с Вами. Вам кажется.

Я написал:

*>> Допустим, сидим в МП и осознаем пространство сзади нас. Обычный человек опирает на обычные ощущения, если у меня не чешется спина, не раздаются сзади звуки, глаз на затылке нет, что я буду воспринимать? <<*

Вы не внимательно прочитали эту часть моего сообщения, опустив ключевое слово допустим, которое говорит о допущении такой ситуации или приведении ее в качестве примера, тем не менее только по этой фразе и небольшому сообщению, совершенно не зная меня, Вы умудрились дать мне детальную характеристику: и то, что я визуал, и то, что я забыл про тело, и то, не ощущаю половины своего тела и то, что ощущаю хорошо произвольно(скорее всего, горло или область груди), а есть те, с которых внимание вообще постоянно соскальзывает.

Но особенно насмешило меня снисходительное «Не так много сеансов практики пройдет, прежде Вы хоть что-то там начнете ощущать.» mr\_Hriublin, ну нельзя же так, не зная человека.

К вашему сведению, у меня за плечами почти двадцатилетний опыт всевозможных, так сказать, духовных практик и многодневных ретритов, таких как, например, Випассана

по методу Гоенки, где в течение 10 дней по 12-14 часов только тем (или почти тем) и занимаются, что отслеживают ощущения своего тела, добиваясь его «прозрачности. Так что, спасибо за рекомендации, всегда готов выслушать умного человека (каковым Вас считаю), но они мне не пригодятся.

Хочу поблагодарить Вас за ваше сообщение, адресованное мне, поскольку оно дало возможность полнее выразить и пояснить мою точку зрения на ДКЦ и МП.

P.S. Ссылка на мой опыт занятий ЭМП приведена не для похвальбы, а для прояснения ситуации.

### **Kargopolov**

Слава пишет:

*>> внимание равномерно распределяется по всему полю (фону), не выделяя каких-либо фигур. В этой фразе говорится о переходе на другой способ восприятия. <<*

Дело в том, что при зрительной деконцентрации по Бахтиярову, как я уже говорил, происходит сильнейшее включение центра межбровья, который начинает работать на вход. При этом не происходит медитация-присутствия, ровно наоборот, осознание окружающего мира в зрительной модальности резко снижается (замыливается), а непроизвольное внимание с неизбежностью приходит на зону межбровья. Таким образом, с точки зрения результата, бахтияровская зрительная деконцентрация эквивалентна медитации сосредоточения на центре межбровья. Хотя, на самом деле, в ней больше трансового состояния, чем собственно сосредоточения.

С уважением отношусь к практическому опыту Славы, но считаю, что даже многолетний опыт, сам по себе, не даёт гарантий правильного понимания в этой, весьма тонкой и трудной для восприятия, области. Печальным тому примером является известный московский йогатичер Виктор Бойко, прозанимавшийся Хатха Йогой в течение 30 лет и, тем не менее, делающий ошибки фундаментального характера.

### **Mr. Hriublin**

Слава пишет:

*>> Но особенно насмешило меня снисходительное «Не*

*так много сеансов практики пройдёт, прежде Вы хоть что-то там начнёте ощущать». <<*

Слава, поверьте, я буду только рад, если ошибаюсь. Я лишь прокомментировал то, как Вы ставите вопрос и то, КАК вы пишете. Почему-то у меня подобных постановок вопроса не возникает (в первую очередь из-за того, что мы – разные по своей структуре люди). Мне казалось, что, возможно, мой взгляд на то, что Вы написали, мог бы быть Вам интересен и, возможно, полезен. Но раз уж Вы считаете, что написанное мной – нечто имеющее снисходительный оттенок и достойное насмешки, то уж извините, не хотел и вообще ничего подобного не подразумевал, чесслово. Как, собственно, и указывать Вам, что делать и как практиковать, давать рекомендации и характеристику. Или мне высказать мнение и ощущение от текста и постановки вопроса – это уже – дача рекомендаций и характеристики, которые не подлежат сомнению? Ни в коем случае, этого уж я точно не имел в виду. Моя святая обязанность – отреагировать, если есть реакция, при этом не теряя наблюдения за этим процессом. Видимо, я просто несу ахиною с оттенком снисходительности.

### **Kargopolov**

Mr Hriublin, на мой взгляд очень хорошо и толково изложил своё видение ситуации. Присоединяюсь.

Также думаю, что та практика, в которой на самом деле нуждается наш оппонент Слава, это не практика зрительной деконцентрации и даже не практика медитации присутствия, а практика медитации самонаблюдения. Кстати, при такой практике (МС) развивается такое ценное качество, как продуктивное сомнение в правильности своих взглядов.

Всего доброго. ВМ.

### **Слава**

Испытывая уважение к своим собеседникам, я в одностороннем порядке прекращаю обмен мнениями.

Владимир Михайлович, спасибо за честный ответ. Я умею читать между строк.

### **Kargopolov**

Несколько слов о Бахтиярове и о его мировоззрении. Вот

этот отрывок из ПБИ имеет прямое отношение к Бахтиярову. Хотя там я его фамилию не указал, он и есть тот самый религиозный образованный человек.

*>> Я давно заметил, что религиозные люди очень любят слово «Истина», причём речь у них идёт не просто об истине, а об Истине с большой буквы. Прочитую характерные высказывания очень религиозного человека, причём не просто религиозного, но, к тому же, весьма образованного. Фамилию называть не буду. Важна не персональная критика, важно то, что его высказывания типичны.*

*«Что такое искатель Истины, Бога? Человек, который ищет Истину, должен прийти в Церковь. Церковь и есть тот институт, который вводит нас в соприкосновение с Истиной. Человек, который занимается поисками Истины вне Церкви, сталкивается только со своими отражениями и не понимает этого только по смутности своего сознания.»*

*«О церковной жизни нельзя говорить, находясь за её пределами... Когда вы говорите о Церкви извне, да ещё рассуждаете, туда или не туда ведут её служители – это просто дурной тон и свидетельство того, что внутри вас живёт паразит по имени «глупость».*

*В другом месте той же книги:*

*«Неинтересно мнение Гурджиева о Церкви, оно не имеет никакого значения и смысла, ибо он не церковный человек. Интересно другое – мнение Церкви о Гурджиеве.»*

*Для этих высказываний характерна энергетическая насыщенность, сила, абсолютная уверенность в своей правоте и категоричность. Отсутствует и тень сомнения: «Так и только так!»*

*С психологической точки зрения, картина вполне понятная: перед нами яркий пример сверхценных построений, то есть внутриспсихической доминанты. Эта сверхценная идея яростно отстаивается, однако аргументация носит, в основном, эмоциональный характер, порой опускаясь до явно агрессивных выпадов в адрес инакомыслящих. По мнению автора процитированных высказываний, если вы не принадлежите Церкви, то есть если вы не православный христианин, то вы не имеете ника-*

кого права о ней судить. Любые оценочные суждения с вашей стороны классифицируются как грубая самонадеянность, «дурной тон» и «глупость». А вот Церковь (церковные люди) – дело другое. Поскольку именно Церковь обладает Высшей Истиной (что принимается как не подлежащая сомнению аксиома) – она с полным правом может судить представителей других взглядов. По моему это как-то нечестно. Получается игра в одни ворота. Представьте себе потасовку между двумя людьми, когда один из них заявляет:

*«Правда на моей стороне, поэтому я имею полное право тебя лупить, а ты не смей меня трогать – это нечестно и неправильно, это дурной тон и глупость».*

Если следовать такому принципу, то нельзя судить о гомосексуалистах, не будучи самому «голубым», нельзя высказывать своё мнение о сатанистах, если сам находишься вне сатанистской секты и вообще, оказывается, нельзя высказывать оценочные суждения о чём-либо, если только вы не православный христианин. Вот тогда дело другое. Тогда – зелёный свет.

Боюсь, что претензии религии, любой религии, на эксклюзивное обладание Высшей Истиной, мягко выражаясь, чрезмерны. Для проникновения в суть вещей необходима не вера и не приобщённость к той или иной Церкви. Требуется иное – способность видения, прозрения в суть вещей, иначе – интуитивная Мудрость-Праджня, о которой в этой книге уже много говорилось. Попросту говоря, чтобы видеть, нужно быть зрячим. Это условие является как необходимым, так и вполне достаточным. <<

## **ОБИЛЬНОЕ СЛЮНОВЫДЕЛЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ**

**amigo**

Добрый день, Владимир Михайлович!

Скажите пожалуйста, естественно ли, что во время дыхательной практики возникает глотательный рефлекс?

Сейчас я занимаюсь на обратном круге. Во время выдоха, когда я начинаю делать Мула-бандху (до момента втягивания низа живота) возникает желание взглотнуть, и после кратковременной задержки (в связи с ГР) продолжаю выдох, далее заканчиваю Мула-бандху, задержка дыхания. ГР возникает у меня чуть ли на каждом цикле дыхания, и бывает (хотя редко), что «глотаю» два раза прежде, чем продолжу выдох.

С уважением, Амиго.

### **Kargopolov**

Частое глотание слюны – симптом избытка воды в организме. В моей терминологии эта ситуация называется «избыток Воды, недостаток Огня». В такой ситуации рекомендуется меньше пить, больше потеть, избегать переохлаждения и не увлекаться плаванием (теплопроводность воды в 25 раз больше, чем воздуха). Полезна парная баня или просто горячая ванна, по типу японского фуру. Попутно замечу, что фуру лучше, чем лежачая поза в ванной, поскольку горячая ванна грузит сердце, а положение лёжа это усугубляет. Вообще положение лёжа неблагоприятно для сердечников, особенно во время обострения по сердцу. Ну это, так сказать, попутное замечание.

Кардинальный способ исправления данного вида разбаланса («избыток Воды, недостаток Огня»), при котором, кстати, много писаем и мало потеем, а также во рту постоянно много слюны, это «сухое», т.е. без употребления воды, голодание. Рекомендую одни сутки, во всяком случае не более 2-х дней – если больше – будет чрезмерная нагрузка на почки и сердце. Тем, у кого проблемы с почками и с сердцем, сухое голодание противопоказано. У них совсем другая ситуация, прямо противоположная.

Всего доброго. ВМ.

## **ОТСЧЁТ ВРЕМЕНИ В ЗАНЯТИИ**

### **Denis Lozovan**

...вот я например завожу будильник на пятьдесят минут перед началом – до конца занятия. И вот чувствую, что в



моем случае, это неправильно – постоянно отслеживаю в себе ожидание звонка будильника, как будто бы с самого начала занятия жду его конца. Возможно из-за этого не достигаю полного покоя. Ну точно, мне это мешает... не буду больше использовать будильник и «ограничивать» себя временем. интересно, медитация сможет мне сама подсказать, когда из нее выходить... или жену просить «будить»?

А у кого-нибудь были похожие проблемы? Как справляетесь?

### **amigo**

Здравствуй Denis!

По поводу будильника была подобная проблема – тоже отслеживал время, но причины было две. Во-первых, таймер был электронный и бывало просто отключался. В связи с этим стал волноваться, что таймер может не сработать, перешел на механический таймер и иногда таймер телефона. После этого уже не думаешь, когда время занятия закончится – оставляю эту обязанность самому таймеру, а сам всецело сосредотачиваюсь на самой медитации.

После удаления первой причины всплыла вторая – скучно и потому появляется желание, чтобы медитация скорее закончилась, поглядываешь на часы и т.д. – тут мне помогла сама практика отслеживания своего нетерпения и скуки и вскоре все пришло в норму – уже не в тягость заниматься 40-50 минут без какого-либо отвлечения на сам будильник. Иногда даже кажется вот только начал практиковать медитацию, как уже закончилось отведенное для практики время.

### **Kargopolov**

Заводить будильник – неправильно. При глубокой медитации резкий звук звонка может сильно повредить. Чаньские монахи для выведения человека из глубокой медитации использовали специальный колокольчик с негромким и мелодичным звучанием. Рекомендую простое решение – периодически, но не слишком часто, поглядывать на часы. И конечно, Амиго прав – нужно отнаблюдать своё нетерпение, навязчивое ожидание когда же, наконец, истечёт запланированное время.

И ещё такой совет: не надо устанавливать жёсткую

границу времени медитации. Лучше задавать определённый диапазон. Я выделяю три уровня практики:

Малая практика – 10-15 мин.

Средняя – 25-30 мин.

Большая – 50-60 мин.

Возможно и ещё больше – от 1 часа до 1,5 часа.

Ориентация на диапазон снимает те проблемы, которые здесь обсуждаются, избавляет нас от жёсткой закрепощающей установки.

Всего доброго. ВМ.

### **гело**

... вопрос у меня вот какой: Нигде не нашел принципа выхода из медитации, я имею ввиду время перехода от состояния сидячей медитации к обычной деятельности. Зачастую после сигнала об окончании медитации появляется ощущение, что это ещё не все, а посидишь ещё минутку-полторы и чувствуешь, что можно вперед и с песней и только тогда встаёшь. Вот так вот у меня, а как правильно не знаю. То есть вопрос вот о чём: кто должен командовать – разум с будильником, или «...тот, который во мне сидит...»?

### **Kargopolov**

Гело, очень хороший и полезный вопрос. Я ответил слишком кратко, думаю, есть смысл дать более развёрнутый ответ.

Те, кто имеет опыт длительного выполнения «пыхтящего» дыхания (оно же гипервентиляционное, оно же холотропное, оно же дыхание в системе «рибёсинг»), хорошо знает, что при длительной практике (40-60 минут и более), внутри процесса чётко отслеживаются своего рода волны, имеется определённый цикл. Сначала идёт стадия энергетизации, затем стадия отреагирования, затем стадия «прострации» (глубокое расслабление и отдых), затем мы уже снова в состоянии дышать и постепенно наращиваем интенсивность дыхания – снова стадия «энергетизации». (это конечно моя терминология). Так вот, прекращать дыхание следует не по назначенному времени, а на определённой фазе этого циклического процесса (после полного завершения фазы отреагирования).

Та же самая цикличность процесса характерна и для столбового стояния, и для сидячей медитации. Если совсем просто – надо дождаться субъективно воспринимаемой истощенности

процесса (на самом деле – завершения одного цикла). Т. е. наилучшее время прекращения занятия – это тот самый период, когда один цикл завершён, а другой ещё не начался.

Всего доброго. ВМ.

**БИОЭНЕРГЕТИКА ЧЕЛОВЕКА.**  
**ДАОССКИЙ И ОБРАТНЫЙ РЕЖИМЫ**  
**ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦИРКУЛЯЦИИ**

**ШЕРСТЯНАЯ НИТЬ НА ЗАПЯСТЬЕ**

**Kargopolov**

[politikus.ru/articles/95721-marker-apokalipsisa.html](http://politikus.ru/articles/95721-marker-apokalipsisa.html)

Также рекомендую прочитать комментарии к статье.

Вот некоторые из них:

*>> На Руси, повязывали простую, колючую, шерстяную нитку, желательна такую грубую. И не только на руку. Бабушка моя, повязывала и ногу, когда голеностоп был повреждён. И никаких, обязательных красных ниток. <<*

*>> Я всегда повязываю, ещё бабушка мне посоветовала! Сначала не верила, а сейчас только этим и спасаюсь, когда перед ненастной погодой ноют ноги или руки! <<*

*>> Нить независимо от цвета повязывалась на запястье от растяжений и даже при растяжениях. Лично проверил на себе. Штукатурили гараж, я от неумения бросать раствор вывихнул правую руку. Повязали шерстяную нитку, из носка выдернули, и дня через два я смог снова активно что то делать правой рукой. <<*

Что касается автора статьи, то он, на мой взгляд, страдает конспирологической воспалённостью. Не следует его воспринимать слишком серьёзно.

**Kargopolov**

Не знаю, какое отношение это имеет к Каббале, но любая деревенская знахарка пользовалась этим методом – завязывала шерстяную нить на больную руку или ногу (стандартный метод при ушибах, растяжениях и т.п.). Проходит быстрее. Почему? Да потому, что лечит не шерстяная нить, а привлечение внимания к больной руке или ноге. А где внимание, там активизируются энергетические процессы, там бы-

стрее и наступает выздоровление. Лучше всего привязывать шерстяную нить на предплечье и на голени в зонах, которые в китайском иглоукалывании называют точками «группового ло». Это зоны, стимуляция которых активизирует сразу группу каналов, т.е. зоны наиболее сильные по своему лечебному эффекту. На руках – это зоны расположенные примерно там, где мы носим часы. Точнее можно посмотреть здесь:

*>> Точки групповых ло-пунктов образованы в местах соприкосновения групп меридианов.*

*Двенадцать основных меридианов разделены на 4 группы.*

*I группа включает три ручных янских меридиана (GI, TR, IG), точка группового ло – TR8.*

*II группа состоит из трех ножных иньских меридианов (F, RP, R), точка группового ло – RP6.*

*III группа состоит из трех ручных иньских меридианов (P, MC, C), точка группового ло – MC5.*

*IV группа состоит из трех ножных янских меридианов (E, VB, V), точка группового ло – VB39.*

*Точки группового ло располагаются дистально, а значит, они действуют на протяжении всего меридиана. Воздействуя на эти точки, можно «отрегулировать утраченное равновесие» между группами меридианов. <<*

Однако такая шерстяная нить на предплечье или на голени может оказаться лечебной или вредоносной в зависимости от её расположения (на левой руке или на правой). Чтобы принести пользу, она должна быть повязана именно на той стороне (руке или ноге), которая была травмирована, где болит.

Если же носят шерстяную нить не для лечения, а «просто так», в качестве оберега, магической защиты, то повязывать её следует на более слабую (проблемную) зону по энергетике. Если, к примеру, по энергетике хуже левая рука и левая сторона головы, то повязывать нужно именно на левую руку, ни в коем случае не на правую. Иначе, вместо билатеральной гармонизации энергетике человека (балансировки: правая сторона – левая сторона) при ношении нити получим нарастающий разбаланс энергетике с массой неприятных последствий.

Если же хуже правая сторона головы и правая рука – тогда и шерстяную нить нужно носить с правой стороны.

Так что прежде чем повязывать такую нить, сначала нужно провести энергетическую диагностику. А этого, к сожалению, никто не делает.

## **ЙОГИЧЕСКИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ**

### **AndreasB**

Уважаемый Владимир Михайлович, стоит ли использовать для энергетической работы практики йоги, или же разумней остановиться на описанных вами в книге, энергетических практиках?

Знакомы ли Вы с работами Свами Сатьянанды Сарасвати? Если да, то достойная ли в его книгах информация? Или же это очередно продавец, «древнего знания»?

### **Kargopolov**

Здравствуйтесь уважаемый Andreas!

Основные работы Сатьянанды (7 или 8 книг), включая его основной трёхтомник и том Йога Сутры Патанджали с его комментариями имеются в моей домашней библиотеке (в бумажном виде). Так что с этим материалом я знаком.

Безусловно, это не коммерсант от Йоги, а вполне достойный и уважаемый практик классической Йоги (не путать с советской йогой Виктора Бойко). В книгах Сатьянанды дан наиболее полноценный компендиум теории и методической базы индийской Йоги. Уже по этой причине он заслуживает внимания и ознакомления. Более того, на мой взгляд, это наилучший материал для ознакомления с индийской классической Йогой и Тантрой, который имеется на данный момент. Ну ещё я бы посоветовал сильную работу фундаментального характера «Наука Йоги» (Йога Сутра Патанджали с комментариями Таймни).

Тем не менее состояние современной Йоги, не только на Западе и в России, но и на своей родине в Индии, удручает. Об этом говорится в разных местах моей книги ПБИ. Вот мои основные аргументы:

1) отсутствует полноценная и адекватная биоэнергетическая теория. Нет 12-ти китайских классических парных каналов, нет микрокосмической орбиты, тем более, нет даосского и обратного режимов энергетической циркуляции. Конечно, у Сатьянанды можно встретить весьма скудные и фрагментарные упоминания об этих вещах, но сразу же становится очевидным, что это не более чем заимствования, не аутентичные классической Йоге и Тантре.

2) Книги Сатьянанды содержат огромный и порою весьма ценный материал, к сожалению малопригодный для непосредственного употребления. Гора методов, но нет удовлетворительных методик практики согласно этим методам. Да, конечно, имеется множество методических построений, разработанных самим Сатьянандой, но, увы, они настолько громоздки, что являются малопригодными для практического применения.

3) отсутствует понимание того, что методика практики должна быть диагностически прицельной и адресной. Отсутствует даже сама постановка такого вопроса. Между тем, на этот, крупнейший недостаток современной Йоги, совершенно справедливо указывал и учитель йоги из Киева Андрей Сидерский в своём интервью «Дело Йоги зашло в тупик?».

[kargopolov.spb.ru/forum.html?func=view&catid=7&id=2001](http://kargopolov.spb.ru/forum.html?func=view&catid=7&id=2001)

Конечно, и в моей книге ПБИ отсутствует система диагностических критериев и изложение специализированных методов практики. Однако я уже давно располагаю такого рода знанием и намерен (тьфу-тьфу!) изложить его в своих последующих книгах. Во всяком случае, в моей практической индивидуальной работе с людьми это знание давно используется, причём с хорошими терапевтическими результатами. Кто бывал у меня на консультации – знает. Кстати, даже в моей книге ПБИ время от времени встречается информация по таким специализированным методам. По вышеуказанным причинам я бы Вам советовал приехать ко мне на консультацию и получить индивидуальную программу занятий, а если это на данный момент затруднительно, начать заниматься по любому из методических вариантов, представленных во 2-м томе моей книги.

P.S. Вы пишете:

*>> Уважаемый Владимир Михайлович, стоит ли исполь-*

*звать для энергетической работы практики йоги, или же разумней остановиться на, описанных вами в книге, энергитических практиках? <<*

Как Вы полагаете, если бы я считал методические подходы, которые представлены в классической Йоге Сатьянанды, более эффективными и более обоснованными, стал бы я городить огород и заниматься по системе, изложенной в ПБИ? Да ещё и предлагать эту систему другим людям?

В заключение отмечу, что предлагаемая мною система методов ЭМП и методических вариантов, вполне может рассматриваться тоже как Йога, только фундаментально переработанная и получившая сильное развитие за счёт добавления ценных идей китайской классической биоэнергетики, буддийской Йоги сознания, а также многочисленных собственных находок как теоретического, так и практического характера.

Всего доброго. ВМ.

### **AndreasB**

Спасибо за развёрнутый ответ.

### **Kargopolov**

Вообще-то, об энергетических практиках современной Хатха – Йоги говорить не приходится. Работа с энергией имеется в китайском цигун, тут нет никаких сомнений. Однако, невероятно популярная во всём мире в наши дни Хатха Йога очень далека от полноценной и осознанной работы с энергией.

К примеру, самый известный и самый авторитетный на всём постсоветском пространстве московский йогатичер Виктор Бойко вообще отрицает энергию-Прану, энергетические каналы Нади и энергетические центры-Чакрамы. При этом, он твёрдо и непоколебимо стоит на научно материалистических позициях, а работу с энергией высмеивает и объявляет шарлатанством. И у него, кстати, самый посещаемый русскоязычный сайт по Йоге. Вот так обстоят дела с энергетическими практиками в современной Йоге.

О состоянии современной Хатха-Йоги рекомендую прочесть полезный материал в моей книге «Путь без иллюзий» (часть 1-я, глава 14, «Хатха -Йога и духовное развитие»).

[kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/56-2114.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/56-2114.html)



Кстати, к этой главе я дал очень показательный и непо-литкорректный эпиграф:

**Внешними практиками занимаются только упря-  
мые дураки.**

**Чаньский мастер Линь Цзи.**

Всего доброго. ВМ.

## **А НУЖНА ЛИ НАМ РАБОТА С ЭНЕРГИЕЙ?**

### **Хийси**

Интересная вещь – как мне кажется, Дзэн практически игнорирует вопросы энергетики. Это тем более странно, что корни его – китайские, а с Китаем вряд ли кто может сравниться по глубине разработанности учения о энергетике человека.

Дзэн же полагается только на изначально данную человеку энергию и никак не пытается её увеличить. Конечно, некоторый уровень энергии есть у любого живого существа (иначе оно бы не было живым!), конечно, вопрос энергетики есть в деле спасения вопрос вспомогательный, но ведь очевидно, что при наличии достаточного количества свободной энергии любая практика только выигрывает.

Так почему мы же имеем то, что имеем? Могу только высказать догадку. Вероятно, Вы замечали, что вся китайская цивилизация чрезвычайно прагматична. Что по мне – так даже до отвращения прагматична! А из йоги мы знаем, что непременным условием успешной практики, является в узком смысле – яма и нияма, а в широком – устремлённость к высшему, выход за пределы ограниченно-эгоистических интересов, то есть, задаётся направление прямо противоположное типичному «китайскому». К сожалению, в йоге не разъясняется, чем грозит пренебрежение этими требованиями, и может показаться, что в худшем случае мы просто не получим то, чего хотели... Однако, всё намного страшнее!

Теперь, позвольте мне перенестись в кельи древних православных подвижников. А они практиковали так называемое «умное делание», имеющее много общего с восточными медитативными учениями, и также ставили непременным предварительным условием практики нравственное очище-

ние и устремлённость к высшему. Но, в отличие от своих восточных «коллег», отцы-пустынники оставили описание того, что случается с человеком, который пытается проникнуть в высокие сферы не очистив своего сознания – это учение о «прелести»... Например, Исаак Сирийский пишет, что «многие совершали знамения, воскрешали мёртвых, сотворили великие чудеса... а после впади в скверные и мерзостные страсти и погубили сами себя». Ему вторит Макарий Великий: «некоторый подвижник, живший вместе со мной получил дар исцелений в таком обилии, что исцелял больных одним возложением рук, но ... возгордился и ниспал в самую глубину греховную». Есть ещё масса подобных высказываний. Судя по писаниям отцов, обычный конец жаждущих сверхспособностей – это полный духовный крах, а очень часто – сумасшествие и самоубийство.

Интересно было бы проследить жизненный путь тех китайских «артистов», которые демонстрируют не фокусы, а настоящие чудеса развитых энергетических способностей! Долго ли они живут, как живут, как заканчивают свою карьеру? К сожалению, у меня нет такой информации.

Так вот, мне кажется, что отказ от энергетических практик в дзэн был сознательным, и вызван он чисто практическими причинами, а именно – желанием предупредить подобные печальные случаи, которых, надо полагать, первоначально было немало. Вероятно, монахи решили: подпитанное избытком энергии быстрое движение по Пути слишком опасно, лучше двигаться медленно и с трудом, но не подвергая большому риску душевное здоровье. Некоторым подтверждением такого мнения может служить то, что в литературе встречаются упоминания о «чаньской болезни», но нет никаких сведений о существовании «дзэнской болезни».

Таким образом перед нами встаёт вопрос – а стоит ли играть с огнём? Нужна ли нам работа с энергией? Хотелось бы узнать, что думают уважаемые форумчане по этому поводу.

### **Tolli**

Если Вы не работаете с энергиями, то энергии работают с Вами.

### **Хийси**

Вы не совсем меня поняли. О том, чтобы опустить руки, отказаться от развития и речи нет!

Я ставлю такие вопросы – стоит ли культивировать в себе энергию, искусственно развивать свои энергетические возможности? Уверены ли мы, что справимся с силами, которые можем вызвать? Или же нас понесет неведомо куда? Как избежать опасностей на Пути?

### **Tolli**

Вы тоже не совсем меня поняли: мы уже работаем с энергиями, но работаем пассивно, осознавая впоследствии действие этих энергий в нашей жизни. Но Вы предлагаете этого не замечать. Почему?

### **Kargopolov**

Конечно же работа с энергией нужна. Равно как и работа с сознанием. Поэтому в нашей школе мы и говорим об энергомедитативной практике. Другое дело, что такого рода работа должна проводиться непременно под руководством опытного и компетентного наставника. По этому поводу многое написано в моей книге (особенно во 2-й части 2-го тома.) Там дается чётко изложенная позиция о соотношении работы с энергией (цигун) и работе с сознанием (безобъектная медитация).

Что касается опасностей, связанных с энергетическими практиками, то они существуют только при отсутствии знаний по энергетике. В этой сфере нужно многому научиться. Но то же самое можно сказать и про что угодно другое, скажем про вождение автомобиля. Если человек не прошёл обучения вождению и не знает правил дорожного движения, конечно же, езда на автомобиле будет для него исключительно опасной. Но разве из-за этого следует отказываться от автомобильного транспорта, преимущества которого вполне очевидны?

Специализированные методы ЭМП исключительно сильны, а значит и небезопасны.. Поэтому, для таких занятий требуется: а) компетентное руководство б) грамотная предварительная диагностика в) знание о том, как именно действует тот или иной метод практики, какие следует ожидать обострения и как их снимать.

А вот без знания энергетики медитативная практика будет значительно менее эффективной и намного более опасной для физического и психического здоровья практикующих. Об этом однозначно свидетельствует опыт Дзен (он

же Чань) буддизма. Именно отсутствие знаний об энергетике и её связях с соматикой и психикой приводило серьёзных практиков дзенской медитации к хорошо известной «чаньской болезни».

Таким образом бояться надо не работы с энергией и не «излишних знаний» по энергетике. Бояться надо прямо противоположного – невежества в этих вопросах, из-за которого усердная медитативная практика с неизбежностью приведёт к серьёзным проблемам.

Мною за 30 лет работы с людьми накоплен в это отношении большой опыт, который я собираюсь изложить в следующей книге. Должен сказать, что в существующей литературе эта, огромной практической важности, тема представлена крайне неудовлетворительно. Поэтому вполне понятно осторожное отношение Хийси, так сказать, здоровый скепсис.

Это о специализированных методах практики. Однако, существуют вполне безопасные неспециализированные энергетические практики, которые даны в моей книге (по сути, я там вообще избегал давать специализированные методы). Это дыхательная практика, которую так высоко ценит Tolle (и, надо признать, что он прав на сто процентов) и столбовое стояние. Конечно, здесь, в этих практиках, присутствует как работа с энергией, так и работа с сознанием, но, по сравнению с медитацией-самонаблюдения, удельный вес энергетического компонента несравненно выше.

К сожалению, должен констатировать, что Хийси всего лишь отвергает то, чего не знает и чего не имеет в собственном опыте. Ясное дело, если человек не способен воспринимать энергетическую тонкоматериальную реальность, конечно же он будет отвергать и любые формы работы с нею. Но тогда нужно будет отказаться и от иглоукалывания, и от цигун-терапии.

### **Kargopolov**

Хийси пишет:

*>> Интересная вещь – как мне кажется, Дзэн практически игнорирует вопросы энергетики. Это тем более странно, что корни его – китайские, а с Китаем вряд ли кто может сравниться по глубине разработанности учения о энергетике человека. <<*

Это неверно. Корни Чань (Дзен) буддизма не китайские, а индийские. Учение о жизненной энергии Ци и методах её пестования в Китае разрабатывалось в рамках даосской традиции. Между тем буддийские и даосские монастыри всегда были конкурентами и, зачастую, занимали по отношению друг к другу откровенно враждебную позицию.

### **Kargopolov**

Хийси пишет:

>> ... в отличие от своих восточных «коллег», отцы-пустынники оставили описание того, что случается с человеком, который пытается проникнуть в высокие сферы не очистив своего сознания – это учение о «преlestи»... Например, Исаак Сириин пишет, что «многие совершали знамения, воскрешали мёртвых, сотворили великие чудеса... а после впали в скверные и мерзостные страсти и погубили сами себя». Ему вторит Макарий Великий: «некоторый подвижник, живший вместе со мной получил дар исцелений в таком обилии, что исцелял больных одним возложением рук, но ... возгордился и ниспал в самую глубину греховную». Есть ещё масса подобных высказываний. Судя по писаниям отцов, обычный конец жаждущих сверхспособностей – это полный духовный крах, а очень часто – сумасшествие и самоубийство. <<

>> Так вот, мне кажется, что отказ от энергетических практик в дзен был сознательным, и вызван он чисто практическими причинами, а именно – желанием предупредить подобные печальные случаи, которых, надо полагать, первоначально было немало. Вероятно, монахи решили: подпитанное избытком энергии быстрое движение по Пути слишком опасно, лучше двигаться медленно и с трудом, но не подвергая большому риску душевное здоровье. Некоторым подтверждением такого мнения может служить то, что в литературе встречаются упоминания о «чаньской болезни», но нет никаких сведений о существовании «дзэнской болезни». <<

Мой комментарий (ВМ):

Хийси пишет:

*>> Встречаются упоминания о «чаньской болезни», но нет никаких сведений о существовании «дзенской болезни». <<*

Но это совершенно неверно. Прежде всего, «чаньская болезнь» и «дзенская болезнь» – это синонимы, это одно и то же, но на разных языках. Дзен – это всего лишь перевод китайского слова «чань» на японский язык. Ну а по корейски будет «чон», по вьетнамски – «тхиен», и все эти термины происходят от санскритского слова «Дхиана», то есть медитация. Хийси, Вы меня просто огорчаете своей неосведомлённостью.

Точно так же явной ошибкой является утверждение, что «нет никаких сведений о «дзенской болезни». Конечно же, японские дзенские монахи страдали от несбалансированной практики ничуть не меньше, чем китайские чаньские монахи. Непонятно, а как могло бы быть иначе, ведь японский Дзен практически полностью заимствован из Китая и является переносом китайского Чань-буддизма на японскую почву. А одни и те же методы дают идентичные результаты и создают идентичные проблемы.

Если же для Вас эти доводы неубедительны, то вот конкретная информация о вполне реальном наличии дзенской болезни среди японских последователей Дзен буддизма:

Дзэнский наставник Хакуин (1686-1768 г.г.), автор знаменитого коана «хлопок одной ладонью» и яростный противник дзэна безмолвного созерцания, в результате усердной практики дзадзэн стал жертвой тяжёлой «чаньской болезни». Вот как он это описывает в своей автобиографии:

*>> ... состояние моего сердца было крайне расстроенным и вылечить его никак не удавалось. В мрачном, подавленном состоянии я метался туда и сюда. Волнение и страх одолевали меня. Духом и телом я стал очень слаб. Кожа на руках была постоянно мокрой от пота. Я никак не мог сосредоточиться на том, что делал. Я стремился укрыться в каком-нибудь тёмном месте, остаться в одиночестве и неподвижно сидеть, подобно мертвецу. Облегчения не приносили ни иглоукалывание, ни прижигание, ни лекарственные настои. <<*

Пытаясь найти избавление от «чаньской болезни», Хакуин отправился в странствие по Японии, посещая знаменитых дзэнских наставников и спрашивая у них совета и помощи.

*>> Я открывал им состояние, в котором находился, и просил о поддержке, однако все они говорили одно и то же: «Я тоже страдал от дзэнской болезни, но никто не смог мне помочь. <<*

Поскольку Хакуин очень враждебно и нетерпимо относился к дзэну «безмолвного созерцания», естественно, за советом он обращался к тем учителям, которые, так же как и он, практиковали «дзэн всматривания в коаны» и, естественно, не могли оказать ему необходимую помощь. Они и сами не знали, что в таких случаях делать. Обычно ему рекомендовалось удалиться в уединение и терпеливо ждать пока «само не пройдет».

В конце концов, он сумел вылечиться, попав к горному отшельнику, занимавшемуся даосской практикой сосредоточения на Дань-Тяне. Этот метод помог ему снять верхний энергетический перегруз (следствие практики коанов) и направить жизненную энергию вниз. В результате наступило быстрое выздоровление. Самое любопытное, что средство его излечения всегда находилось рядом с ним. Если бы Хакуин, заболев чаньской болезнью, сменил свой метод практики «всматривания в коаны» на метод «безмятежного созерцания», столь яростно им критикуемой школы Сото, он бы вылечился от дзэнской болезни ещё быстрее.

Таким образом, Хакуин стал жертвой собственного воинствующего невежества. Результативность метода сосредоточения на Дань-Тяне произвела настолько сильное впечатление на Хакуина, что он подробно описал дзэнскую болезнь, которой страдал в течение длительного времени, и методику избавления от неё, полученную им от горного отшельника, в своём трактате «Задушевные беседы в ночной лодке», а также в четвёртой главе своей автобиографии. В дальнейшем он в обязательном порядке обучал всех своих последователей этому методу, гарантирующему безопасность всем, кто практикует дзадзэн.

(самоцитирование, 2-й том книги ПБИ, часть первая, глава «Дзен коанов и дзен безмолвного созерцания»).

**Kargorolov**

**Продолжение.**

Хийси пишет:

*>> Так вот, мне кажется, что отказ от энергетических практик в дзэн был сознательным, и вызван он чисто практическими причинами, а именно – желанием предупредить подобные печальные случаи, которых, надо полагать, первоначально было немало. <<*

Мой комментарий(ВМ):

Опять же, никак не могу с этим согласиться. В основе таких представлений лежит не реальное знание о человеке и методах его развития, а вера в абсолютную и непогрешимую мудрость дзенских наставников, своего рода эмоциональный импринтинг.

Кратко об импринтинге для тех, кто не в теме:

*>> Понятие «импринтинг» (впечатывание) ввёл австрийский этолог Конрад Лоренц, получивший впоследствии за открытие этого эффекта Нобелевскую премию. Лоренц, занимаясь исследованием только что вылупившихся из яиц новорождённых утят, обнаружил, что первым делом они осуществляют поиск «образа матери». Оказалось, что единственное условие, которому должен был удовлетворять объект, претендующий на роль матери – движение. Этого оказывалось достаточно, чтобы утята тут же начинали повсюду следовать за этим объектом. В качестве «подсадной утки» Лоренц использовал самого себя, предварительно одев броские полосатые штаны. Удивительно, но когда он начинал двигаться, утята принимали его за свою мать и начинали тут же неотступно бегать за ним, полностью игнорируя утку, которая их высидела. Конрад Лоренц назвал это поведение утят импринтингом, что означает запечатление. <<*

Я бы сказал, что существует и духовный импринтинг у человека. При этом роль полосатых штанов Лоренца могут играть самые разные вещи, к примеру, прослушивание органной мессы в Домском соборе, либо проповедь харизмати-



ческого священника, либо книга по духовной тематике, попавшая в руки в нужный момент и т.д.

Конечно, при этом должны соблюдаться определённые условия, прежде всего должно наличествовать особое состояние человека, как правило, пребывающего в экзистенциальном кризисе, в особо уязвимом психоэмоциональном состоянии (следствие трудной жизненной ситуации, уязвимое состояние после тяжкой психотравмы, потеря жизненного смысла и т.д.) Или просто потребность обрести высокие смыслы и ценности, обрести Путь самосовершенствования.

В этом случае человек не затрудняет себя критическим анализом, а просто принимает на веру предлагаемую ему модель существования и развития, удовлетворяя таким образом свою потребность в Смысле, Высоких Ценностях и Пути их обретения..

На мой взгляд, в основе незрелых и несостоятельных представлений о ненужности работы с энергией, лежит **отсутствие живого знания** об энергосистеме человека, о том, как нарушения циркуляции энергии – Ци в нашем теле влияют на соматику, на психоэмоциональную сферу, на личностные особенности и на духовные качества человека, а также отсутствие знаний о методах работы с жизненной энергией человека.

**Под «живым знанием» я разумею наличие личного опыта практики Цигун в сочетании с наличием минимально необходимой экстрасенсорной чувствительности. При отсутствии такого «живого опыта» любые рассуждения на эту тему носят сугубо умозрительный и спекулятивный характер.**

К нашему оппоненту Хийси, начавшему это обсуждение, я отношусь с симпатией и уважением, однако, как говорили античные авторы, «Платон мне друг, но истина дороже».

**Kargopolov**

**Продолжение.**

Практикуя на протяжении тридцати лет как цигун (работу с энергией), так и медитацию (работу с сознанием), я никак не могу согласиться со словами Хийси о том, что «отказ от энергетических практик в дзэн был сознательным». Напротив я убеждён в том, что он всего лишь был связан с прискорбным отсутствием соответствующих знаний. Как дзенский наставник может рекомендовать работу с энерги-

ей, если он не знает ни строения крайне сложной энергосистемы человека, ни соответствующих методов практики?

Кстати, отношение дзенских наставников к работе с энергией очень похоже на отношение наших отечественных йогатичеров к медитации – они тоже предостерегают своих учеников и последователей от этой, по их мнению, опасной, «крайне энергозатратной», истощающей и вообще непосильной для обычного человека практики. :D Но причина их отказа от медитативной практики точно такая же, как и у Дзенских наставников – они отвергают то, чего не знают и чем не владеют. Яркими примерами являются два конкурирующих современных йогатичера – Виктор Бойко и Андрей Сидерский.

### **Kargopolov**

Нужна ли вообще работа с энергией?

Уже сама постановка вопроса является порочной. Я ведь далеко не случайно в своей книге постоянно говорю именно об энергомедитативной практике:

*>> Хотя мы и различаем цигун, как работу с жизненной энергией и медитацию, как работу с сознанием, тем не менее, следует понимать всю условность этого различения. На самом деле, не существует энергетической практики отдельно от работы с сознанием. Не существует и практики медитации, отдельно от работы с энергией. «Чистая» работа с сознанием – такая же фикция, как и «чистая» работа с энергией. На самом деле, они представляют собою два аспекта принципиально единой практики самосовершенствования. В любой практике такого рода всегда присутствует и воздействие на энергосистему, и воздействие на сознание человека. Другое дело, что в одних случаях преобладает энергетическое воздействие, в других же – воздействие на сознание. Вот почему в данной книге я предпочитаю пользоваться термином «энергомедитативная практика». Цигун, то есть работа с жизненной энергией, всегда осуществляется с использованием произвольного внимания как основного своего инструмента. С другой стороны, практикуя «чистую» медитацию, мы не должны забывать о том, что энергетика, состояние наших энергетических каналов, – является субстратом на-*

ишего сознания, тонкоматериальной основой различных психоэмоциональных состояний. Таким образом, энергосистема и психика принципиально едины и не существуют отдельно друг от друга. Следовательно, в цигун всегда имеется работа с сознанием и наоборот, любая работа с сознанием одновременно является и работой с энергией. Медитация, будучи особым состоянием сознания, реализуется благодаря определённому режиму функционирования энергосистемы человека.

Существует теснейшая связь между состоянием нашей энергетике и состоянием нашего сознания. К сожалению, в современном мире это далеко не всегда понимается. Среди тех, кто занимается духовной практикой, у многих имеет место недооценка, а иногда и полное игнорирование энергетической составляющей медитативной практики. Именно это является главным недостатком многих современных систем духовного развития. В этих системах отсутствует понимание того, что субстратом, реализующим функцию осознанности, является энергосистема человека, то есть совокупность энергетических каналов, проходящих в его теле. Можно также добавить, что это не просто совокупность разрозненных и неупорядоченных компонентов, наподобие дров в поленнице, а сложная и высокоорганизованная система, органическая целостность входящих в неё элементов. Каждому энергетическому каналу, входящему в эту систему, соответствует свой сектор психики и своя сфера осознанности. Пока этот канал и соответствующий ему энергетический центр заблокированы – до тех пор сохраняется определённая замутнённость и парциальная ослабленность сознания. Пока функционирование этой части энергосистемы нарушено, – до тех пор в психике сохраняется «слепая зона», чётко соответствующая неблагоприятному энергетическому каналу.

Между тем, для многих медитативных школ характерно весьма упрощённое представление о сознании человека, как о чём-то однородном и не имеющим энергетического субстрата. Эта распространённая ошибка сродни тому, как если бы мы тело человека рассматривали как форму, заполненную однородной субстанцией,

*наподобие статуи из Летнего Сада. Однако реальное физическое тело человека, в отличие от статуи, представляет собою весьма дифференцированную и весьма сложно организованную структуру. То же самое можно сказать и про психику человека. Наше сознание является весьма сложной, весьма дифференцированной и высокоорганизованной функцией, реализующейся через столь же сложный энергетический субстрат. Отсюда можно сделать вывод о принципиальной уязвимости подхода к медитации как к «чистой» работе сознания. По моему глубокому убеждению, при отсутствии знаний о строении и закономерностях функционирования энергосистемы человека, духовная практика медитации будет неполноценной и малоэффективной. Именно поэтому для меня нет просто медитации, как «чистой» работы с сознанием, а всегда есть единая энергомедитативная практика. То же самое, но зеркально, можно сказать и про цигун (работу с энергией). <<*

(самоцитирование, книга ПБИ, том 2-й, часть 2-я, глава «Энергосистема, сознание и духовное развитие»).

## **О ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ ВЗАИМОВЛИЯНИИ**

**Mr. Hriublin**

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

У меня вопрос такого, общего характера, касающийся взаимодействия между людьми.

Я так понимаю, что при каком-либо достаточно долгом взаимодействии людей (будь то дружба, любовные отношения, длительные профессиональные партнёрства и т.д.), энергосистемы людей также взаимодействуют – дополняют друг друга, либо же усиливают как сильные, так и слабые стороны.

Соответственно, мне было бы интересно узнать, какое взаимодействие наиболее плодотворно? При полном совпадении узора энергосистемы, или же при их противоположности (сильные и их контрастно-сопряженные, слабые, одного че-

ловека являются, соответственно, слабыми и контрастно-сопряженные, сильные, другого).

Также интересно, как тут действует отражение «слева направо», т.е. ежели сильный левый канал одного человека является слабым правым каналом другого, при таком взаимодействии будет происходить взаимное дополнение, или же, наоборот, люди будут усиливать энергетическую конституцию и, соответственно, блокировки друг друга?

С уважением, Кирилл.

### **Kargopolov**

Здравствуйте Кирилл!

Вы поднимаете огромную по своему объёму тему и, конечно же, полноценно раскрыть её в рамках форума просто невозможно. Но кое-что скажу.

Да, при длительном общении и взаимодействии (особенно при совместном проживании) в психоэнергетическом отношении люди буквально «прорастают» друг в друга.

С энергетической точки зрения взаимовлияние имеет зеркальный характер. Это значит, что правая сторона одного человека взаимодействует с левой стороной другого. Если, к примеру, у одного человека правый висок «в пустоте» (имеет место патологический забор энергии из окружающей среды в эту зону), а у другого левый висок «в перегрузе» (энергетический выброс), то создаются условия для формирования устойчивой патологической психоэнергетической связи между этими людьми, весьма вредной и разрушительной как для того, так и для другого.

Но это не единственный фактор, это далеко не всё.

Существует совершенно не изученный современными науками о человеке феномен, который я называю «психоэнергетическим соединением»(ПЭС). ПЭС возможно не только для 2-х, но и для большего количества людей (при этом возможны совершенно невообразимые для нашего времени групповые сиддхи). Если такое соединение есть (об условиях его возникновения, извините, говорить не буду, я и без того уже слишком много сказал), тогда даже при неблагоприятном сочетании «узора энергосистем», взаимовлияние будет исключительно благоприятным. При ПЭС две (и более) энергосистемы соединяются в единое целое. При этом сильные каналы одного человека компенсируют и подтягивают сла-

бые каналы другого. В итоге получается огромный обоюдный выигрыш. Поясняющий пример – состояние взаимной любви, в этот период любовного соединения всё удаётся и люди просто летают как на крыльях.

Поясняющая аналогия из генетики: дальтонизм и облысение у женщин встречаются на порядок реже чем у мужчин, поскольку генетически это признаки, сцепленные с полом и локализованные в х-хромосоме. Если дефектная одна из х-хромосом, то для женщины этот дефект компенсирует другая, здоровая х-хромосома. У женщин их две (xx). А вот у мужчин х-хромосома одна и компенсации нет (xy). Поэтому среди мужчин намного больше лысых и намного больше дальтоников, хотя передаётся дефектная х-хромосома от женщины. Кстати, если использовать специальную терминологию, то эту закономерность можно сформулировать очень компактно: рецессивный аллель влияет на фенотип только если генотип гомозиготен. Вот оно, преимущество специальной научной терминологии. :D

Нечто похожее происходит и при психоэнергетическом соединении.

Отсюда вывод: когда мы сближаемся с человеком и начинаем жить вместе, середины быть не может – либо большой выигрыш (высокопозитивное психоэнергетическое соединение), либо большой проигрыш (патологическая психоэнергетическая связь). Ну, конечно, ещё может быть индифферентный вариант, когда люди живут как соседи по коммунальной квартире, каждый сам по себе, но в этом случае о сближении и высоком уровне общения и взаимодействия говорить не приходится.

Продолжение следует. ВМ.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

Ещё один очень важный аспект, лично у меня вызывающий особую озабоченность (при обучении людей ЭМП). Дело в том, что очень часто у людей, узнавших об энергетике и энергетических взаимовлияниях между людьми, происходит деформация личности по паранойяльному типу. Человек начинает ходить по жизни, постоянно озираясь, как партизан в тылу врага. Он видит дурное энергетическое влияние окружающих даже там, где его нет и в помине. Это всего лишь его субъективная и совершенно неадекватная тревож-

но-подозрительная реакция на своё окружение (паранойяльная реакция).

**Суть этой проблемы в том, что, когда речь идёт о психоэнергетическом взаимодействии, субъективное легко переходит в объективное. Другими словами, благодаря своей выраженной паранойяльной реакции человек начинает в действительности формировать нездоровое психоэнергетическое взаимодействие.** Если такая тревожно-подозрительная личность считает, что кто-то забирает его энергию и тем самым злонамеренно его разрушает, то такая реакция, в принципе, может и в самом деле сформировать именно этот тип энергетического взаимодействия.

Хотя тот, кто всё время обвиняет других в том, что они паразитируют на его энергетике, сам может быть человеком «поглощающим», а отнюдь не «излучающим».

Давайте пока этим и ограничимся. Для огромного большинства людей даже сам факт существования жизненной энергии представляется крайне сомнительным. А уж рассуждения об энергетических взаимовлияниях между людьми для них просто китайская грамота.

Всего доброго. ВМ.

### **Ольга**

В марте этого года я начала усиленно заниматься на даосском круге. На протяжении трех месяцев я наблюдала крайне неприятные ощущения в области левой груди и левой лопатки. В это же время у моей бабушки, которая живет за много километров от меня, заболела некой разновидностью лишая. Врачи так и не смогли объяснить от чего на нее напала эта неприятная болезнь. На протяжении трех месяцев она мучилась сильными болями в областях пораженных лишаем. Возвратившись недавно домой, и посмотрев на шрамы оставшиеся у бабушки от выболевших язвочек, я была несколько удивлена. Место расположения шрамов со 100% точностью совпало со всеми «неприятными» зонами, высвечивавшихся у меня во время медитации.

Это не может быть совпадением.

Поэтому возникли два вопроса.

- 1) Насколько сильно мы связаны с близкими?
- 2) Может ли занятие медитацией способствовать ухудшению здоровья у близких?



## **Kargopolov**

Здравствуйте Ольга!

У разных людей степень связи различна. Если имеются душевные отношения, взаимная любовь и симпатия, то психоэнергетические связи могут быть очень сильными. И тогда Вы помогаете близкому человеку переболеть, берёте недуг на себя и делите с ним бремя болезни. Не вижу в этом ничего плохого.

А если Вы при этом практикуете медитацию грамотным образом, то «через себя» быстро и успешно вылечите близкого человека.

Ну и конечно, если человек «забористый» по энергетике, с дисгармоничной психикой и энергетикой, да ещё занимается медитацией по неподходящему для него методу, тогда да, вполне может навредить и самому себе и окружающим людям.

## **Ольга**

Владимир Михайлович, извините пожалуйста за глупый вопрос, но как понять «заборист» ли ты по энергетике? Или это возможно понять лишь с помощью интуитивной мудрости-праджни и видящего учителя.

## **Kargopolov**

Как понять – не знаю. Либо человек имеет чувствительность к энергетическим процессам как в себе, так и у других людей – и тогда ему никаких советов «как понять» и не требуется. Либо не имеет такой чувствительности и тогда что-либо объяснять не имеет никакого смысла.

Тем не менее, полезно иметь самые общие сведения по этой проблематике:

В повседневной жизни мы постоянно обмениваемся энергией (и в семье, и на работе, практически всегда и везде). При этом одновременно происходит соответствующее психоэмоциональное сопровождение (эмоциональные состояния человека имеют энергетическую природу).

Малые дети всегда растут на родительской энергии (кстати, поэтому так недовольны, когда им не уделяется должного внимания, когда, к примеру, взрослые говорят между собою). Проблема в том, что такой энергообмен может быть в пределах нормы, а может и выйти за эти пределы и быть патологичным (феномен психоэнергетического парази-



тизма, являющийся вполне реальным, что бы ни говорили по этому поводу учёные невежи).

Также замечу, что бывает и такое, когда пожилые люди, имеющие низкий уровень собственной энергетики, очень любят общаться с маленькими детишками, испытывают при этом весьма положительные эмоции, а после такого общения становятся энергетически наполненными, тогда как детям такое общение на пользу не идёт. Никто не отменял закон, согласно которому жизненная энергия всегда перетекает с более высокого уровня на более низкий. **Не стану говорить, что это происходит всегда, много чаще происходит вполне нормальный взаимный энергообмен.**

Более предметный разговор на эту тему возможен только с людьми, имеющими соответствующую экстрасенсорную чувствительность и, конечно, не в публичном формате.

### **Kargopolov**

Положительное либо отрицательное воздействие на нас оказывают не только люди, но и домашние животные, комнатные растения и любые другие объекты.

**В оценке энергетического влияния тех или иных объектов (людей, растений, книг, детских игрушек, предметов одежды и т.п.) есть одна «подлянка».**

**Дело в том, что, как только возникает предвзятое, субъективное подозрительно негативное отношение к объекту как к вредоносному, как немедленно меняется вся картина психоэнергетического взаимодействия с этим объектом.**

К примеру, если оценивающий человек решил, что его коллега по работе действует на него негативно и паразитирует на нём, забирая энергию, то сама эта оценка, само это отношение к сослуживцу как к энергетическому вампиру, уже само по себе приводит именно к этой форме психоэнергетического взаимодействия. При этом сам сослуживец может быть вполне нормальным человеком и никаким ни вампиром. Не он забирает чужую энергию, а тот, кто о нём так думает, сам своим подозрительным паранойяльным настроением создаёт у себя утечку энергии.

Есть такой закон: эмоционально неприятные объекты забирают нашу энергию. Справедливо и противоположное –

если объект забирает нашу энергию, он немедленно начинает восприниматься как эмоционально неприятный.

Проблема адекватной оценки сильно усложняется тем, что на свете действительно, вне всякой паранойи, реально существует много людей паразитических в энергетическом отношении, много и самых разных объектов, сильно отнимающих нашу энергию.

К примеру мне приходится регулярно втихаря выбрасывать многочисленные куколки, часть из которых покупается женой в магазине (попробуй не купи!), а часть дарится. Это такие куклы со светлыми волосами, изготовленными из какого-то нездорового материала. Вот именно эти волосы и забирают энергию. Втихаря от дочки, выкидываю.

Бывает и такое, что некий человек постоянно вызывает у нас беспричинное раздражение и неприязнь. Мы можем на него наезжать, гневаться, но потом чувствуем себя виноватыми и начинаем себя ругать. Вот, дескать, он ко мне всегда хорошо, приветливо, и чего я на него по пустякам наезжаю? А на самом деле такой приветливый является настоящим энергетическим паразитом, а ваше агрессивное, по отношению к нему, поведение имеет вполне серьёзные энергетические обоснования.

Так что, даже при наличии реальных экстрасенсорных способностей необходимо серьёзно практиковать медитацию самонаблюдение. Иначе наши предвзятые мысли относительно объектов, подвергающихся экстрасенсорному тестированию, могу всё исказить и испортить. В реальной жизни такого рода ошибки постоянно встречаются даже у людей с сильными экстрасенсорными способностями.

### **Anonymous**

Владимир Михайлович, вы говорили о взаимосвязи психики и энергетики, физического здоровья. Думаю сейчас никому не секрет и взаимосвязь детей (в особенности маленьких) и их родных, папы мамы. Ребенок 2 месяца отроду болеет желтушкой, в несколько раз превышает уровень билирубина. Думается, это явная проблема, и оттого можно и в эмоциональной сфере быть что то не так? Поделитесь опытом? Хоть какой -то рекомендацией?

Всего доброго.

## **Kargopolov**

Давать заочные рекомендации для лечения детей – непрофессионально и безответственно. К тому же, я не работаю с маленькими детьми. Я – цигунщик (цигун-терапевт), а не детский целитель. И работаю только с теми, кто способен заниматься ЭМП. А это не ранее 12-летнего возраста. Да и в 12 лет далеко не все дети готовы к регулярным занятиям. Тут требуется определённая личностная зрелость, способность к систематическим усилиям и самопреодолению. А это, как известно, далеко не всегда имеется даже у взрослых людей. Так что, извините, воздержусь.

Могу сказать только, что здоровье маленьких детей в огромной степени (и это сказано без какого-либо преувеличения) зависит от психического и соматического состояния матери.

Единственный безопасный совет, который я могу Вам дать – пусть мама практикует базовые, неспециализированные методы по моей книге. Это медитация-присутствие (в столбе и в сидячей позе всадника) и медитация-самонаблюдение. При этом ребенок должен быть в той же комнате. Обратите внимание, как он реагирует на мамину практику медитации. Если позитивно, тогда все в порядке. Если нет, лучше прекратить – значит с мамой и с ее медитацией что-то не так.

Всего доброго. ВМ.

## **Marina**

Здравствуй Владимир Михайлович!

Предыдущее сообщение навяло вот такой вопрос – а как может реагировать человек эмоционально и соматически при совместном проживании с тем, кто практикует базовые и специализированные методы медитации при этом они не состоят в родственных связях, просто соседи? (наверное, со специализированными методами все гораздо сложнее, чем с базовыми). Я предполагаю, что не всегда и постоянно практикующий позитивно влияет на таких людей. На каком-то определенном этапе времени влияние благотворно, пока энергоструктура человека может пропускать изменения под действием внешних факторов – ЭМП практикующего. Но по истечению этого срока, происходят более сильные изменения и влияние, что человек не в силах их «переварить». И тут у человека вылезают его блокировки, негатив и тому подобное. Возможно ли такое? Или что-то не так с практикующим и его

медитацией? Могли бы Вы рассказать о «технике безопасности» проживания с людьми, не интересующимися развитием своего сознания, если она существуют.

Спасибо!

### **Kargopolov**

Здравствуйτε Марина!

Главная закономерность состоит в том, что если человек нездоров в соматическом или психоэмоциональном отношении, если его энергетика находится в разбалансе – тогда его влияние на окружающих людей будет негативным. От степени родства это никоим образом не зависит. иногда близкие люди влияют крайне негативно и разрушительно, а посторонние, «чужие» люди могут влиять очень позитивно. Конечно сила влияния определяется также и степенью близости, интенсивностью общения как в прошлом, так и в настоящем. Поэтому влияние близких родственников, особенно матери и отца, исключительно велико.

Теперь по поводу ЭМП.

Если человек что-то практикует, пусть сам он считает свою практику высокодуховной и во всех смыслах замечательной, это еще не гарантирует психоэнергетическую безопасность для окружающих его людей.

Для полной безопасности окружающих практика должна быть диагностически прицельной и выполняться под руководством компетентного наставника.

Если выбранные методы вместо того, чтобы подтягивать отстающие звенья энергосистемы занимающегося, эксплуатируют наиболее сильные каналы и центры – тогда, конечно, влияние на окружающих будет негативным и разрушительным. Он их просто «съест», причем, в конечном итоге и сам тяжело пострадает. Паразитирование на чужой энергетике на пользу ему не пойдет. Если имеет место патологический забор энергии, неминуемо развиваются тяжелые соматические (камни, опухоли, онкология) или психические (депрессия, навязчивые страхи, шизофрения параноидная) заболевания.

Так что, по большому счету, заниматься следует под руководством опытного, компетентного и видящего (воспринимающего энергетiku своих подопечных) наставника. В противном случае, даже если человек практикует неспециализированные методы, но сам является очень проблемным

(разбалансированным по энергетике и неблагополучным с точки зрения физического и психического здоровья), всё-таки полной безопасности гарантировать невозможно.

Если же человек занимается правильно, т.е. методика занятий соответствует его психо-сомато-энергетическим особенностям, тогда его воздействие на окружающих будет только положительным. Никакого вреда для них не будет. Наоборот, будет великая польза, поскольку такой человек, имеющий развитое сознание, сильную и сбалансированную энергетическую, очищает, оживляет, наполняет и гармонизирует все окружающее его пространство и всех, кто в нем находится (не только людей, но также и животных, и растения).

Кстати, полезно обратить внимание на поведение животных. Они очень хорошо чувствуют энергетическую и реагируют на занимающегося ЭМП очень положительно. Если же нет, то это плохой признак. Значит что-то не так, либо с самим человеком, либо с его практикой.

Продолжение следует.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

Следует иметь в виду, что положительное воздействие на других людей может проявляться в двух различных формах:

а) Оно может снимать уже имеющееся обострение и явным образом улучшать психосоматическое состояние. Голова болела – прошла, была тревога – отпустило и пришло успокоение, была вялость – появился тонус и т.п.

б) И наоборот, благотворное воздействие может проявиться в негативных формах, т.е. вызвать обострение. По неопытности сам человек может думать, что ему стало хуже. На самом же деле – это полезное обострение. Произошла актуализация скрытой соматической патологии или же выход на поверхность ранее вытесненных психотравмирующих переживаний. И это хорошо! Сначала надо «достать» скрытую, инкапсулированную патологию, актуализировать ее, и только тогда создаются условия для полного излечения.

Опытные врачи говорят: «У вас обострение от нашего лечения? Очень хорошо! Нет обострения, не будет и излечения». В моем личном опыте работы с людьми я такое наблюдал неоднократно.

Но бывает и так, что кто-то из окружающих людей из-

начально относится резко отрицательно к вашим занятиям энергомедитативной практикой. Это признак неблагополучной ситуации. Значит что-то не так, что-то очень нехорошо и неблагополучно. Либо с этим человеком, либо с вами, либо с вашей практикой.

К сожалению, более конкретно я объяснить не могу. Вряд ли такие объяснения помогут при отсутствии знающего и видящего наставника.

Продолжение следует. ВМ.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

Так что не надо бояться, что окружающие люди «не смогут переварить» воздействие того, кто занимается ЭМП.

При правильных занятиях, даже если это воздействие на каком-то этапе и вызывает обострения, это будут полезные обострения. А на последующем этапе воздействие сознания и энергетики того, кто практикует, уже будет снимать это обострение.

Хочу еще раз обратить внимание читателя на то, что это воздействие на окружающих происходит ненамеренно, происходит вследствие самого факта присутствия человека с развитым сознанием и энергетикой в одном пространстве-времени с другими людьми.

Конечно, все это относится только к правильно практикующему, а не к тому, кто в своей медитации «подсел» на самые сильные зоны своей энергосистемы, попал в дурную «благодать», у кого открылся патологический забор энергии из окружающей среды. Такой человек может даже утверждать, что он получил просветление, тогда как на самом деле всего лишь стал энергетическим паразитом. Ему от этой медитативной практики хорошо (конечно до времени), а всем окружающим от него плохо. Любопытно, что сам он этого напроць не видит, да и не хочет видеть.

Что же касается техники безопасности, то она заключается в регулярном контакте с опытным наставником, который способен видеть энергетику своих подопечных. Другой гарантии нет.

Человек, у которого уже имеется патологический забор энергии, может совершенно искренне полагать, что он правильным образом практикует медитацию-осознание, тогда

как на самом деле его внимание залипло на самой сильной, поглощающей, зоне энергосистемы. И вообще, люди крайне редко имеют правильное понимание всего, что относится к их энергетике и психике, к их личностным особенностям. И чем больше психо-сомато-энергетический разбаланс, тем хуже и самопонимание.

Всего доброго. ВМ.

### **Marina**

Нет слов, кроме слов благодарности, более развернутого и мощного материала не ожидала прочесть. Много стало понятно. Огромное спасибо!

С уважением, Марина.

### **Kargopolov**

Рад быть полезным. Всего доброго. ВМ.

### **Marina**

Добрый день Владимир Михайлович!

Продолжая тему.

*>> ...и с патологическим забором энергии из окружающей среды и уже с имеющимися соматическими заболеваниями в частности онкологическими, такими как рак, паразитируя на чужой энергетике, очень неблагоприятно влияют на окружающих людей в таких аспектах как взаимоотношения, психика и соматика. Даже если рядом находится человек, который практикует ЭМП, он практически своими силами лечит и даже дает подпитку человеку с онкологией (если тот не занимается). <<*

Действительно ли после раковых больных энергетика не «выводится»? Или можно «очистить» пространство в доме, квартире после постоянного проживания онкологических больных людей. Можно продолжать заниматься на таком месте? Заметила, что по истечению определенного срока времени пространство и энергетика на таком месте постепенно нормализуются и балансируются, я бы даже сказала всё становится спокойной, нет «выдёргивания».

С уважением, Marina.

**Kargopolov**

**Я бы сказал так: паразитирование на чужой энергетике часто приводит к онкологии, но, если у человека онкология, это вовсе не значит, что он непременно энергетический паразит. Не надо на всех онкологических больных ставить такое клеймо.**

После смерти, которой предшествовала тяжелая болезнь (будь то онкология или что другое) лучше всего выбросить кровать, на которой спал больной, его любимое кресло (большой привет любителям антиквариата) и личные вещи этого человека. Не стоит носить его украшения (не те, что лежали в шкатулке, а те, которые он постоянно носил) – кольца, перстни и т.п.

Находиться в той комнате, где он жил и умер, на первых порах тоже не рекомендуется. Сначала нужно сделать ремонт – переклеить обои, обновить мебель, картины и даже книги.

Осторожность не помешает, но и «заикливаться» на своих опасениях не следует.

Мой совет: «Без беспечности, без паранойи». Со временем, как Вы правильно заметили, в этой комнате все «устаивается», особенно если Вы там практикуете медитацию.

**Так что ответ на Ваш вопрос положительный – на таком месте можно и нужно заниматься. Сначала будет тяжело и неприятно, но со временем Ваша медитативная практика непременно очистит эту комнату. Более того, со временем, благодаря Вашей практике, эта комната может стать местом силы, благотворно влияющим на всех, кто в ней находится.**

**В таких случаях особенно рекомендую сочетание медитации самонаблюдения и мантры ОММ.**

Всего доброго. ВМ.

**bon**

Здравствуйте!

Владимир Михайлович, расскажите пожалуйста, а как у Вас за жизнь изменились взаимоотношения с электроникой? Электронные приборы нормально себя ведут в Вашем присутствии или наоборот Вы лично как-то ощущаете их присутствие и воздействие?

Я из-за того что не могу себя проконтролировать за



компьютером начинаю задумываться а возможно ли здоровое взаимодействие с ним вообще...

Спасибо за внимание.

### **Kargopolov**

Здравствуйте bon!

С приборами и техникой бывало по разному. Иной раз даже не хочется рассказывать ввиду неправдоподобия. Так, например, одно время регулярно лопались электролампочки, как только я входил в комнату, пока я не стал контролировать энергетическую ситуацию. Также странным образом включались невключенные в сеть приборы и т.п.

Другой аспект обсуждаемой темы – это уже как приборы (и не только приборы) влияют на человека.

Что здесь для нас важно знать:

Как только появляется определенная чувствительность к энергии, у некоторых людей легко возникает своего рода подозрительность по поводу того, как на них воздействуют разные приборы (в частности компьютер), окружающие люди (родственники, сослуживцы) и т.д. Спору нет, разные места, разные вещи, приборы и разные люди действительно оказывают на нас влияние, иногда положительное, иногда отрицательное. Однако наша собственная реакция на это воздействие может либо нейтрализовать и минимизировать его (в том случае, если мы культивируем спокойное безразличие), либо же резко усилить эту, возможно не такую уж и страшную энергетическую вредность. Это происходит, если мы «зацикливаемся» и скатываемся в своего рода энергетическую паранойю. К сожалению, очень многие люди, начавшие воспринимать энергетику и сферу тонкоматериального, попадают в эту ловушку. Причем это вовсе не глупые и примитивные люди. К сожалению синдром зловредного энергетического влияния (назовем его так) не щадит умных и способных людей, вполне адекватных во всех прочих отношениях.

Всего доброго. ВМ.

### **bon**

Спасибо за ответ.

Вы говорите «очень многие попадают в ловушку», а как может быть по-другому и почему «не такая уж страшная энергетическая вредность»? ... Или это мне попадают та-

кие страшные)))) Я не помню, рассказывал Вам или нет, что мой шеф даже в больнице лежал с почками. настолько сильно я их раньше ощущал, их боль. Но зато товарищ, который там же работает и всего такого не чувствует, кажется доводит свои почки до такого же состояния.... Тут у меня возникает вопрос возраста, который как закалка усиливает их личностное влияние, ...меня практически окружают старики. У Вас есть какие-то мысли по этому всему?

### **Kargopolov**

Здравствуйте bon!

Здесь очень трудно говорить однозначно. В одних случаях бывает так, в других – совершенно иначе. Есть и такие люди, от которых нужно бежать и не оглядываться. Да, большая вредность от конкретных людей или объектов вполне может быть и отрицать это невозможно. Однако, много чаще бывает так, что истинной проблемой является не само неблагоприятное влияние, на самом деле отнюдь не зашкаливающее и легко компенсируемое с помощью цигун и медитации. На самом деле проблемой является наша чрезмерная и даже нездоровая реакция на эту вредность, которая усиливает неблагоприятное воздействие десятикратно. При этом происходит своего рода порочное подтверждение «правильности» собственной, на самом деле совершенно неадекватной по своей силе, реакции на это влияние.

Особенно этому подвержены люди с энергетическими блокировками в области лба.

Несколько слов об рассказанной Вами истории с болезнью почек. Вы правы, неспособность чувствовать неблагоприятное энергетическое воздействие никоим образом не спасает от его последствий.

Кроме того, полезно знать, что неблагоприятное воздействие бывает 2-х видов:

а) когда малефактор (вредный объект или человек) поглощает вашу энергию, выдирает ее из зеркально расположенных зон вашего тела. Ситуация энергетического паразитизма.

б) когда, наоборот, это человек, у которого имеется выброс энергии, от которого он сам страдает. Возможно он сам является жертвой патологической психоэнергетической связи.

Мы же открыты на этого человека (для этого достаточно пожалеть его или просто принять в качестве «своего»). И тогда

нам приходится разделять его бремя и брать на себя значительную часть его проблем – и соматических, и психоэмоциональных, и даже событийных. В чужом пиру похмелье. Таким образом можно вполне серьезно пострадать «за того парня». Самый простой пример: у человека болит левый висок. Если Вы на него открыты (энергетически и психологически), то у него боль резко уменьшается, а у вас появляется (но зеркально, т.е. в правом виске). Быть бенефактором накладно.

Все это вполне реальные вещи, с которыми я постоянно имею дело в своей работе с людьми.

Работа эта вредная и тяжелая, никому такой не пожелаю. Если не заниматься ЭМП, можно быстро «сгореть». Ситуация напоминает описанную Л. Кэрролом в «Алисе в Зазеркалье» – приходится бежать изо всех сил, чтобы просто остаться на том же самом месте.

Что касается старых людей и их влияния на окружающих, то надо сказать, что если они не занимаются ЭМП, их влияние на окружающих, как правило, не очень благоприятное по причине резко сниженного энергетического потенциала. То же самое можно сказать и про молодых людей с психикой и энергетикой изуродованными алкоголем и наркотиками, то же можно сказать и про вообще всех больных и неблагополучных людей. А среди старых людей нередко можно встретить гармоничных и вполне сохранных людей, общение с которыми пойдет только на пользу.

На мой взгляд, обсуждать такие проблемы, говорить о людях «вообще», о стариках «вообще» и т.д. – некорректно. Что-то вроде диспута на тему «Красивы женщины или нет?»

Всего доброго. ВМ.

P.S. Кроме того, не забывайте, что старость, это то место, где все мы будем, и Вы в том числе. Так что не надо демонизировать стариков (в плане энергетического паразитизма). Среди современной молодёжи, в связи с распространением наркомании, энергетических паразитов не меньше, чем среди старшего поколения, а духовных дебилов, пожалуй что и больше.

И вообще, в эзотерике считается, что тот, кто не уважает старость и старых людей, имеет мало шансов самому дожить до старости. Хотя, конечно, и старики бывают самые разные, здесь трудно спорить.

## **Amigo**

Расскажу о своей жизни с людьми, склонные к алкоголизму. До поступления в университет я жил в однокомнатной квартире с родителями и братом. Отец пил как минимум два дня в неделю, когда были выходные. Спать ночью при его беседе с самим собой, иногда драках, просто невозможно было, а ходить в школу надо) Так прожил с желанием вырваться отсюда до поступления в университет. Славу богу поступил, думал, что все закончилось навсегда... не тут то было – после университета стал снимать комнату у хозяина-деда (70лет, бывшего главы райисполкома). Поначалу все было хорошо, но вскоре выяснилось, что и он от этого порока не защищен – мог пить несколько недель с перерывом на месяц-два трезвой жизни. Начал заниматься медитацией и вот недавно стал чувствовать, что в присутствии его жутко начинает болеть макушка то слева, то справа и эмоциональное состояние скатилось, появилась тревожность, раздражение от посторонних звуков, и он стал просто мешать заниматься, все время пытаюсь отвлечь. И недавнее все разрешилось – появилось уверенность и понимание, что надо съезжать, хотя прожили с ним 2 года! И съехал в отдельную квартиру – теперь самочувствие улучшилось и тревожность спала.

С уважением, Амиго.

## **Mr. Hriublin**

Как раз недавно призадумался на тему неблагоприятного энергетического влияния.

Уже довольно давно, кажется, со своего десятого дня рождения, стал избегать празднований и сборищ большого количества людей за исключением тех случаев, когда внимание этих людей направлено на что-то общее (концерт, например, на который народ приходит слушать в живом исполнении любимую музыку, нежели общаться).

С тез пор я, к примеру, перестал справлять день рождения, посещение чужих праздников да и вообще сборищ большого количества народа, желающего общаться между собой, тоже стал избегать. Стал предпочитать встречаться с людьми по-отдельности, максимум с двумя-тремя одновременно.

Всё это было потому, что каждый раз, находясь в таких компаниях, я чувствовал, как из меня буквально высасывались силы, начинала болеть (а скорее просто сдавливало) го-

лову, я начинал постепенно «тупеть» и к моменту возвращения домой был, как выжатый лимон.

Потом я стал заниматься ЭМП, и вот, что почувствовал недавно в схожих моментах.

Первый раз, когда я почувствовал нечто подобное, было когда я пришёл навестить умирающую бабушку. Мы с ней начали общаться, она еле двигалась, еле говорила, и то невнятно. Я там помогал, ухаживал, говорил с ней. И тут стал чувствовать, как силы меня потихоньку начинают покидать, голова перестаёт соображать. И тут смотрю, бабушка уже не лежит, а скорее полу-сидит на кровати и разговаривает с дедом о том, что ей ничего не надо в магазине, после чего оговаривается, что, всё же, что-то хочет типа творожка какого-то. Честное слово, мне оттуда хотелось быстрее убраться, ибо сам чувствовал, что ещё полчаса проведения времени там, и я или в обморок упаду, или просто буду совершенно обессилен, так точно. Голова уже «сдавливала» меня прилично.

Когда я пришёл домой и мама спросила, как мне показались бабушка, я словил себя на мысли, что она стала «бодрячком».

Второй раз был совсем недавно.

Это были 40 дней со смерти бабушки. Собралось немало народу, в том числе мой дядя, брат папы и, собственно, младший сын бабушки. Он вообще профессиональный музыкант. И очень любит внимание. Может, к примеру, совершенно не волнуясь, встрять в разговор двух людей, начиная говорить о чём-то своём, не относящимся к теме разговора и требуя, чтобы его слушали.

И вот, слушая его речь, которая длилась довольно долго о том, что он хочет, что бы сегодня все собравшиеся были веселы, общительны, а не печальные, я начинаю чувствовать уже знакомое состояние во время медитации-самонаблюдения, когда справа, чуть ниже виска и боковая часть лба, начинает «удлиняться» куда-то и я чувствую, что либо в этом месте меня начинает сдавливать, либо вообще перестаю чувствовать границу собственного тела в этой зоне и она уходит куда-то в пространство. Понемногу начинал чувствовать ухудшение самочувствия, снова слабость, тяжело соображать, в комнате стало очень душно, а потом и что-то наподобие головной боли началось, только это скорее ощущалось как сильное давление на череп.

Немного лучше стало, когда я разговаривал с сестрой

и дядя был в соседней комнате, разбирал какие-то старые письма родителей бабушке.

На самом деле интересно было бы узнать, что можно сделать непосредственно в таких ситуациях, что бы не доходить до такого «убитого» состояния.

### **Kargopolov**

Непосредственно в таких ситуациях рекомендую большую часть своего внимания увести в свой Дань-Тянь (если Вы на даосском) или на межбровье (если на обратном). Пострадаете намного меньше, а восстановление произойдёт быстрее.

Всего доброго. ВМ.

### **Mr. X**

У меня серьёзная проблема – я не уверен, но предполагаю что на мне паразитируют, причём уже достаточно давно. На уровне тела это воспринимается как неприятные ощущения в пупке, иногда они бывают очень сильные и эта зона продавливается внутрь и у меня уже давно проблемы с животом и кишечником из за этого. Кроме того на психологическом уровне, я стал безвольным и у меня часто бывает плохое настроение.

Вместо былой жизнерадостности и неплохих волевых ресурсов. Причём всё это происходит только в месте моего проживания Когда я ухожу проблема ослабевает и исчезает, а возвращается только при возвращении обратно. Мне очень обидно за себя, я потерял просто море жизненных сил на подпитку этих людей, а они её используют чтобы ещё больше опустится. Кроме того я изменился психологически – я стал именно таким как этот агрессор, агрессивным, лживым и готовым на всё чтобы он от меня отстал. Моё сознание спуталось. Я берегу себя для того дня когда смогу вновь вернуться к своей жизни, и вновь обрести равновесие. ВМ как мне себя вести, как практиковать в такой ситуации чтобы понести минимальный энергетический и психологический ущерб? Я перепробовал много всего, но что то не что не даёт окончательный результат. Он возвращается после непродолжительного затишья. Я работаю над тем чтобы переехать в свою квартиру, но это возьмёт немного времени, а пока как выжить в этой ситуации? Подскажите. Благодарю.

## **Kargopolov**

Что касается того, что кто-то из окружающих плохо на Вас влияет и паразитирует на Вашей энергетике, то здесь не всё просто. Имеются весьма тонкие моменты, которые я сейчас попробую объяснить.

Конечно, люди постоянно влияют друг на друга как положительным, так и отрицательным образом, спору нет. Но есть ещё одна, крайне важная закономерность. Состоит она в том, что если мы относимся негативно к какому-то человеку, испытываем при встрече с ним отрицательные эмоции и постоянно ожидаем, что он нас «скушает» на психоэнергетическом уровне, то само это наше отношение и ожидание от встречи и общения с ним неприятного последствия, действует крайне разрушительно. Рассматривая его как неприятный и вредоносный объект, Вы удесятяряете ту вредность, которая объективно имеется в Ваших с ним отношениях. Даже если реальная вредность вполне умеренная и отнюдь не такая уж разрушительная, самым своим негативным отношением мы её удесятяряем. И чем больше такой фиксации на неприятном объекте, тем больше утечка энергии и тем хуже Ваше состояние.

И ещё, рассматривайте эту ситуацию как кармический урок, как задачу, которую Вы должны решать, а не убежать от неё. Там, куда Вы убежите, к сожалению, скорее всего, повторится то же самое, но уже с другим человеком.

Что делать конкретно?

Конечно же, нужно медитировать. На обратном круге – медитация самонаблюдение при закрытых глазах (сочетается с мантрой ОМ)

Перед медитацией (точнее, перед мантрой ОМ) вспомнить этого человека и мысленно сказать себе такой текст: «Я согласен, я принимаю. Я желаю ему добра и пусть у него всё будет хорошо.»

А при общении с этим человеком мысленно повторять «Согласен, принимаю, ОММ». Это очень сильная техника, дающая защиту от любых негативных влияний, но освоить её непросто, потребуется определённое время. Поэтому нужно упорствовать. Хотя нередко сильное положительное действие от этой техники идёт буквально с первых попыток её применения. Это зависит от психоэмоционального состояния практикующего и от уровня развития его сознания.

На даосском круге мантра Ом не практикуется – это техника для обратного круга. На даосском вместо мантры использовать текст: «Согласен, принимаю, да». А как защитную технику на даосском лучше всего праяктиковать сосредоточение на Дань – Тяне при закрытых глазах. Дань-Тянь – центр тяжести тела. живот ниже пупа на две-три ширины большого пальца. Успехов! ВМ.

### **Maksim**

Владимир Михайлович, а что происходит с самим энергетическим паразитом?

Донору, понятное дело, хуже и хуже, а какие процессы идут в организме самого «вампира»?

### **Kargopolov**

Избыточное (паразитическое) поглощение энергии извне сопровождается выраженными положительными эмоциями и очень благодатным психоэмоциональным состоянием. Но при этом энергия обрушивается на контрастно сопряжённые (как правило, наиболее слабые и проблемные зоны). Там возникает нездоровая энергетическая избыточность, рано или поздно приводящая к тяжёлым болезням (камни, опухоли, онкология, психиатрия.) В общем, ничего хорошего. Сначала вкусно, потом грустно (собственный афоризм).

### **Gyrza**

Буквально еще с год назад, проводил для себя иногда перед сном, как я называл, «медитация приятия».

Суть: садился в позу сейдза, и представлял себе всех своих знакомых, родственников, «злых» начальников, короче всех кто в голову приходил, и поймав образ, представлял как этот человек мне улыбается, просто и по дружески, пытался почувствовать как обнимаю его. Очень легко становилось после этого...

### **Kargopolov**

Такая «медитация приятия» имеет свои подводные камни. Для людей с повышенным уровнем агрессивности (гневливость, раздражительность, хроническая ворчливость и критичность) она будет полезной, но только как



краткое подготовительное упражнение перед медитацией самонаблюдения.

Для людей Вашего типа, она явно противопоказана. У Вас после неё идёт благодатное эмоциональное состояние, что означает резко усиливающийся приток энергии. Таким образом Ваша «медитация принятия» – это опасная и далеко не безобидная для окружающих форма паразитического психоэнергетического подключения.

Полезный вариант такого типа медитации немедленно приводит сознание к психоэнергетическим блокировкам. А вхождение в контакт с блокировками всегда вызывает явный дискомфорт и негативные эмоции, приводит к страданию, в ходе претерпевания которого эти блокировки перегорают – растворяются.

Так что сам по себе наплыв плюс эмоций во время медитативных психотехник далеко не всегда означает правильное развитие. Вот человек может любить шоколад или хорошо прожаренный бифштекс. Любит и кушает, любит и кушает...

Кроме того, Ваша самопальная психотехника «принятия» это несомненная разновидность фантазийной медитации. Я такого рода техники никогда не рекомендую в качестве особой медитативной практики. Всё, что я даю при таких личностных проблемах как гневливость, критичность, нетерпимость к людям – это небольшой текст (только текст, никаких картинок, никаких объятий и т.п.), который требуется мысленно повторить перед медитацией самонаблюдения и, по необходимости, время от времени повторять в рамках самой медитации (при наплывах соответствующих негативных мыслей и эмоций).

Вот этот текст:

«Согласен, принимаю, да. Пусть будет не по-моему. Согласен, принимаю». Нужно мысленно произнести этот текст. При этом не надо тужиться, не надо внушать себе, не надо втюхивать в себя эту информацию, не надо развёртывать этот текст в какие-либо образы и картинки, а нужно просто мысленно сказать эти слова самым обычным образом. Этого вполне достаточно. И затем перейти к самонаблюдению.

Не надо заниматься изобретательством новых психотехник, Вы для этого совершенно некомпетентны.

Всего доброго. ВМ.

## **ГаЗгу**

Мы с женой друг на друге паразитируем.

К примеру, она появляется дома взвинченная. Сцепляемся. Если я пропускаю момент, когда обиделся – все, плохое настроение и пустота под ложечкой на многие часы. А она успокаивается сразу же. Бывает и наоборот.

## **Kargopolov**

Чего уж там... В семьях все – мужья и жёны, родители и дети, постоянно влияют друг на друга то в положительную сторону, то в отрицательную. Только не стоит называть это паразитизмом. Настоящий паразитизм – довольно жуткая вещь. Если бы у Вас, не приведи господь (как говаривала моя бабушка), такое было в семье, уверяю, Вам было бы не до шуток. А так, это просто семечки.. Когда шкивает то в плюс, то в минус, – ничего страшного. Такое бывает практически у всех. Так что живём дальше и смотрим в будущее с оптимизмом.

## **Kargopolov**

Есть еще один аспект рассматриваемой проблемы.

Люди «излучающие», но при этом сильно разбалансированные, которые страдают из-за утечки жизненной энергии вследствие энергетических выбросов – всегда очень хорошо реагируют на того, кто правильно занимается ЭМП. После общения с таким человеком они всегда чувствуют себя значительно лучше.

А вот люди «забористые», предрасположенные к энергетическому паразитизму, поглощающие чужую энергию – как правило, на него реагируют плохо. «Плачет киска в коридоре, у нее большое горе: злые люди бедной киске, не дают украсть сосиски». Дело в том, что он «заставляет» их отдавать «награбленное» (причем не только отдавать то, чем они поживились при общении с ним, но и возвращать энергию многим другим людям). В результате они попадают в очень тяжелое состояние как по соматике, так и по психике и даже получают разные «обломы» и неприятности на событийном уровне. В результате встречи с таким человеком у них запускается процесс отдачи кармических долгов.

Когда я говорю: «он заставляет их возвращать чужую энергию» – это вовсе не значит, что он выполняет некие манипуляции, чтобы специально влиять на людей. Да ничего

подобного! Он просто занимается базовой ЭМП, занимается, как обычно, медитацией самонаблюдения, медитацией присутствия, дыхательной практикой. Он работает с собою, с собственным психосоматическим пространством, а также с окружающим пространством, балансируя и гармонизируя всё, что наличествует в поле его восприятия. Ни коим образом он не стремится кого-то наказать или на кого-то повлиять. Если же он обнаруживает в себе подобные побуждения, то немедленно их отрабатывает, «растворяет» их с помощью медитации-самонаблюдения.

Все происходит само собою, естественным образом, при условии, что человек правильно занимается базовыми практиками. И, в конечном счете, от этого всем будет польза. Даже тому энергетическому паразиту, который начинает отдавать кармические долги и получает при этом много неприятностей. Эти «обломы» и страдания кармически ему абсолютно необходимы. Это горькое лекарство, без которого он будет все больше деградировать, все больше залезать в кармическую задолженность. А отдавать ведь всё равно придётся, и чем позже, тем хуже, тем больше ему придется претерпеть всевозможных страданий.

Так что не надо бояться, что окружающие люди «не смогут переварить» воздействие того, кто занимается ЭМП. Даже если это воздействие на каком-то этапе вызывает обострения, это будут полезные обострения. А на последующем этапе воздействие сознания и энергетики того, кто практикует, уже будет снимать это обострение.

Хочу еще раз обратить внимание читателя на то, что это воздействие на окружающих происходит ненамеренно, происходит вследствие самого факта присутствия человека с развитым сознанием и энергетикой в одном пространстве-времени с другими людьми.

Конечно, всё это относится только к правильно практикующему, а не к тому, кто в своей медитации «подсел» на самые сильные зоны своей энергосистемы, попал в дурную «благодать», у кого открылся патологический забор энергии из окружающей среды. Такой человек может даже утверждать, что он получил просветление, тогда как на самом деле он всего лишь стал энергетическим паразитом. Ему от этой медитативной практики хорошо (конечно до времени), а

всем окружающим от него плохо. Любопытно, что сам он этого напрочь не видит, да и не хочет видеть.

Что же касается техники безопасности, то она заключается в регулярном контакте с опытным наставником, который способен видеть энергетику своих подопечных. Другой гарантии нет.

Человек, у которого уже имеется патологический забор энергии, может совершенно искренне полагать, что он правильным образом практикует медитацию-осознание, тогда как на самом деле его внимание зашло на самой сильной, поглощающей, зоне энергосистемы. И вообще, люди крайне редко имеют правильное понимание всего, что относится к их энергетике и психике, к их личностным особенностям. И чем больше психо-сомато-энергетический разбаланс, тем ниже уровень самопонимания.

Всего доброго. ВМ.

### **mr\_Hriublin**

Здравствуйтесь, Владимир Михайлович!

У меня вопрос такого, общего характера, касающийся взаимодействия между людьми.

Я так понимаю, что при каком-либо достаточно долгом взаимодействии людей (будь то дружба, любовные отношения, длительные профессиональные партнёрства и т.д.), энергосистемы людей также взаимодействуют – дополняют друг друга, либо же усиливают как сильные, так и слабые стороны.

Соответственно, мне было бы интересно узнать, какое взаимодействие наиболее плодотворно? При полном совпадении узора энергосистемы, или же при их противоположности (сильные и их контрастно-сопряженные, слабые, одного человека являются, соответственно, слабыми и контрастно-сопряженными, сильные, другого).

Также интересует, как тут действует отражение «слева-направо», т.е. ежели сильный левый канал одного человека является слабым правым каналом другого, при таком взаимодействии будет происходить взаимное дополнение, или же, наоборот, люди будут усиливать энергетическую конституцию и, соответственно, блокировки друг друга?

С уважением, Кирилл.

## **Kargopolov**

Здравствуйте Кирилл!

Вы поднимаете огромную по своему объёму тему и, конечно же, раскрыть её в рамках форума и невозможно и даже нецелесообразно. Но кое-что скажу.

Да, при длительном общении и взаимодействии (особенно при совместном проживании) в психоэнергетическом отношении люди буквально «прорастают» друг в друга.

С энергетической точки зрения взаимовлияние имеет зеркальный характер. Это значит, что правая сторона одного человека взаимодействует с левой стороной другого. Если, к примеру, у одного человека правый висок «в пустоте» (имеет место патологический забор энергии из окружающей среды в эту зону), а у другого левый висок «в перегрузе» (энергетический выброс), то создаются условия для формирования устойчивой патологической психоэнергетической связи между этими людьми, весьма вредной и разрушительной как для того, так и для другого.

Но это не единственный фактор, это далеко не всё.

Существует совершенно не изученный современными науками о человеке, феномен, который я называю ПЭС (психоэнергетическим соединением)». ПЭС возможно не только для 2-х, но и для большего количества людей (при этом возможны совершенно невообразимые для нашего времени групповые сиддхи). Если такое соединение есть (об условиях его возникновения, извините, говорить не буду, я и без того уже слишком много сказал), тогда даже при не самом лучшем сочетании «узора энергосистем», взаимовлияние будет исключительно благоприятным.

При ПЭС две (и более) энергосистемы соединяются в единое целое. При этом сильные каналы одного человека компенсируют и подтягивают слабые каналы другого. В итоге получается огромный обоюдный выигрыш. Поясняющий пример – состояние взаимной любви, в этот период любовного соединения всё удаётся и люди просто летают как на крыльях. Поясняющая аналогия из генетики: дальтонизм и облысение у женщин встречаются на порядок реже чем у мужчин, поскольку генетически это признаки, сцепленные с полом и локализованные в х-хромосоме. Если дефектная одна из х-хромосом, то для женщины этот дефект компенсирует другая, здоровая х-хромосома. У женщин их две (xx). А вот у

мужчин х-хромосома одна и компенсации нет (ху). Поэтому среди мужчин намного больше лысых и намного больше дальтоников, хотя передаётся дефектная х-хромосома от женщины. Нечто похожее происходит при психоэнергетическом соединении двух людей.

Отсюда вывод: когда мы сближаемся с человеком и начинаем жить вместе, середины быть не может – либо большой выигрыш благодаря психоэнергетическому соединению, либо большой проигрыш (при образовании патологической психоэнергетической связи). Ну, конечно, ещё возможен третий – индифферентный вариант, когда люди живут как соседи по коммунальной квартире, каждый сам по себе, но в этом случае о сближении и высоком уровне общения и взаимодействия и говорить не приходится.

Ещё один очень важный аспект, лично у меня вызывающий особую озабоченность (при обучении людей ЭМП). Дело в том, что очень часто у людей, узнавших об энергетике и энергетических взаимовлияниях между людьми, происходит деформация личности по паранойяльному типу. Человек начинает ходить по жизни, как партизан в тылу врага, постоянно озираясь и выискивая повсюду энергетических вампиров. Он видит дурное энергетическое влияние окружающих даже там, где его нет и в помине. Это всего лишь его субъективная и совершенно неадекватная тревожно-подозрительная реакция на своё окружение (паранойяльная реакция).

Подлянка в том, что, когда речь идёт о психоэнергетическом взаимодействии, субъективное легко переходит в объективное. Другими словами, благодаря своей выраженной паранойяльной реакции человек начинает формировать вполне реальное нездоровое психоэнергетическое взаимодействие. Если такая тревожно-подозрительная личность считает, что кто-то забирает его энергию и тем самым злонамеренно его разрушает, то такая реакция, в принципе, может и в самом деле сформировать именно этот тип энергетического взаимодействия. Хотя на самом деле, тот, кто всё время обвиняет других в том, что они паразитируют на его энергетике, может быть сам человеком «поглощающим», а отнюдь не «излучающим».

Давайте пока этим и ограничимся. Для огромного большинства людей даже сам факт существования жизненной энергии представляется крайне сомнительным. А уж рассу-ж-

дения об энергетических взаимодействиях между людьми для них просто китайская грамота.

Такие взгляды, совершенно обыденные для экстрасенсов и эзотериков, обычными людьми воспринимаются как глупые фантазии, никакого отношения к реальности не имеющие.

Всего доброго. ВМ.

## **О МАЛОМ НЕБЕСНОМ КРУГЕ И ОТКРЫТИИ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ**

**Гело**

**Малый Небесный Круг**

Материал взят из сайта даосской Школы Чжэнь Дао Пай ([zendaopai.org](http://zendaopai.org)):

*>> Первый раз встречаю в печатном виде традиционное понимание понятия Малый Небесный Круг (или микрокосмическая орбита). Перевожу кусочек из блога мастера Шэнь Чжигана, ученика Ван Липина. До этого в такой трактовке про МНК слышал только от Виталия. «Термин «Малый небесный круг» (МНК) (или микрокосмическая орбита) можно часто встретить в литературе по цигун. И все задаются целью «открыть» его. Вы можете даже встретить «ускоренные курсы», предлагающие открыть МНК за несколько дней. Но все эти методы, по сути, лишь «МНК намерения» либо «меридианный МНК». МНК намерения означает, что занимающийся использует визуализацию либо одно лишь намерение, чтобы «открыть» Малый Небесный Круг, но это лишь ваша фантазия. И это принесет больше вреда, нежели пользы. «Меридианный МНК» означает сосредоточение на точках каналов Ду и Жэнь Май (задне- и переднесердинный каналы) и затем с помощью силы мысли проведение Посленебесной\* Ци по этим каналам. Обычно в этом случае Ци движется просто по задней и передней сторонам тела, создавая иллюзию движения энергии по МНК. И даже этот метод приносит больше вреда, нежели пользы.*



Изначально термин МНК происходит из даосского искусства Внутренней Алхимии, и имеет очень специфическое значение в контексте даосской практики. Древние даосские мастера обнаружили, что у эмбриона в утробе матери каналы Ду и Жэнь соединены вместе. При рождении ребенка и обрезании пуповины, эти каналы разъединяются. И даосы считают, что если практикующих хочет вернуться от Последующего Неба к Прежнему Небу\*\* (т.е. к Изначальному, к Дао), каналы Ду и Жэнь должны быть вновь соединены, а внутренняя энергия должна вернуться в стояние как у эмбриона. Традиционный МНК – это метод воссоединения каналов Ду и Жэнь. Это означает, что когда Прежденебесная Ци (юань Ци, изначальная энергия) восполнена, она, исходя из нижнего дантяня, проходит через точку Хуэй Инь (промежность), поднимается внутри позвоночника, открывает три заставы: Вэй Люй (крестец), Цзя Цзи (точка между лопатками) и Юй Чжэнь (нефритовая подушка – затылочная область), открывает точки Тянь Мэнь, Тянь Му (точка третий глаз) и три киноварных поля (три дантяня). Каналы Ду и Жэнь воссоединяются и далее все происходит автоматически. Если эта стадия достигнута, то внутренняя энергия возвращается к состоянию младенца и появляется ряд естественных Прежденебесных способностей: внутреннее видение, видение на расстоянии и естественная циркуляция внутренней энергии. Традиционный даосский МНК означает, что Прежденебесная Ци воссоединяет каналы Ду и Жэнь, входящие в число Восьми Чудесных Каналов и образующих канал Малый Небесный Круг. Это пятая стадия «Методов Трех Бессмертных», называемая «Золотой Шарик вылетает со стороны».

(\*) Последующее Небо – все, что принадлежит этому бренному миру; посленебесная Ци – обычная энергия, получаемая человеком через дыхание и продукты питания, и с которой работают в методах обычного цигун.

(\*\*) Прежнее Небо: грубо переводится как «до рождения» – нечто изначальное, чистое, истинное. Прежденебесная Ци – изначальная энергия, методам работы с которой посвящено искусство даосской Внутренней Алхимии для



*достижения состояния бессмертия/просветления через полную трансформацию тела и сознания.»*

*Так что именно работа с изначальной энергией – ключ к открытию Малого Небесного Круга. И именно так эта практика даётся в Школе Чжэнь Дао.*

*Почему больше вреда от «нетрадиционных» микрокосмических орбит? Потому что впадению в иллюзию. Будто что-то вращается. А любая иллюзия – это преграда на пути дальнейшего прогресса. И чем дольше в ней пребывать, тем она становится непреодолимей... <<*

### **Hriublin**

Владимир Михайлович, мне вот интересно было бы узнать Ваше мнение о даосском тексте, что привёл Гело, а то у меня какие-то сомнения. Особенно меня терзают термины «прежде небесная» и «после небесная ци».

Как-то у меня вроде устаканилось, что существуют три главные составляющие – ци, цзин и шэнь, а Ци разве что условно делится на первичную, защитную и питательную, причём первичная образуется из квинтэссенции цзин почек. Т.е. опять же как я себе это представляю, всё равно всё возвращается к ци, цзин, шэнь. А «прежде небесная»-«после небесная» и некие спец. методы работы с этой «прежде небесной» мне зачастую кажутся чем-то вроде антибритвой Оккама.

Так же как-то у меня вызывает сомнение это понятие «меридианный МНК». Это если следовать их логике, получается, что во время дыхательной практики, особенно если сопровождать её сосредоточением на каких-то областях тела и пространства вокруг этой области, то ци тоже, что ли, по МКО не движется, а создаёт «иллюзию» этого двигаясь «вверх и вниз»? И как это – вверх-вниз в противовес движению по МКО?

### **Kargopolov**

Очень хорошие и толковые вопросы, mr. Hriublin!

#### **Сначала по второму вопросу.**

Дело в том, что сначала необходимо накопить энергию в нижнем Дань-Тяне, а уже потом, дождавшись, когда она начнёт движение, помогать с помощью работы внимания и дыхательной практики. Под накоплением энергии понимается энергетическое развитие нижней части живота и качественное улучшение энергоциркуляции в этой зоне, а также усилен-

ние энергообмена с окружающей средой. Без такого предварительного накопления энергии и полноценного энергетического развития нижней части живота, вместо настоящего открытия МКО, будет иметь место всего лишь иллюзорное. Об этом и пишется в статье. Пишется вполне справедливо.

Дело в том, что есть люди с очень низким уровнем осознания собственного тела, но при этом, с чрезмерно развитым воображением. Такие люди более предрасположены к фантазийной медитации и легко принимают желаемое за действительное. Разумеется, для таких людей предостережение, данное в статье, вполне оправдано.

Как говорят даосы, сначала нужно создать основу для сублимации, а иначе, метафорически выражаясь, можно на всю мощь включать «энергетические насосы», а в трубах воды нет, будет только что-то там сипеть и хрипеть, а толку не будет.

### **Теперь по первому вопросу.**

Совершенно согласен с Вашим недоумением по поводу теории прежденебесной и посленебесной энергии и всевозможных метафизических спекуляций на этот счёт. Тот факт, что в даосской традиции накоплен уникальный и ценнейший опытный материал, вовсе не означает, что осмысление и концептуализация этого материала всегда на высоте. Глупостей и надуманных концепций там тоже хватает. Так что будем здравомыслящими людьми и не будем спешить всё, что у них написано, принимать за абсолютную истину.

**Для меня любые рассуждения об энергии постнатальной и пренатальной без указания на конкретные энергетические каналы и центры – пустые слова, слова, наполненные гелием.**

**С другой стороны, если указать конкретную привязку этой самой прежденебесной энергии, скажем к почкам (надпочечникам) и связанным с ними энергетическим и каналом, то зачем вообще вводить эти, на мой взгляд, совершенно избыточные и неработающие термины?**

Кстати, Терентий Смирнов в своей сумбурной книге «Алмаз сознания» тоже пишет о разных энергиях – о божественной энергии Любви и демонических энергиях нагуалистов. :D

Да и вообще, мало ли кто что пишет. Бумага всё стерпит. Почему мы всё это должны непременно воспринимать всерьёз?

Продолжение следует.

## **Kargopolov**

### **Продолжение.**

В приведенной Гело даосской статье пишется:

*>> Меридианный МНК» означает сосредоточение на точках каналов Ду и Жэнь Май (задне- и переднесерединный каналы) и затем с помощью силы мысли проведение Посленебесной\* Ци по этим каналам. <<*

Указывается, что это ложный путь, который не может привести к открытию МКО. Я с этим вполне согласен. Правильный классический даосский подход заключается не в последовательной проработке разных точек Переднесрединного и Заднесрединного каналов, как это даётся в методике открытия МКО, предлагаемой коммерческим учителем Мантаком Цзя. С позиций классического даосизма, правильный подход заключается именно в накоплении энергии в нижнем Дань-тяне. При успешной практике, когда накопление энергии в Дань-Тяне достигнет порогового значения, эта энергия начнёт свое движение по ходу микрокосмической орбиты, что и приводит к открытию Малого Небесного Круга.

Так что в цитируемой Гело даосской статье даётся совершенно правильный подход, с которым я согласен. Другое дело, это далеко не единственный подход к духовной практике. Имеются и другие, имеющие полное право на существование. В частности, мне больше нравится собственная (не классическая) интерпретация – концепция замкнутого цикла, согласно которому Цзин (накопление сексуальной энергии) переходит в Ци (её сублимацию). В свою очередь, Ци, создавая сильнейший перегруз по голове и психике, требует последующей работе над Шэнь (достижение состояния умственной тишины через практику медитации-самонаблюдения). Затем снова идёт стадия Цзин (накопления сексуальной энергии) и так далее, в режиме замкнутого цикла.

На мой взгляд, это намного лучше и логичнее, чем классическая китайская схема поступательного развития: Цзин – Ци – Шэнь. Предлагаемая мною концепция замкнутого цикла намного более адекватна и это вполне очевидно для незашоренных умов.

### **Mr. Hriublin**

Спасибо за разъяснение, Владимир Михайлович!

### **Kargopolov**

Кстати, из даосских Школ, существующих в России в наше время, мне особенно нравится Школа Чжэнь Дао Пай, руководителем которой является молодой, но очень способный наставник Виталий Лищина. Конечно, не могу сказать, что я полностью согласен с концепцией этой Школы, но, вне всякого сомнения, это достойная и результативная школа, к которой я отношусь с уважением.

А вот другая даосская Школа – Школа Улюпай (Даосский Центр «Дао Дэ» в Санкт-Петербурге, руководитель Дмитрий Артемьев) производит очень тягостное впечатление своим доктринёрством, агрессивностью и неадекватностью.

В частности они категорически отрицают сидячую медитацию, считая её крайне вредной и опасной, а также ставят своей целью достижение бессмертия в физическом теле. Отличаются особой агрессивностью и критичностью по отношению к Школе Виталия Лищины, тогда как со стороны самого Лищины никакой ответной реакции не наблюдается. Человек спокойно делает своё дело не вовлекаясь в разборки и игнорируя яростные и грубые нападки последователей Школы Улюпай. И это, безусловно, вызывает уважение.

## **О КИТАЙСКОЙ БИОЭНЕРГЕТИКЕ И БРИТВЕ ОККАМА**

### **Krishna**

Некоторые источники выделяют работу с постнатальной и пренатальной энергией.

Считается, что цигун работает с постнатальной энергией (энергия пищи, воздуха, внешней среды).

В то же время существуют методы даосской алхимии, позволяющие работать с пренатальной энергией (данной при рождении). Целью даосской алхимии постулируется не только хорошее здоровье (как в цигун), но и достижение бессмертия в различных формах.

Владимир Михайлович, в вашей школе ведется работа с пренатальной ци?

### **Kargopolov**

Конечно ответу и уже начал писать черновик. Ведь на самом деле тема достаточно сложная и в двух словах на этот вопрос не ответишь. Вопросы бывают разные. К примеру, можно спросить: «Владимир Михайлович, а сколько сейчас времени?» и на ответ уйдёт несколько секунд. А можно спросить о том, как устроен телевизор и каким образом цветная картинка передаётся на расстоянии. Тогда, при отсутствии соответствующего образования, полноценный ответ займёт, как минимум, пару месяцев.

Потерпите, ответу. Всего доброго ВМ.

### **Kargopolov**

Прежде всего, я хочу сказать, что к даосизму отношусь с большим уважением и благодарностью. В даосской традиции имеется множество уникальных и весьма ценных знаний и методов. Отдавая должное огромному вкладу даосизма в мировую культуру, мы всё-таки не должны фетишизировать эти знания и некритично принимать их на веру. Наряду с очень ценными знаниями там присутствуют и серьёзные заблуждения. К таким заблуждениям, на мой взгляд, относится теория У-Син (пяти первоэлементов), а также выделение двух видов энергий – постнатальной и пренатальной, как специфических и качественно отличающихся друг от друга.

Эти концепции носят явно надуманный и спекулятивный характер и плохо согласуются с энергетическими реалиями. Тем не менее, многие правоверные последователи даосизма бездумно и некритично принимают эти концепции в качестве абсолютной истины. Они принимают их в качестве системы верований, по своему психологическому содержанию ничем не отличающейся от религиозных систем верований. В основе этих верований лежит подкреплённый древностью и общепризнанный авторитет даосских авторов, который никто не смеет подвергать сомнению. О критическом рассмотрении, без которого подлинное познание невозможно, здесь и речи нет. Но это уже своего рода религия, а не подлинное познание.

Продолжение следует.

## **Kargorolov**

### **Продолжение.**

Начнём с теории У-Син (пяти первоэлементов) без описания которой не обходится ни одна монография по Чженьцзю терапии (по иглоукалыванию) и которая считается основополагающей для классической китайской биоэнергетики. Почему я начинаю с теории У-Син, а не с теории пренатальной и постнатальной энергий? Да именно потому, чтобы на этом примере показать несомненную несостоятельность этой надуманной и спекулятивной теории и подвести вас к той нехитрой мысли, что к тому, что пишут древние мудрецы нужно относиться с должной критичностью и не принимать на веру всё, что они скажут. Мыслящий человек тем и отличается от верующего, что способен задать себе вопрос: «А так ли это?».

Теория У-Син, применительно к биоэнергетике человека, обычно изображается на графической схеме в форме пятиконечной звезды, вписанной в круг (знаменитая «звёздочка»). Эта схема отображает взаимовлияние первоэлементов и соответствующих им каналов и приводится в любом учебнике по иглоукалыванию, в любом серьёзном руководстве по цигун и является основополагающей. Там изображается взаимовлияние энергетических каналов, как усиление, так и подавление.

Но что мы там видим? Как известно, энергосистема человека состоит из 12-ти парных каналов, а также заднесрединного и переднесрединного каналов, которые и образуют замкнутое кольцо микрокосмической орбиты. Парных каналов 12, а первоэлементов 5. В результате авторам этой, явно ошибочной теории, пришлось к первоэлементу «Огонь» отнести 4 канала, а на каждый из остальных 4-х первоэлементов – по 2 канала. Несомненная и вполне очевидная ошибка!

Надо сказать, что такие «ляпы» типичны для традиционной китайской культуры, нечувствительной к противоречиям и ставящей общепризнанный авторитет намного выше самостоятельного познания. Следует признать, что традиционное китайское образование, к сожалению, в значительной степени блокирует способность к критическому самостоятельному суждению. Иначе, указанная мною весьма грубая и прямо-таки кричащая ошибка, давным-давно была бы исправлена.

В древнем Китае авторитет учителя носил абсолютный

характер и никакие сомнения в его словах были невозможны. В китайской культуре всегда больше полагались на запоминание, а не на понимание.

На самом деле, выделять группы каналов (подсистемы единой энергосистемы) нужно совершенно иначе. Здесь я привожу собственные взгляды, не заимствованные из каких-либо источников. Итак выделять группы каналов надо следующим образом:

(продолжение следует).

## **Kargopolov**

### **Продолжение.**

В системе 12-ти классических парных каналов можно выделить четыре их категории:

- а) ручные иньские каналы;
- б) ручные янские каналы;
- в) ножные иньские каналы;
- г) ножные янские каналы.

Выделяя группу энергетических каналов (подсистему общей энергосистемы) разумно потребовать, чтобы в неё входило по одному каналу из каждой категории. Только тогда эта подсистема будет обладать необходимой полнотой и завершённостью. Поделим общее число каналов (12) на 4 – получаем 3 группы каналов. Три, а не пять!

Каков их состав – мне уже давно известно, но здесь я этот материал излагать не буду – оставляю для будущей книги.

Можно сказать, что каналы, образующие группу, имеют много общего и, так сказать, бегут в одной упряжке. Другими словами, каждая из этих трёх подсистем и свойственная ей энергетика имеет свою модальность, свою качественность, сильно отличающую её от других подсистем.

Если же вернуться к обсуждению «звёздочки» У-Син, то указанные в ней закономерности взаимовлияния каналов во все не являются на сто процентов ошибочными. Частично они «попадают в реальность». Но только частично. По моим грубым прикидкам, как минимум на 40 процентов эта теория ошибочна. Кроме того, эта классическая модель исключает описание взаимовлияния тех 4-х каналов, которые весьма искусственным и совершенно неоправданным образом взгромоздили на первоэлемент «Огонь».

**В целом можно сделать вполне обоснованный вы-**

**вод о том, что теория У-Син является неадекватной и несостоятельной.**

(продолжение следует).

**Kargopolov**

**Продолжение.**

Ну, а теперь уже можно перейти к обсуждению таких понятий, как постнатальная и пренатальная энергии.

Итак, существует энергосистема человека и подсистемы (группы каналов) её составляющие. Существуют энергетические каналы и соответствующие им центры (чакрамы). Существует энергообмен с окружающей средой, происходящий через эти энергетические центры, а также через входные и выходные зоны, расположенные на руках и ногах. Но как со всем этим соотносится пренатальная энергия? Как с ней работать? С каким энергетическим каналом (или с группой каналов) она связана? Полноценного и вразумительного ответа нет. Если же нам говорят, что этот вид энергии связан с почками и сексуальностью, тогда почему бы сразу не сказать, что это сексуальная энергия цзин, относящаяся к такому-то конкретному каналу?

Как сказал мудрый человек Б.Г. Ананьев, «Ценность абстракции определяется возможностью её конкретизации». С этой точки зрения, столь туманные и расплывчатые абстракции, как пренатальная и постнатальная энергии, никакой практической ценности не представляют.

**На мой взгляд, неправильно и даже бессмысленно говорить о каком-то виде энергии без её привязки к конкретному энергетическому каналу и соответствующему ему энергетическому центру.** Кроме того, чтобы это знание имело практическую ценность, необходимо знать конкретный метод воздействия на этот канал.

**Повторю ещё раз: нельзя говорить о некоем мистифицированном виде энергии вне конкретной привязки к энергосистеме человека.**

**Krishna**

Владимир Михайлович, судя по всему, вы просто не знаете что это за пренатальная энергия такая. Так и скажите, зачем такие длинные посты.



## **Kargopolov**

Дорогой Кришна, вы напрасно обвиняете меня в невежестве. То, что в даосских трактатах написано относительно постнатальной и пренатальной энергии, я читал уже тогда, когда вы ещё пешком под стол ходили. :D

А что касается моих пространных постов, так пожалуйста оставьте иллюзии, что я заинтересован в том, чтобы вас переубедить. На самом деле они не на вас рассчитаны. Ваш вопрос – для меня всего лишь повод изложить свои взгляды по поводу этих древнекитайских теорий и мои посты на самом деле адресованы не вам, а многочисленным думающим и заинтересованным посетителям моего сайта.

## **Amigo**

Krishna пишет:

*>> Владимир Михайлович, судя по всему, вы просто не знаете что это за пренатальная энергия такая. Так и скажите, зачем такие длинные посты. <<*

Krishna, именно для того, чтобы вы смогли понять ответ и был дан столь развернутый материал о строении энергосистемы человека, о некоторых ее закономерностях.

Лично мне совсем не понятна ваша позиция делить энергию на данную при рождении и приобретенную другим путем – разве они имеют отличия?

Интуитивно согласен с Владимиром Михайловичем, что каждому каналу соответствует свой тип энергии и без привязки к конкретному каналу нет смысла говорить о ней.

## **Ea-kl**

Krishna пишет:

*>> Владимир Михайлович, судя по всему, вы просто не знаете что это за пренатальная энергия такая. Так и скажите, зачем такие длинные посты. <<*

Такие длинные посты очень интересны и полезны остальным участникам форума. Владимир Михайлович, спасибо за такое полное объяснение. Когда понятны основные

принципы работы с энергией, совершенно не зачем её (энергию) как-то разделять и не очень важно как её называть.

### **Kargopolov**

Верующему человеку бесполезно что-либо объяснять. Последователи Учителя Единого Ян считают, что выполняя свои упражнения они работают с пренатальной энергией. Но что это такое, какие при этом включаются каналы и центры, они, судя по всему, не видят и не понимают. Похоже это их даже и не интересует.

Кришна обвиняет меня в невежестве, совершенно не понимая всей меры собственного невежества в этой сфере.

Вам, Кришна, на нашем форуме делать нечего. Свою позицию я объяснил, а тратить своё время на препирательства с вами у меня нет никакого желания.

Пользователь Кришна забанен.

### **Kargopolov**

Критикующие меня последователи даосской Школы Единого Ян носятся со своими, крайне сомнительными идеями о бессмертии в физическом теле и о постнатальной – пренатальной энергиях, подобно тому, как саблезубая белка из мультфильма про ледниковый период, носилась со своим драгоценным жолудем. :D

**При этом у них вообще отсутствует крайне важная в практическом отношении концепция даосского и обратного круга. Также они отвергают практику сидячей медитации, объявляя её крайне вредной и опасной. (???) Зато они прилежно изучают китайский язык и фанатично штудируют древние даосские трактаты, в которых, как на Руси говорят, без поллитры не разобраться. А с поллитрой – тем более. :D**

Фанатики и начётчики – таков мой строгий вердикит. :D

## **КОГДА ПЕРЕХОДИТЬ НА ДРУГОЙ КРУГ?**

### **Kargopolov**

**Независимо от периода времени, если заболел на да-**

**осском круге – нужно немедленно перейти на обратный, если заболел на обратном круге – перейти на даосский.**

Еще одно правило:

**Если ЭМП стала выполняться с трудом, если раньше мог спокойно сидеть в медитации 40 минут и более, а теперь с трудом вымучиваю 10-15 минут, это верный признак необходимости перехода на другой круг.**

## **О БОРИСЕ МОНОСОВЕ И ДВУХ РЕЖИМАХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦИРКУЛЯЦИИ**

### **igorpa**

Что то я не понял. Есть методические варианты энерго-медитативной практики в режиме обратного круга и даосского кругов. Утрение и вечерние занятия. А как их собственно рекомендуются совмещать? Один день делать упражнения для прямого другой для обратного или как? (сам автор к примеру как практиковал)

### **Amigo**

igorpa, прочтите книгу Путь без иллюзий, лучше целиком, чтобы появилось понимание. По поводу вашего вопроса – том 2, глава о режимах циркуляции энергопотоков. Там все очень подробно это разъяснено.

### **Kargopolov**

Уважаемый Igorpa!

Как-то Вы уж очень прагматично и напористо начали. У нас принято, появившись на форуме, ну хоть здрасьте сказать, что ли, для начала.

Афоризм: «Ничто не обходится так дешево и не ценится так дорого, как простая вежливость».

Всего наилучшего, ВМ.

### **igorpa**

Кстати, я заметил, что ваши идеи и книги коррелируют с другим вашим питерским эзотериком. Он ведет школу магии Атлантида. Борис Моносов его кличут. Но он там расши-

ряет теорию до планетарного уровня. Показывает как устроено сознание планеты земля. Рассказывает про карты таро, сефиры планеты земля, каббалистику, смещение по стихиям и взаимосвязь этого всего. Смещения точек, как вы говорите наибольшей осознанности и фиксацию там. За счет смещение и фиксации этого происходит изменение сознания. Он там производит кстати описание взаимосвязи уровня сознания по индусским возрениям и кастовости с фиксацией сознания на той или иной чакре. А также экстрасенсорные способности людей с фиксацией начиная с анахаты. Он описывает преобладающие личные качества человека проводящие энергии того или иного аркана и у которого точка осознания фиксирована на той или иной чакре. Просто интересно, что вы взяли из йоги, взяли из китайской традиции, взяли из корейской, японской. Но совершенно упустили магическую традицию запада (она не менее развита) и речь идет не о церемониальной магии и гремуарах. Мне кажется, если вы туда копнете найдете тоже много интересного для себя. Мне думается, что все эти знания это осколки единого знания древней цивилизации. Где то лучше одно сохранилось, где то другое. Последователи Египетской традиции тоже много интересного сохранили. Тем более что они как раз сейчас и управляют социумом в этом мире.

По поводу элементарной вежливости. Жизнь так коротка, а еще нужно многое сделать по этому не будем отвлекаться на формальности Уважаемый. Я действительно желаю вам не хворать и поскорее написать книгу специализированных практик.

По поводу книги. Я прочел первую пока что. Понравилось передача чувства меры чтоли, здравого смысла при уходе от крайностей. Этого не достает моим современникам и мне в частности. После прочтения, начал стараться взглянуть на вещи с разных сторон избегая категоричности в воззрениях. Я и раньше осознавал необходимости этого, но в книги нашел рассуждения и логичное обоснование этого. Меня всегда пугала противоречивость во многих идеях техже индусов.

### **Kargopolov**

Насчёт «корреляции» с идеями Моносова. Знаком с книгами Бориса Моносова и имею представление о том, чем он занимается. Кстати, давно, ещё в 90-е годы Моносов побывал у меня на лекциях, когда я давал материалы по даосскому и

обратному кругу, ну и заимствовал их, в понимании этого слова Гекльберри Финном. :D Собственно и сами эти термины (даосский круг и обратный круг) введены мною – у китайцев их нет. В китайской биоэнергетике есть другое – Путь Ветра, Путь Огня и Путь Воды. В своих книжках серии «Файербол» Моносов немного пишет о Даосском Круге и Обратном Круге, но при этом на меня не ссылается. При этом допускает ошибки и неточности.

Вы пишете:

*>> Но совершенно упустили магическую традицию запада (она не менее развита) и речь идет не о церемониальной магии. <<*

Нет, это вы упустили, не ознакомившись полноценно с моей книгой, упустили тот, вполне очевидный факт, что Путь, который мною предлагается, ПРИНЦИПИАЛЬНО НЕСОВМЕСТИМ с магией и магическим путём. Об этом подробно пишется во 2-м томе, в главе «Медитация фантазийная и медитация реалистическая».

[kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/45-2104.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/45-2104.html)

Мне кажется, столь молодому человеку, как вы, излишняя самоуверенность и поспешность в суждениях, скажем так – бесполезна. Вам ещё очень и очень многое нужно познать и понять, прежде чем так лихо и неосторожно обо всём судить.

А отбрасывание элементарной вежливости при общении с незнакомыми людьми, да ещё когда они вдвое вас старше, из экономных соображений (зачем зря тратить время), тоже говорит не в вашу пользу и, кстати, работает против вас. Ведь и другие могут счесть, что не стоит на вас тратить своё время.

### **Maksim**

*>> Но совершенно упустили магическую традицию запада (она не менее развита) и речь идет не о церемониальной магии и гремуарах. Мне кажется, если вы туда копнете найдете тоже много интересного для себя. <<*

Уважаемый igogra.

По своему личному опыту я могу сказать, что совмещение медитативных практик и магии самая бездарная и

бесперспективная вещь, которую только можно придумать в этой области.

В итоге люди толком ничего не могут в магии и медитативные усилия идут псу под хвост.

Это абсолютно разные пути и не стоит их смешивать

### **ft.student**

Пару лет назад листал я «Файербол» и (приятно) удивлялся: Вот есть-таки еще человек, который четко и ясно говорит о даосском и обратном круге – здорово! Теперь понятно – откуда это.

Кстати, в начале книги есть там любопытный пассаж:

*>> Есть один человек, который все время говорит: «Я магией не занимаюсь». Но то, что он делает, – это стопроцентная магия. Однако ему приходится все время самому изобретать велосипед. Он приходит к тем техникам, которые давно известны: в то время, когда все уже делают телевизоры, он еще изобретает велосипед. <<*

– я тогда еще подумал: а не на В.М. ли намекает уважаемый автор?

### **Kargopolov**

Вполне возможно, что Моносов имеет в виду меня. После того цикла моих лекций в ДК, на которых он присутствовал, мы с ним никогда не встречались. Тем не менее, у него много лет занималась бывшая моя ученица Валентина Адистанова, у которой он всегда мог получить информацию о концепции и методах моей школы.

В любом случае, то, чем я занимаюсь, то, что изложено в моей книге ПБИ, никакого отношения к магии не имеет. Если сказать кратко, то это йога сознания. Принципиальный отказ от любых форм фантазийной медитации.

А потом, разве я изобретаю велосипед? Укажите мне книгу, где говорится о даосском и обратном круге, написанную раньше моей небольшой книжки, написанной на эту тему в 1993 году («Два противоположных режима циркуляции жизненной энергии – даосский и обратный» В. Герасимов, Санкт-Петербург, 1993г.). Даже термины «Даосский круг» и «Обратный круг» введены, как я уже ранее говорил, в био-

энергетику мною. У китайцев их нет. Там есть другое – Круг Огня, Круг Воды, Круг Ветра.

Есть также упоминания о даосском и обратном круге в книгах Юрия Каптана (которому я давно подарил свою первую книжку про даосский и обратный круг) и тоже, как и у Моносова, без всяких ссылок на меня и на мою книгу.

А что касается методов медитации, то в моей книге чётко и ясно говорится о том, что эти методы не являются моим изобретением, а взяты из арсенала великих духовных традиций Востока. Где же тут изобретение велосипеда?

## **О СУБЛИМАЦИИ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ**

### **LittleA**

Здравствуйте, Владимир Михайлович.

Некоторое время занимался практиками, описанными в ваших книгах, потом в силу некоторых причин перестал, а сейчас решил вернуться к ним. И у меня возник следующий вопрос.

В ваших книгах довольно кратко говорится о сублимации сексуальной энергии, преобразовании ее в энергию жизненную. Насколько интенсивно происходит этот процесс в ходе практик, описанных вами? Какая практика подходит для этого наилучшим образом?

Я больше года практикую полное воздержание, пришел я к нему в стандартном для себя волево-приказном порядке, но сейчас чувствую, что это не лучшим образом сказывается на здоровье и психическом состоянии.

Как стоит практиковать в этом случае? Достаточно ли будет стандартного набора (утренняя + вечерняя медитация осознанности)?

### **Kargopolov**

Наилучшая практика для сублимации сексуальной энергии – это упражнение «Олень» (можно посмотреть и прочитать сопутствующий текст в видеоуроках), а также даосское парадоксальное дыхание сидя в Сиддхасане (это для даосского круга). А для обратного круга – полное дыхание в Сиддхасане, держа руки в позиции «кулаки на коленях».

Ключевым моментом является нижняя бандха (Мула бандха) – втягивание нижней части живота и половой сферы. При полном воздержании, особенно у молодых людей, для успешной сублимации потребуются довольно большие объемы дыхательной практики – по 30-50 минут два раза в день. Возможно дыхание в Симпласане, но Сиддхасана для сублимации лучше.

Всего доброго, ВМ.

### **Артём25**

Здравствуйте Владимир Михайлович.

Меня интересует оргазм без эякуляции. Читал Мантека Чиа и ещё разные статьи по этому вопросу, пробовал разные вещи но так и не понял как это происходит и как этого добиться. Это сказки или нет? Вы умеете так делать и по собственному опыту можете рассказать на пальцах без всяких заумных вещей? Я пробовал дышать, пробовал представлять как энергия поднимается вверх, напрягал, втягивал мышцы паховой области, пробовал находиться на пике долго, но безуспешно. Часто чувствую что чем сильнее сдерживаюсь тем больше давление в голову идёт и даже болит голова. Сама эякуляция мне не очень приятна так как после неё чувствую упадок сил, научился не кончать подолгу, но что дальше? Так как воздержание увеличивает озабоченность. Если нужна ещё какая-то информация то конечно напишу.

Или сексуальное возбуждение вообще вредно и никакой пользы от него не извлечь?

### **Kargopolov**

Здравствуйте Артём!

Я понимаю, Вы человек простой и прямолинейный, но неужели Вы и в самом деле думаете, что я буду публично рассказывать о собственном опыте в этой сфере?

Вы сильно недооцениваете необходимость предварительной подготовки. Прежде чем практиковать сексуальное Дао нужна серьёзная проработка соответствующих энергетических каналов. В эту подготовку входит следующее:

- а) упражнение «Олень» сидя в Симпласане.
- б) даосское парадоксальное дыхание – 2 раза в день, как минимум по 30 минут;
- в) ежедневная утренняя проработка позвоночника,



особенно его нижних отделов (см. комплекс на позвоночник, данный во 2-м томе ПБИ);

Таким образом нужно заниматься не менее 2-х месяцев, после чего можно начать практику секса без эякуляции (иногда требуется и значительно больший срок подготовительной практики).

Кроме того, следует знать, что успешная сублимация сексуальной энергии (даосская практика, при которой половой акт не заканчивается эякуляцией) всегда приводит к энергетической переполненности головы, повышенной раздражительности и гневливости. Человек становится нетерпимым, вспыльчивым, гневливым и гиперкритичным. Происходит психопатизация личности практикующего. Поэтому, для тех, кто занимается даосскими сексуальными практиками, абсолютно необходима ежедневная медитация-самонаблюдение. Только в этом случае будут сбалансированы энергетическое и информационное развитие человека (развитие Силы и развитие Мудрости).

Ну а теперь немного заумности (Артёму читать строго воспрещается!) :D

Классическая китайская схема: Три Сокровища – Цзин, Ци, Шэнь. Это по китайской классике – самое важное для развития человека. В даосской традиции такое развитие начинается с наполнения сексуальной энергией Цзин. Если нет Цзин, нет и основы для сублимации – нечего сублимировать.

Однако, если только этим и ограничиться, если работать только на наполнение сексуальной энергией, то возникнет её избыток в нижней части тела с очень нехорошими и даже губительными последствиями. Поэтому необходима её сублимация. На мой взгляд, понятие Ци как раз и соответствует этой сублимации. Её суть в том, чтобы снять энергетическую избыточность (перегруз) с половой сферы и провести эту энергию вверх по позвоночнику. При этом происходит перегруз головы, там в свою очередь тоже возникает энергетическая избыточность. Поэтому требуется следующая практика (Шэнь), для того, чтобы снять этот верхний перегруз.

На мой взгляд, наилучшая практика Шэнь – это медитация самонаблюдение. К сожалению, далеко не все понимают эти закономерности. Так, например, представители одной современной даосской школы вообще отказываются от сидячей медитации и даже объявляют её вредной и опасной

для практикующего. Конечно же это грубая ошибка с далеко идущими последствиями. Следствием одностороннего энергетического развития (развития без практики сидячей медитации самонаблюдения) является нарастающая психопатизация личности – в лучшем случае, а в худшем – попадание в психиатрическую больницу.

В отличие от классического китайского подхода с линейной схемой развития (сначала Цзин, затем Ци, затем Шэнь), я считаю, что правильная схема не линейная, а замкнутая. Другими словами, я считаю, что нужно начинать работу с самого слабого звена этой триады. Иногда это Цзин, иногда Ци, иногда Шэнь. Кроме того, лучше всего если такая работа будет проводиться циклическим образом.

В общем, работа с энергией – совсем не простое дело, требует сугубо индивидуального подхода и личного контроля наставника. Вот почему я многие практические вещи избегаю давать и в книге, и на форуме.

Всего доброго. ВМ.

### **Артём25**

Спасибо за ответ и про подготовительную практику. Буду пробовать.

Я неправильно выразился, потому что не хочется занудствовать и писать много. Меня не очень интересует именно ваш опыт, но интересует технология, а не тексты из сомнительных источников. И я полагал что человек который испытал это на себе может объяснить это достаточно просто. А про всякие энергии – вот вчера прочитал признания одного популярного автора по йоге, что он грубо говоря выдумал почти всё в своей книге.) А ведь люди ещё и пересказывают информацию оттуда...

Ок, у меня остался такой вопрос. Так получается что лучше избегать возбуждающих мыслей пока не научился сублимировать?) Или энергии много не бывает и с ней прогресс быстрее будет?

### **Kargopolov**

Артём пишет:

*>> ...я полагал что человек который испытал это на себе может объяснить это достаточно просто. <<*

Конечно, я могу это объяснить, причём как для даосского, так и для обратного круга. Могу, но не буду. Прежде всего, по той простой причине, что любые практики сублимации сексуальной энергии во время полового акта являются сильнодействующими и потому далеко не безопасными для практикующего. Кому-то их можно давать, а кому-то – ни в коем случае. К тому же лично вам, честно говоря, вообще ничего такого давать не хочется по причине вашей удивительной бесцеремонности и нахрапистости. Тот самый случай, когда китайцы говорят: «Нельзя брать в обучение человека, не понимающего природы отношений между учителем и учеником».

А ещё Артём пишет:

*>> А про всякие энергии – вот вчера прочитал признания одного популярного автора по йоге, что он грубо говоря выдумал почти всё в своей книге. <<*

Очень мило. Вы, вероятно полагаете, что я должен вам доказывать, что я не такой автор, что я не безответственный выдумщик. Убеждать в этом, аргументировать, пяткой в грудь стучать... :D

Да бог с вами, мне это совершенно не интересно. И если я всё-таки отвечаю по заявленной теме, то только потому, что прежде всего имею в виду отнюдь не вас, а заинтересованную аудиторию нашего сайта.

Понимаю, действительно среди авторов и учителей есть и совершенно некомпетентные люди. Однако, как мне кажется, я вовсе не обязан кому-либо доказывать свою профессиональную компетентность. Мне это просто неинтересно. Если у человека имеются сомнения по этому поводу, я всегда рекомендую поискать кого-нибудь другого, кому он может доверять. Человек сам выбирает к кому идти и кого слушать. Однако, не стоит забывать, что и наставник тоже выбирает кого брать, а кого нет.

### **Kargopolov**

Ответ на пост Bartolomeo.

Есть уровень грубоматериальный (вещественный), а есть тонкоматериальный (энергетический). Одно может переходить в другое. Чем больше энергонаполненность соот-

ветствующих зон, тем выше спермогенез. В производстве и развитии половых клеток участвуют и те разнообразные вещества, которые мы получаем с питанием, и сексуальная энергия. Там, где избыток энергии, так сказать, происходит её «сгущение» и образуется вещественный половой материал. Даосы считают, что этого лучше не допускать, поскольку энергию сублимировать легко и просто, а вещественно оформленную сексуальность (половые клетки), предварительно нужно «расщеплять». В даосизме даже преобладает та точка зрения, что если на основе сексуальной энергии уже образовался половой вещественный материал, то сублимация этого материала уже невозможна.

А вот в индийской йоге «расщепление семени» с последующей сублимацией высвободившейся энергии считается вполне возможным для продвинутого «урдхварето – йогина».

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

Ещё один ответ на пост Bartolomeo.

Уверяю Вас, никаких оснований для беспокойства не имеется. Мне 63 года, а моей дочери год и десять месяцев. Занятия ЭМП не сделают Вас бесплодным, а наоборот, способствуют репродуктивному долголетию.

Ещё пример. Молодая семейная пара из Москвы никак не могла завести ребёнка в течение нескольких лет. Обратились ко мне и я дал энергомедитативную практику, каждому из супругов свою индивидуальную программу. Сейчас молодая женщина на 6-м месяце беременности.

Так что не стоит озабочиваться надуманными проблемами.

Добавление по прошествии времени. У этой семейной пары родился вполне доношенный сын. Вес и рост в хорошей норме.

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

Ещё один ответ для Bartolomeo.

Да, наделение Великих Учителей (непрерменно с большой буквы) абсолютной мудростью и абсолютными знаниями встречается очень часто. Такая позиция характерна для людей веры, но не для людей знания. Да поймите же, что эти Великие Древние были такими же людьми, как и мы. Они не были всеведущим. Что-то знали, чего-то не знали, в чём-то

были правы, в чём-то ошибались. Иногда восхищаешься их мудростью, а иногда поражаешься их наивности.

Боюсь, Вы слишком подвержены влиянию авторитета, как такового, тогда как нужно развивать собственные критерии различения и оценки. При этом ориентироваться нужно не на «общепризнанность», а на реальное содержание предлагаемых учений. Конечно, без личного, достаточно серьёзного опыта ЭМП, человек не способен здраво и адекватно оценивать те или иные учения.

Всего доброго. ВМ.

Kargopolov

### **Siroga**

Всем привет!

Я занимаюсь у Владимира Михайловича более 10 лет. Только под конец этого срока (примерно последние 2 года) активно практикую половой акт без семяизвержения. Раньше просто не получалось. Нужно натренированное внимание, определенная проработанность энергетических каналов и, конечно, консультации по поводу всяких нюансов. Правда я, в отличие от ВМ, поднимаю энергию спереди до межбровья, но эффект поразительный. По позвоночнику я еще не дорос. :D Удивительное наполнение энергией.

Потом нужно отследить, где застряло, и уработать (голова или низ живота).

Если заниматься хотя бы по часу утром и вечером – это не составляет особого труда.

Есть небольшая проблема – меньшая эмоциональная включенность во время ЭТОГО, но это воздается радостью и драйвом в ЭТОМ самом чуть позже. У меня где то через 10-15 мин. Жена одобряет.

Мне почти 40 лет, но я никогда не был на таком уровне взаимодействия со слабым полом, как сейчас. А ведь у большинства мужчин к этому возрасту уже все не так радужно, как после института.

Занимайтесь, товарищи!!!

## КОМПЛЕКС НА ПОЗВОНОЧНИК ДЛЯ ДАОССКОГО КРУГА

### **LittleA**

Утренний комплекс для даосского круга.

Вчера решил добавить к утренним занятиям комплекс на позвоночник.

Надо сказать, что я довольно долго занимаюсь единоборствами, некоторое время занимался хатха-йогой, т.е. на отсутствие гибкости не жалеюсь.

С удивлением обнаружил, что уже первая поза – «сейдаза», сидя на пятках, причиняет сильную боль в голених и голеностопных суставах.

При попытке выполнить «крокодила» было чувство, что колени вот-вот сломаются, хотя делал осторожно и не с полной амплитудой. После выполнения всего комплекса (в самом умеренном варианте, с минимумом повторений) попытался помедитировать, но самочувствие настолько ухудшилось, что просто снова лег и уснул, точнее – провалился в какое-то тупое обморочное состояние. Впервые за много лет видел кошмары во сне. После пробуждения голова еще несколько часов была тупой и какой-то «мягкой», позвоночник горит огнем и тупо ноет, в голове как-то... омерзительно...

Очень сильное и неприятное переживание, даже не знаю, стоит ли продолжать делать утренний комплекс. Выполнял все очень аккуратно и в меру, реально удивлен эффектом...

### **alkutin**

LittleA написал:

*>> Вчера решил добавить к утренним занятиям комплекс на позвоночник.*

*Очень сильное и неприятное переживание, даже не знаю, стоит ли продолжать делать утренний комплекс. Выполнял все очень аккуратно и в меру, реально удивлен эффектом... <<*

Поздравляю Вас, LittleA!

Похоже Вы сдвинули психоэнергетическую муть, стоящую у Вас в позвоночнике.

Медитация-самонаблюдение (минут 50, не меньше) очень хорошо такое состояние урабатывает.

Наш позвоночник, благодаря тому, что он состоит из множества сочленений – прекрасное место для застоя энергии.

Помнится, давно мне так сдвинули энергию из смещенного позвонка массажем. У человека, делавшего массаж руки моментально стали липкими (аж пальцы слипались) и вообще ему очень сильно захотелось спать. А я моментально почувствовал разогрев во всем теле.

Вообще, В.М. не раз упоминал, что у многих людей, активно практикующих хатха-йогу очень сильно забивается позвоночник. Хотя Хатха Йога и позиционирует себя как лекарство от оного.

### **Kargopolov**

Согласен с А. Кутиным. Действительно, упражнения на позвоночник утреннего комплекса для даосского круга (дано во 2-м томе книги ПБИ, в разделе практика для даосского круга) запускают энергопоток вверх по позвоночнику, вымывая застойную энергию и создавая верхний энергетический перегруз (энергетическую переполненность головы, сопровождающееся ощущением мути в голове, повышением давления и даже головными болями. Это неизбежная цена, которую приходится платить за прочищение заднесрединного канала и за общее оздоровление позвоночника.

Хочу обратить Ваше внимание на то, что у нас не практикуются **отдельные методы**, но даются **методические варианты**, т.е. оптимальная последовательность, оптимальное сочетание методов, позволяющие избежать обострений или, по крайней мере, смягчить их до приемлемого уровня.

В данной мною (в книге) методике, утреннее занятие, начинающееся с комплекса упражнений на позвоночник, **всегда заканчивается сидячей медитацией**. Также и вечернее занятие заканчивается медитацией самонаблюдения, выполняемой при закрытых глазах.

Сидячая медитация, особенно самонаблюдение абсолютно необходима, причём в тем больших объёмах, чем более выражено обострение по голове. Сидячая медитация позволяет пропустить энергию через область головы и снять верхний энергетический перегруз. Без неё просто никак. **Отсутствие**

**практики сидячей медитации в таких случаях, как у Вас, является грубой методической ошибкой.**

И вообще, к данным мною методическим инструкциям всегда следует относиться с полной серьезностью. Легкомыслие и пренебрежение методическими указаниями чревато серьезными неприятностями.

Напомню, что комплекс на позвоночник запускает энергию в режиме даосского круга. Боевые же искусства построены на обратном круге. Если заниматься тем и другим одновременно – получается «сшибка» «энергопотоков». Последствия малоприятны. О проблеме совместимости практик можно прочесть в моей книге. Если же эти сведения игнорировать – ничего хорошего ожидать и не приходится.

Всего доброго, ВМ.

## **ЕСТЬ ЛИ У ВЕЩЕЙ СВОЯ СУДЬБА?**

### **Maksim**

Хочу проиллюстрировать вопрос примером про свою предыдущую машину:

С ней регулярно раз в 10 месяцев примерно, происходило крупное ДТП, причем всегда откровенно не по вине водителя. Просто на ровном месте в тебя врезаются и все, ни разу ни у кого даже не было сомнения, что я не виноват.

Машинку любил, холил и лелеял, но после того как зимой улетел на ней в кювет (тоже на ровном месте почти – 10 лет активного вождения, практически все время на заднеприводных машинах, всегда зимой водил без проблем) решил продать.

Избавился с трудом – покупатели почти не звонили.

Нынешний владелец ее продает уже год, уже тоже попал в аварию.

Так вот вопрос: могут ли вещи нести на себе негативный отпечаток, или это следствие кармы владельца?

### **Kargopolov**

Было два вопроса:

1) «есть ли у вещей своя судьба?»



2) «могут ли вещи нести на себе негативный отпечаток, или это следствие кармы владельца?»

Если у вещей нет судьбы, то тогда они не меняются во времени и с ними ничего не происходит. Как Вы считаете, это возможно? Но может быть вы имели в виду карму. Немного юмора. Объявление: «Продам джинсы б/у, в хорошем состоянии и с хорошей кармой. Недорого.»

О карме можно говорить только для людей, но не для неодушевлённых предметов, не для вещей. Однако вещи, кроме своей грубоматериальной составляющей также имеют свою энергетическую составляющую. Материал, из которого изготовлена эта вещь, уже имеет определённую энергетику. Место, где она длительное время находилась, тоже имеет свою специфическую энергетику. Человек, создавший эту вещь (мастер) или какое-то время пользовавшийся ею, или даже просто систематически фиксирующий на ней своё внимание (пример – намоленная икона) тоже может очень сильно повлиять на энергетику вещи как в лучшую сторону, так и в худшую. Честно говоря, это ведь всё давно известно. Порча через предметы, а в противоположность – различные амулеты позитивного действия.

Так что на второй вопрос будет двойной положительный ответ. То, что происходит при пользовании вещью, может быть связано и с плохой (или, напротив, хорошей) энергетикой самой вещи, и с дурной (либо наоборот) кармой её владельца, а также и с тем, и с другим одновременно.

Всего доброго. ВМ.

### **Maksim**

Владимир Михайлович, спасибо за ответ. Лично для меня вещи, связанные с энергетикой не слишком очевидны именно в плане терминологии, не всегда знаю как правильно назвать вещи и процессы.

Что касается моего видения, то как мне кажется, отчасти имело место очень личное отношение к данной машине.

Сейчас у меня авто и лучше и комфортнее, но... отношение нейтральное, как к кофеварке.

А с той машиной много связано хорошего, до сих пор жалько что продал. Возможно подобное личное отношение и накачало энергетическую матрицу машины, усилив имеющиеся негативные процессы.

## **Kargopolov**

Наверно Вы правы. У меня, всякий раз, когда какая-то вещь мне очень нравится, получается так, что я её лишую (по разным причинам). Наверное это неплохо, поскольку, если слишком привязываться к вещам, то становишься от них зависимым; также происходит избыточное накачивание этих вещей своей энергией. Лучше всего, когда легко принимаешь и легко утрачиваешь, не закливаясь ни на радости обладания, ни на горечи утраты.

Однако, скорее всего, сама машина, по каким-то причинам, при внешней привлекательности имела очень дурную энергетику, скорее всего наведенную людьми. Причиной могут быть сильные негативные эмоции у людей, сидящих в машине – это могла быть сильная агрессия, но поскольку никто из владельцев физически не пострадал, а только материально, то похоже не на агрессию, а на депрессию. Причём не обязательно у предыдущего владельца, возможно даже у сборщика на заводе.

Также причиной могут быть какие-то негативные события, произошедшие в этой машине или рядом с нею.

## **КНИГИ ПО БИОЭНЕРГЕТИКЕ**

### **Matooka**

Всем здравствуйте!

Кто сможет порекомендовать хорошую и понятную книгу по биоэнергетике человека? Интересует китайская версия этого большого раздела знаний. Конечная цель – это со временем найти общие точки между китайской и индийской биоэнергетикой.

Для интересующихся есть вот такая занимательная книжка: [www.koob.ru/glaz\\_aleksandr\\_georgievich/sr](http://www.koob.ru/glaz_aleksandr_georgievich/sr)

Там представлен вариант по индийской биоэнергетике, если я правильно понял конечно же...

Вообще, этой темой я только начал интересоваться, работок особо больших нет.

Согласен я также с тем, что чтобы такие серьезные вещи изучать, то нужно еще также иметь «видение» и чувствование энергетики и иметь большой опыт работы с ней.

Но так как я только начинаю, то неплохо было бы сперва начать с теории...

### **Charles**

Доброго времени суток, matooka.

Уточню на всякий случай. Вы «Путь без иллюзий» том 2 ч. 2 читали?

### **Matooka**

Да, читал. (я их обе прочитал полностью) Это введение в биоэнергетику, так сказать самые ее основы и общие положения. Сам ВМ пишет, что для того, чтобы описать все более подробно потребуется отдельная книга.

### **Kargopolov**

>> «Вы «Путь без иллюзий» том 2 ч. 2 читали?»

*matooka ответил:*

*«Да, читал. (я их обе прочитал полностью) Это введение в биоэнергетику, так сказать самые ее основы и общие положения. Сам ВМ пишет, что для того, чтобы описать все более подробно потребуется отдельная книга». <<*

Уважаемый matooka, похоже у Вас создалось такое впечатление, что подобное введение в биоэнергетику, «самые её основы и общие положения» можно найти в любой книге по биоэнергетике. Вы ошибаетесь. То, что дано в ПБИ по даосскому и обратному кругу, в существующей литературе просто отсутствует. Это знание совершенно уникально. Конечно есть очень упрощённое изложение даосского и обратного круга у Бориса Моносова, который получил в своё время информацию об этом именно у меня (был на моих лекциях, а также получал эту информацию от некоторых моих учеников), но при этом на меня в своих книжках не ссылается.

Те, кто в теме, прекрасно понимают, что то введение в биоэнергетику, которое дано в ПБИ, на самом деле не повторение общеизвестного, а подлинный прорыв в познании биоэнергетики человека. Что касается более детального изложения биоэнергетики на основе учения о даосском и обратном круге, то по понятным причинам его в существующей литературе не найти. На сегодняшний день оно имеется только в аудиозаписях моих лекций, но главным образом – в

моей голове. То, что можно прочесть в других книгах даёт весьма искажённую, неполную и во-многом ошибочную картину биоэнергетики человека.

Очень хорошо представляю, какую волну критики и поношений вызовут такие мои заявления. Однако, своим оппонентам хочу заметить, что даже термины «даосский и обратный круг» предложены мною, первая печатная работа по даосскому и обратному режиму энергоциркуляции также написана мною и опубликована в 1993 году в СПб (ВМ Герасимов, Санкт-Петербург, 1993 г).

Ежели имеются сомнения – попробуйте найти аналогичную работу в существующей литературе (индийской, китайской, западной, отечественной).

Иллюзия общеизвестности материала по биоэнергетике, изложенного в ПБИ, связана с тем, что я себя не выпячиваю, не пиарю и не акцентирую свои заслуги и свои творческие достижения. А люди, не имеющие знаний в области классической индийской и китайской биоэнергетики, прочитав мою книгу, наивно полагают, что всё это вещи общеизвестные, между тем как на самом деле это революционный прорыв в знании о человеке. Я, например, не представляю, как в теории и практике развития человека, лечения человека, практике цигун и медитации, как в любых лечебно-оздоровительных и гимнастических системах, а также в боевых искусствах можно обходиться без знания о двух противоположных режимах энергоциркуляции. Конечно можно выезжать на голимой эмпирике, однако это уже будет совсем не то.

Всего доброго. ВМ.

### **Matooka**

Кargopolov написал:

*>> Вы ошибаетесь. <<*

И я нисколько не удивлен, ведь я совсем в этом пока что ничего не понимаю и не знаю. Поэтому и был задан такой вопрос.

Кargopolov написал:

*>> Это знание совершенно уникально. <<*

Странно, что такие вещи раскрываются именно сейчас, а не давным-давно...

Энергосистему человека китайцы и индусы знают уже вдоль и поперек, знают кучи всяких разных энергоканалов и точек. Но вот так плясать от печки кроме ВМ никто не додумался... Рабираться почему так, наверное, не имеет смысла. Уже очень хорошо, что на вооружении появились методы ПБИ, за что огромная благодарность автору.

Я пока лишь начинаю практиковать, поэтому буду судить по результатам, время покажет. Теория же мне очень нравится. Тема двойственности на данный момент очень актуальна. Хотелось бы конечно нести такие знания в массы, да только видимо у нас народ еще не готов, да и «преподавателей» днем с огнем не сыщешь.

Уважаемый ВМ, если у вас будет время, то можете ли краем глаза посмотреть на эту книгу и написать мнение по ней: [www.koob.ru/glaz\\_aleksandr\\_georgievich/sr?](http://www.koob.ru/glaz_aleksandr_georgievich/sr?)

С уважением, matooka:)

### **Kargopolov**

Бегло просмотрел. Не тот уровень, довольно беспомощно. Если очень кратко:

- а) Нет даосского и обратного режимов энергоциркуляции.
- б) Старая индийская биоэнергетика семи чакр (прочитайте в нашей библиотечке статью «Магическое число 7 плюс-минус 2»). Подумайте, ведь энергетических парных каналов 12, а чакр 7. Разве это приемлемо?
- в) Нет привязки чакрам к конкретным энергетическим каналам.
- г) Нет работающей поканальной диагностики и методов прицельной работы на те или иные каналы.

Подобных книг по биоэнергетике полным полно. Лично для меня они интереса не представляют. Почему всё это малопринято – нетрудно увидеть внимательно прочитав 2-й том ПБИ.

Всего доброго ВМ.

P.S. Ранее Matooka писал:

*>> Конечная цель – это со временем найти общие точки между китайской и индийской биоэнергетикой. <<*

На мой взгляд, нет никакой необходимости находить такие «мосты».

По очень простой причине – уровень развития индийской биоэнергетической теории несравненно более слабый, нежели уровень концептуальной зрелости и адекватности китайской биоэнергетики.

Так что, на мой взгляд, нет никакого смысла серьёзным образом изучать весьма слабую, и непроработанную индийскую биоэнергетическую теорию. Можно просто ознакомить для общей осведомлённости, но не более того.

А вот в философском плане полное преимущество индийских духовных традиций, таких, как Йога-Санкхья, Адвайта-Веданта и других (фактически всех шести систем классической индийской философии) – совершенно неоспоримо.

## **«ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ЧАКР И ТАНТРИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ТЕЛА» В. ДАНЧЕНКО**

### **Слава**

«Принципиальные вопросы общей теории чакр и тантрическая концепция тела». В. Данченко.

[lib.ru/PSIHO/N20/n20\\_10.htm](http://lib.ru/PSIHO/N20/n20_10.htm)

### **Kargopolov**

**Критические замечания к биоэнергетическим спекуляциям Владимира Данченко (см. ссылку).**

**Проблема этого автора, как и многих других, состоит в том, что они изучают тантру (йогу, даосизм, буддизм, нагуализм и т.п.), тогда как надо изучать человека, его физическое тело, его психику, его энергетику в неразрывном единстве всех этих аспектов, используя любые полезные источники.**

Если смотреть на дело с этих позиций, то совершенно непонятно, как можно, при рассмотрении биоэнергетической теории человека ограничиваться средневековым тантрическим (индийским) подходом и полностью игнорировать намного более разработанную китайскую биоэнергетику. Как

вообще можно говорить про энергетические центры – чакры и ни-полслова не сказать про энергетические каналы? Между тем в китайской биоэнергетике даётся подробное учение о 12 парных каналах, о микрокосмической орбите, образуемой заднесрединным и переднесрединным. Там же даётся подробнейшее изложение нескольких сотен точек воздействия с описанием их терапевтических эффектов. Даётся очень конкретная топография энергетических каналов.

Ничего подобного в индийской биоэнергетической теории нет. Между тем каждый энергетический канал имеет своё «сердце», т. е. свой чакрам.

На мой взгляд, автор демонстрирует просто вопиющее невежество в этих вопросах.

Далее, смешение научного и эзотерического рассмотрения этой темы, на мой взгляд совершенно неприемлемо, особенно в данном исполнении. Вообще, ошибок у обсуждаемого автора огромное количество, причём ошибок принципиального значения.

К примеру, автор пишет:

*>> Чакры, как таковые, вне переживания не существуют. <<*

Это абсолютно неверно. Чакры существуют вполне объективно и независимо от того, воспринимают их или нет.

В другом месте автор пишет:

*>> ...к чакрам не приложимы попытки жёсткой локализации. <<*

На мой взгляд, это нездоровый релятивизм. На самом же деле, чакры достаточно чётко локализованы. Конечно, с небольшими индивидуальными вариациями пространственного расположения (естественный индивидуальный разброс), однако не следует эту вариативность месторасположения преувеличивать, тем более, вообще рассматривать чакры как субъективный феномен сознания, не имеющий точной топографической привязки.

Лично мне этот автор неинтересен. Его тексты не могут быть рекомендованы к чтению по причине сугубой некомпетентности, замаскированной обилием научных и

эзотерических терминов. В качестве примера приведу следующий «перл»:

*>> А теперь попробуем дать определение термина «Прана» (в рамках рассматриваемой объективистской «теории жизненной силы»). В принципе можно согласиться с трактовкой В. Реле (см. 60), отождествляющего Прану с энергией нервного импульса. Необходимо, однако, сделать некоторые уточнения. «Универсальная», то есть «черпаемая из окружающего пространства», Прана – это АФФЕРЕНТНАЯ, идущая от рецепторов к мозгу импульсация, суммируемая ретикулярной формой как единая энергия. <<*

Боже мой! В нашей школе каждый ученик знает о том, что энергия-прана распространяется не по ходу нервной системы, а по энергетическим каналам, причём, не только поступает на вход, но и идёт вовне, на выход. Да это же элементарные, азбучные вещи, которые знает любой практик цигун! С одной стороны жаль тратить на это время, с другой, раз такие тексты предлагаются для обсуждения, значит есть необходимость как-то прояснить эти вещи.

Ещё одна цитата:

*>> ...модель нейрофизиологического механизма (1) произвольно вызванной (2) чистой визуализации (астрального путешествия). <<*

1. либо модель, либо механизм. Модель механизма?! Можно ещё круче завернуть, к примеру: виртуальный паттерн модели нейрофизиологического механизма. :D :D

2. произвольной визуализации и не бывает, это уже будет галлюцинация.

3. Как можно ставить знак равенства между визуализацией (фантазийной медитацией) и астральным путешествием?

К сожалению, весь текст просто изобилует такими пассажирами, свидетельствующими о том, что автор, мягко говоря, не вполне владеет материалом.

### **Amigo**

Владимир Михайлович, можете посоветовать соответ-



ствующую литературу по топографии точек, каналов и эффектах от воздействия на них. И возможно есть еще хорошая литература по мудрам.

Сам рассматривал следующую литературу: Акупунктурные точки Китайской чжэньцзю-терапии Белоусов П.В. Алматы, 2004г. и Теоретические основы китайской медицины (из той же серии).

Рекомендую.

### **Kargopolov**

Вообще говоря, можно рекомендовать Славе просто прочитать соответствующие главы в ПБИ. Сразу всё станет на место.

Что касается топографии разных энергетических каналов и точек воздействия, то существует великое множество руководств по Чжень-цзю терапии, где всё это есть. Например, солидные монографии таких авторов, как Гаваа Лувсан, Табеева, Портнов.

По мудрам тоже нетрудно найти книги как на русском, так и на английском, но, к сожалению, нигде не даются вразумительные указание о том, как та или иная мудра влияет на энергетические каналы и центры. Даже если и встречаются такие попытки, на мой взгляд, их результаты совершенно неудовлетворительны.

### **Mr. Hriublin**

Я вот тоже как раз сейчас Белоусова читаю. У него ещё есть третья книга из той же серии «Система каналов и коллатералей китайской медицины». Правда, найти её довольно тяжело.

Во всяком случае, для достаточно подробного ознакомления с теоретической основой классической чжэнь-цзю терапии – очень хорошее, как мне кажется, руководство. Да и написано всё понятно и по делу.

Довольно забавно при этом это всё читать уже не с точки зрения «добавить-убавить», а с точки зрения понятия блокировки как такового энергетического тромба, к тому же имея опыт медитации. До сих пор не пойму, почему они исходили именно из «добавить-убавить» при описании процесса терапии.

Что касается статьи о чакрах, то сначала меня заманил «целостный» подход автора (который он декларировал в начале статьи) где он предложил рассматривать систему

чакр как единую функциональную систему и отношение этой системы к внешнему миру, и далее уже точно так же рассматривать отдельные части этой системы и их соотношение друг с другом.

Но вот количество обобщённых терминов и слов, стоящих рядом друг с другом, и с виду кажущихся дико информативными, на деле оказываются бестолковыми и даже препятствующими полноценному пониманию того, что пишет автор (хотя скорее это говорит о том, что автор сам не до конца понимает то, о чём пишет, а высказывает некоторые туманные предположения)...

Порой читая подобные тексты, начинаешь вместо того, чтобы получать конкретную информацию, сам же спекулировать на тему «а чего он имел в виду?». Та же приведённая цитата про модель механизма и т.д. Вот можно сидеть и минут десять только на эту фразу смотреть и думать «ээээ... Чё?». Это, конечно, при условии, что действительно хочешь полноценно вникнуть в то, что читаешь.

Не знаю, честно говоря, как к этому относиться. В первую очередь потому, что хочется получить новую информацию, а не пытаться соотнести рядомстоящие заумные обобщения автора.

Ко всему прочему, прочитав несколько частей статьи, нет ни капли ощущения, что узнал что-то новое и конкретное, зато потом дико хочется сесть в сиддхасану и растворить все эти крутящиеся в голове читта-вритти в виде этих пресловутых заумностей.

В итоге, мне кажется, что автор, имея неплохие намерения, поспешил написать нечто, при том, что у самого дикая каша в голове. Хотя может я тут и неправ, но, в любом случае, подача материала мне совсем не понравилась, да и материал сам какой-то путаный и мутный. Причём он не такой – неуловимо-безгранично-разносторонний, на который можно всегда опереться и он будет актуален при каждом новом «озарении», а именно мутный.

### **Amigo**

mr\_Hriublin, спасибо – попробую найти третью книгу Белоусова.

... Поискал, в интернете широко распространены толь-

ко две книги, что я привел выше, остальные (всего их 5) для свободного скачивания отсутствуют.

[zhong-yi.narod.ru/](http://zhong-yi.narod.ru/)

[www.zhongyi.ru/taxonomy\\_vtn/term/5](http://www.zhongyi.ru/taxonomy_vtn/term/5)

По поводу же самой книги о чакрах – давненько ее встретил на просторах интернета, но прочитав содержание, не нашел практического аспекта написанного, да и стиль научный уж очень сильно тормозил чтение и я его быстро забросил.

До сих пор не пойму, почему они исходили именно из «добавить-убавить» при описании процесса терапии.

Но ведь и блокировка бывает двух типов: выброс и поглощение энергии из вне. Хотя в этом деле я точно делитант. Может быть ВМ объяснит, что значит убавить-добавить?

### **Mr. Hriublin**

Саша, про это коротко, но ёмко было в ПБИ написано. Это дело сравнивалось с сообщающимися сосудами, где в сосуд с меньшим уровнем воды нужно было добавить, а также из сосудом с избытком – убавить. Третьего, типа, не дано. Хотя на деле, причина дисбаланса – сужение между сообщающимися сосудами, а в случае с каналами – сужения, «тромбы» в каналах, тормозящие пропускную способность данного канала. Это во время медитации можно даже ощутить, порой точки сужения сами «высвечиваются» даже и при массажировании могут ощутимо болеть. Про то, как они болят, когда ВМ их видит и показывает, я и вовсе молчу

Я просто не пойму именно почему такая многовековая традиция, как чжень цзю, не устраняла именно блокировки, что вылечит пациента наверняка и перманентно, а не до поры до времени, когда по принципу «добавить-убавить». Вроде идея-то простая.

Что касается забора извне – утечки, то я это так понимаю: патологический забор – это скорее удел переразвитого канала, которым человек пользуется без стыда и совести и постоянно держит на нём внимание, хронический выброс – это результат достаточно сильной блокировки, когда ци из переразвитого и широкого канала обрушивается на это самое несчастное сужение, после чего слабый канал в этой области начинает работать исключительно на выход, да и человек хронически теряет ци. Это такие две крайности, хотя, как я

понимаю, блокировка может и просто тормозить пропускную способность слабого канала. Тогда это – просто блокировка.

### **Amigo**

Думаю, Вы правы, Кирилл – нужно работать с блокировкой, а не искать метод обхода ее (добавить/убавить). Почему китайцы этого не делали – возможно, блокировку куда труднее устранить, чем ее обойти легким, но «краткоиграющим» вмешательством.

С уважением, Саша.

## **ПАКАЛЬ ВОТАН ПРИБОРНЫЕ МЕТОДЫ ГАРМОНИЗАЦИИ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ**

### **Слава**

ТЕМА: Статья Пакаля Вотана «Здоровье + Гармония. Открытие энергетических каналов»

Владимир Михайлович, хотелось бы знать Ваше мнение о статье. Очередной развод?

Ссылка:

[www.santera.ru/2009/03/29/pakal-votan-zdorove-garmoniya/](http://www.santera.ru/2009/03/29/pakal-votan-zdorove-garmoniya/)

### **Kargopolov**

Статью Пакаля Вотана прочитал. Очень настораживает следующее:

а) Смесь якобы тибетских методов с якобы методами древних майя и с современным научным подходом. Правильнее сказать – гремучая смесь.

б) Явно коммерческая направленность и беззастенчивая реклама.

в) Довольно бессовестная и крикливая самопрезентация специалистов этого направления. Пышные титулы и тому подобное. К примеру:

*>> Согласно древним предсказаниям Майя Пакаль Вотан считается аватарой – новым воплощением Кецалькоатля. <<*

*>> Неизвестный никому из хроникеров Старого Света, великий Пакаль был мудрецом и пророком, подобным Соломону.<<*

К тому же даются не практики для собственного пользования, а некие, довольно сомнительные процедуры для клиентов.

Цитирую:

*>> Пакаль Вотан – это наследие древней майянской культуры. Древние майя – одна из самых загадочных цивилизаций живших на земле. Майя – это существа с высоко развитыми интеллектуальными и духовными качествами, овладевшие способностью к трансформации своего энергетического тела. <<*

Ну скажите на милость, откуда у современных людей возьмутся тайные эзотерические знания древних майя? Давным давно исчезнувшей цивилизации, о которой современным исследователям мало что известно.

Совершенно очевидно, что это очередная «развесистая клюква». Должно быть стыдно вообще выносить эту бредятину на обсуждение.

Kargopolov

### **Mr. Hriublin**

Ну даже если в этом что-то и есть, то эффект будет всё равно временный, как ни крути – ни образ жизни, ни способ работы с познавательной двойственностью чисто-пассивные методы не проработают так, чтобы это было фундаментально. Мне всё-таки кажется, что информационное развитие человека в немалой степени формирует гештальт взаимодействия с окружающим миром, потому не может не влиять на энергетику в целом. Ну даже если они там прочистят все чакры и меридианы, мне кажется, что пациент, через некоторое время, скатится обратно к тому же, что было раньше, до прохождения этих процедур.

Если вдруг даже подобные методы действительно работают (хотя это, вообще говоря, статья так написана, что поди пойми что это вообще за чертовщина такая), то, мне кажется, использование их имеет смысл вместе с ежедневной практикой медитации общими методами (причём как

медитации-присутствия, так и самонаблюдения), иначе это всё бестолку в долгосрочной перспективе.

**Mr. Hriublin**

Спасибо за разъяснение, Владимир Михайлович!

## ОТЗЫВЫ ПРАКТИКУЮЩИХ

### ОТЗЫВ ЯРОСЛАВА ТОКАРЕВА

**Ярослав Токарев**

30.12.2008

Становиться на Путь без учителя – это то же самое, что продираться сквозь густой лес в безлунную ночь без фонаря. Только шишек набьешь. Заниматься можно под прямым руководством учителя (это, конечно, лучше всего). Но можно заниматься и по книгам. Шестой Патриарх Чань-Буддизма Хуэй-Нэн в своей знаменитой Сутре Помоста сказал: «Если кто-то прочитал эту сутру, то это все равно как если бы он получил наставления лично от меня». Но по книгам несравненно труднее и чревато всякими-разными ошибками.

Мне и моей семье очень повезло и мы нашли такого учителя. Мой отец страдал от тяжелых головных болей, которые мучили его больше года, но после 1-2х недель лечения у В. Каргополова они полностью прошли и больше не возвращались. Мой дедушка, который живет на Кубани, в возрасте около 65 лет тяжело заболел (сердце). Лучшие лекарства не помогали и от лечения в больнице тоже не было ни какого толку. Дедушка уже совсем было собрался помирать, но папа привез его в Ленинград на лечение к ВМ. Тот его вылечил за три сеанса. Боли в сердце прошли и с тех пор не возвращались. Прошло уже более 10 лет, сердце дедушку не беспокоит (тьфу-тьфу), он сам водит машину и работает по хозяйству. ВМ сказал, что врачи лечили от избыточности, а у дедушки была недостаточность по энергетическому каналу сердца. Так что с Красногоровым я полностью согласен. Учитель нужен и у нас он уже есть. И он не только успешно лечит (для него это вторичное), главное – он дает Путь духовного развития. А уж как далеко ученик сумеет пройти по этому Пути, это уже зависит от самого ученика.

## **ОТЗЫВ ДАНИИЛА ГЕЙЛИКМАНА (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)**

**Отзыв Даниила Гейликмана, Санкт-Петербург**

30.12.2008 03:00

**Расскажите, пожалуйста, когда и каким образом Вы оказались на группе Владимира Михайловича?**

В то давнее время было много разных проблем, в том числе и личного порядка – семейные и с девушкой. Тогда я интересовался Интегральной йогой Шри Ауробиндо, но вскоре почувствовал неудовлетворенность. Здесь тоже был тупик и я чувствовал, что все это уводит от реальности, от жизни, от обычных вещей. С одной стороны я пытался что-то практиковать, с другой я чувствовал, что это идет вразрез с нормальной обычной жизнью. Еду в трамвае, к примеру, и представляю нечто возвышенное. И чем больше представляешь эти безбрежные океаны покоя (Сат-Прем), тем труднее потом включиться в нормальную жизнь.

И был у меня старший товарищ Миша Федорищев. Я и спрашиваю его: «Ну как Миша жить дальше?» А он мне говорит: «Ты дождись осени, начнутся лекции у Владимира Михайловича. Придешь, послушаешь и все станет на место».

Ну вот, дождался я осени, пошел на лекционный цикл, а потом записался на консультацию к ВМ. А было у меня тогда интересное такое ощущение, что я такой знающий человек, давно занимаюсь по Шри Ауробиндо, что я такой продвинутый и уже многого достиг в йоге. И с таким самоощущением я и пришел на консультацию. Как он меня пропесочил! Оказалось, что мое мнение о себе, как о серьезном, многознающем и практикующем человеке и мнение действительно знающего человека со стороны, как говорят в Одессе – «две большие разницы». И потом было очень тяжело входить в практику цигун и медитации, которую давал мне ВМ. Он был очень строг ко мне. Особенно меня поразило то, насколько сильно различалось мое восприятие самого себя от того, как меня воспринимал другой человек, причем видящий и обладающий знаниями. Но я набрался терпения, доверился и сейчас ни в коем случае об этом не жалею. За эти годы я во многом стал другим человеком.

Особенно интересно и удивительно то, что когда приходишь к ВМ, чтобы решить какие-то узкие вопросы, которые



тебя волнуют на тот момент, ты даже и не представляешь, что может тебе открыться, не представляешь, что в основе этих проблем, с которыми ты пришел и которые, так сказать, на поверхности, лежит нечто иное, значительно более глубокое, то, о чем даже и не подозреваешь.

В отличие от других учеников, на первых этапах ВМ вообще не давал мне практику цигун и медитации. Моя начальная работа над собой была предельно простая: оздоровительный бег, плавание в бассейне, йоговские очистительные процедуры (Кунджала и др.), диетические ограничения и голодания.. На тот момент было не понятно, что такие простые вещи могут привести к очень серьезным изменениям, так глубоко изменять человека. Но сейчас я хорошо понимаю всю мудрость такого, казалось бы, весьма примитивного подхода. Дело в том, что при выраженном нижнем энергетическом перегрузе медитация по Шри Ауробиндо (над головой, на «нисходящую силу») – категорически противопоказана. И когда имеет место такой энергетический перекокс, как был у меня в то время, вообще нельзя заниматься медитацией. Сначала необходимо выправить этот энергетический разбаланс. Т.о. за очень простыми рекомендациями, которые мне давал ВМ, на самом деле скрывался глубокий смысл и основаны они были на прямом видении моей энергетики.

### **Каковы были причины, побудившие Вас заниматься ЭМП (энергомедитативной практикой)?**

Повторюсь. Я бы сказал так: ЭМП – это звучит сильно и мощно. А вот когда читаешь такие эзотерические книги как труды Шри Ауробиндо, то там через каждое слово идут заумные и малопонятные термины. У ВМ тоже используются разные термины, но его книга воспринимается совершенно иначе. Она всегда имеет практическую направленность и отличается своей информационной мощью.

Когда я пришел в школу ВМ и мне давались методы, я меньше всего думал об их энергомедитативных основах. Это были очистительные процедуры, физические нагрузки, определенные моменты аскетического самопреодоления, вегетарианство, регулярные голодания. И все это в совокупности произвело на меня очень сильное очистительно-оздоровительное воздействие, проявившее себя и на физическом, и на психоэмоциональном уровне. По прошествии нескольких лет я уже начал практиковать цигун и медитацию. Разным уче-

никам на разных этапах нужны разные подходы, разные методы. Вот такой был у меня опыт. И он меня сильно изменил.

**Каковы наиболее важные и наиболее впечатляющие результаты Ваших занятий?**

Все те случаи, когда наставник задает полюс, который был у тебя плохо представлен. Приходишь к ВМ, рассчитываешь и ожидаешь одно, а получаешь совсем другое. Например, когда тебе дают практики, в которых, как тебе кажется, нет ничего особенного, а когда начинаешь их выполнять, ой-ей-ей, начинаются такие ломки! Даже если взять простые пробежки по парку. Кому-то это просто «в лом», а для кого-то это радость и удовольствие. Вот тому, кому нравится бегать, как раз намного важнее совсем другое – спокойненько так сидеть и себя наблюдать. А он этого не может. Для него эта медитация – просто нож острый! Т.е. для каждого необходим свой вариант самопреодоления, нацеленный на развитие того, чего ему не хватает.

Вот мне ВМ и давал много чисто физической активности: поплавать в бассейне по часику без отдыха, сбрасывать избыточную энергию в воду, больше находится в водной среде и т.о. усиливать свои отстающие энергетические каналы. По парку бегать, голодание один-два раза в неделю, вегетарианство. Тогда очень сильные ломки идут и на физическом, и на психическом плане, но когда ты прошел этот сложный этап самопреодоления, тогда для тебя открывается радость, уверенность в себе и сила. Вроде бы простые вещи, простые методы, но на самом деле именно это самопреодоление и дает духовное развитие, высветляет человека, изменяет его жизнь.

**Является ли энергия-прана для Вас реальностью? Когда Вы впервые это почувствовали?**

Да, конечно, для меня нет никаких сомнений в реальности существования жизненной энергии.

Сложно сказать когда я ее впервые почувствовал – прошло слишком много лет, уже и не помню. Могу сказать, что у меня эта энергия наиболее ярко и наиболее мощно проявляется, когда мы практикуем занятия на обратном круге. Хотя сейчас и на даосском сильно включается.

Для меня реальность энергии-праны – это не вопрос веры. Ее очевидность для меня абсолютна.

**Что в этом отношении Вам дала Школа Каргополова?**

Первые несколько лет я практиковал исключительно

дома, на группах не занимался. Когда, через 2-3 года я впервые пришел на групповое занятие, меня поразила то ощущение, то особое состояние, когда практикуешь не один, а в коллективе единомышленников. А потом, когда я пришел как-то на группу «старичков» (люди, которые уже практикуют по 10-15 лет) меня поразило спокойствие общего группового психоэнергетического поля. Это воздействие групповой атмосферы было гораздо более мощного порядка. Намного больше, чем в группе новичков спокойствия, энергетической насыщенности, мощи даже. Это факт, игнорировать или отрицать который – просто невозможно.

**Встречались ли Вам за годы занятий в Школе Владимира Каргополова какие-либо необычные феномены?**

Да, и при групповых, и при самостоятельных занятиях. При общении с Владимиром Михайловичем, и на группе бывает очень забавно, приятно и даже трогательно, когда ты понимаешь других людей напрямую, и твои мысли тоже считывают. Какими бы ни были эти мысли, какие бы сферы они ни затрагивали, улыбаешься, поскольку чувствуешь, что тебя видят и понимают напрямую, что и ты много видишь. И чем ярче содержание сознания у других людей, тем легче все это воспринимается. Со временем ко всему этому начинаешь привыкать, но все равно это необычно. Различные выраженные переживания, эмоционального и экстрасенсорного типа возникают если не на каждом занятии, то через раз. А на групповом занятии постоянно возникают различные энергетические феномены в процессе ЭМП.

**Ваши впечатления о лекционных циклах. Действительно ли чтение лекций сопровождается сильными энергетическими феноменами? Расскажите, пожалуйста о своем опыте.**

Во время самой лекции всё внимание поглощает информация, которая дается на лекции. Я полностью сосредоточен на том, о чем идет речь, на энергетику не отвлекаюсь и это правильно. Но после лекции, когда я сажусь в машину или когда уже приехал домой, как правило, обнаруживаю, что нахожусь в совершенно другом состоянии. Совершенно иная энергетическая наполненность. Если чувствовал слабость и усталость – после лекции чувствуешь себя сильно отдохнувшим, если был неспокоен и раздражен – возникает спокойствие.

Но вот что поражает более всего: сидишь на последнем

ряду и вдруг понимаешь, что Владимир Михайлович говорит о тебе конкретно! Конечно он при этом не называет человека, не говорит, к кому это относится, а просто обсуждает мою проблему. Причем очень конкретно – и соматические проблемы и психологические, и конкретные жизненные проявления этих проблем в реальных жизненных ситуациях. И это все именно то, что меня очень волновало в данный момент, чем были заняты мои мысли. ВМ говорит, что в таких случаях человек «думает очень громко» и почувствовать и «услышать» его легко. И это не только мое мнение, об этом рассказывают многие ученики ВМ. Тот самый мой товарищ, Миша Федорищев, который привел меня в эту школу, рассказывал: «Даже сидя на лекции, не говоря уже о консультации, чувствую, что сижу как голый. Меня видят, видят мои проблемы и я, даже не спрашивая, тут же получаю ответы на волнующие меня вопросы. Причем я могу сидеть на последнем ряду и все равно меня видят и самые насущные мои проблемы затрагиваются и разъясняются во время лекции. Зачастую, для этого ВМ приходится отвлекаться от основной темы. Это поражает.

### **Какие методы ЭМП для Вас оказались наиболее эффективными?**

Самые сильные эффекты всегда от тех методов, которые снимают разбаланс, которые гармонизируют. Таким, наиболее эффективным методом, для меня, на даосском круге, является базовое медитативное хождение. Это разновидность динамической медитации, которая, к сожалению, не приведена в книге ВМ. Хождение оказывает на меня очень мощное воздействие, дает энергетическое наполнение, сильно влияет и на тело, и на психику.

На обратном круге это, конечно, пыхтящее дыхание. Тоже действует очень сильно, даже слезами пробивало.

Еще на даосском круге – форма Тай-цзи (не классическая), которая у нас в школе называется «сметающее движение» (тоже в книге отсутствует). Она на меня оказывает какое-то, просто феноменальное воздействие. Очень сильно включает энергетику, причем воздействует именно на мой отстающий канал. После плотной работы по этому методу (особенно яркие впечатления, когда ВМ впервые показал эту форму), энергетическое последствие звучит очень мощно в течение всего дня, а иногда и нескольких дней.

Также сильный метод – стояние столбом (ладонь-кулак на весу).

**От каких проблем и болезней Вам удалось избавиться?**

Была очень серьезная проблема с депрессией, связанная с потерей близкого человека. На сегодняшний день мне от нее удалось избавиться. Когда избавляешься от какой-то, долгое время мучавшей тебя проблемы, вместе с этим меняется и вся жизнь, меняется судьба. Решая свои эмоциональные проблемы, проблемы физического здоровья, одновременно обретаешь какую-то силу, личную силу и уверенность в себе. И это всегда приводит к хорошим изменениям и на жизненном поле. Вот я, например, когда только начинал заниматься ЭМП, был простым наемным работником, мастером-краснодеревщиком. Сейчас у меня своя фирма и около десяти работников. Может это и не такое и большое достижение, но для человека, долгие годы страдавшего реактивной депрессией, как мне кажется, совсем неплохо.

И вообще многое в моей жизни изменилось в лучшую сторону. Правда еще осталась аллергия, но уже значительно легче, чем раньше. Раньше, как лето, у меня насморк (аллергический ринит), сопли, глаза слезятся, из дома не выйти. Сейчас с этим намного легче. Причем безо всяких лекарств.

И еще стало гораздо легче общаться с людьми. А для меня это всегда было непросто. Сейчас – легче на порядок.

**Вы рассказали про конкретные проблемы. А что Вам дали эти занятия, так сказать, в общем жизненном плане?**

Ну, что такое наша жизнь? Каково ее наполнение, ее содержание? Это и твой внутренний мир, и то, как ты реализуешься во внешнем мире. Это твоя работа, твоя семья, твое умение решать проблемы и грамотно идти по жизни. Так вот, за эти годы многое из того, что раньше мешало и создавало трудности и неприятности, просто куда-то исчезло само по себе, куда то девалось. Например, когда-то я курил, в течение лет 10-ти, наверное. После 5 лет занятий мое курение само по себе, постепенно сошло на нет и я перестал курить. И произошло это как-то само собой, без надрыва и без ломки. Высохло и отпало, как струпья с зажившей раны. Как будто и не надо мне этого совсем.

Если практикуешь, идет гармонизация по всем сферам жизни. Это и здоровье, и семья, и профессия, и зарабатывание денег, и творчество, и в сфере отношений (любовь, друж-

ба) – практически во всем, конечно же включая и определенное продвижение в вопросах духовного порядка.

## **ОТЗЫВ СЕРГЕЯ АНДРЕЕВА (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ).**

**Отзыв Сергея Андреева, Санкт-Петербург**

8.01.2009.

**Расскажите, пожалуйста, когда и каким образом Вы оказались в школе Владимира Каргополова?**

Это было лет 6 назад, весной. Меня привела к нему очень серьезная проблема с астмой, я стал задыхаться ночами. Уже после первого индивидуального занятия я понял, что это ворота в другой мир. Разница в восприятии – мир до занятия и после занятия – была огромной. Я вышел и увидел, что мир перевернулся. После часового пыхтящего дыхания была радость. Радость также была в том, что я встретил человека, которого долго искал, судьба мне, как говорится, улыбнулась.

**Каковы были причины, побудившие Вас заниматься энергомедитативной практикой?**

Я бы сказал, что астма – это всего лишь внешний пинок со стороны судьбы, а вообще у меня всегда была к этому предрасположенность, меня всегда интересовали эти вещи. Это как будто что-то, что было внутри меня, но было скрыто какой-то оболочкой и теперь она просто лопнула и это вышло наружу и теперь оно со мной неразрывно.

**Каковы наиболее впечатляющие результаты Ваших занятий?**

Я не знаю такой области своего существования, на которую занятия ЭМП не оказали бы кардинального влияния. То, что касается здоровья, то про астму я вообще забыл, а те скрытые заболевания, о которых я даже не догадывался – я их тоже потихонечку урабатываю. Что касается психологических проблем – очень многие убрал.

Особенно хочу подчеркнуть, что общение с ВМ положительно сказывается на семейных отношениях. Еще хочу сказать, на детях сильно видно. Когда родился первый ребенок, Саша, которому сейчас 10 лет, мы еще не занимались ЭМП, ни я, ни жена. Когда родилась Даша (второй ребенок) – я уже

долго занимался, а жена только начала заниматься. Когда родился Вова (третий ребенок) – то занимались оба. По детям очень видно, насколько они разные в плане энергетики и психики. Самый младший – Вова, как маленький Будда.

Считаю наиболее важным достижением школы ВМ – работу с сознанием, работу с психикой. Если многие видят необходимость работы по оздоровлению физического тела, то большинство просто не замечают и не знают как сделать здоровой нашу психику. А у нас это есть.

**Является ли для Вас энергия-прана реальностью. Когда Вы впервые это почувствовали?**

Я сказал бы, что чувствительность к энергии сейчас здорово выросла. Раньше все это было нечто трудноуловимое, воспринимаемое на интуиции, а сейчас это объективная реальность. Каждый день я чувствую ее присутствие, и во время занятий. и в повседневной жизни. Бывают насыщенные потоки праны, бывают периоды застоев.

**Что Вам дала школа Каргополова?**

Это основное! Если бы не В.М., я бы не смог и приблизиться к такому уровню восприятия и знаний, это же занятиями нарабатывается. У меня не было раньше ни такой чувствительности, ни такого понимания, ни такого богатейшего информационного обеспечения.

**Встречались ли Вам за годы занятий в школе ВМ какие-либо необычные феномены?**

Постоянно встречаются. По первости, после занятий на группе это была сильнейшая балансировка. Огромная разница – мир до занятия и мир после. Я выходил после занятия исумасшедшее счастье меня захлестывало. Сейчас это все немного уравнилось и стало спокойнее. Но, честно говоря, сейчас для меня феномены скорее являются подтверждением правильности ПУТИ, чем самоцелью.

Главное же – это то, что практика меняет человека и его жизнь. Вот некоторые примеры побочного воздействия практики на мою жизнь. Я имею в виду то, что не прикладывал специальных усилий для достижения этих результатов.

Работа: Примерно через 2 года после начала занятий я почувствовал силы и необходимость организации собственного дела. Был простым дизайнером – стал учредителем и гендиром собственной фирмы. Соответственно увеличился



материальный достаток. Кстати, переехал из коммуналки в отдельную 3-х комнатную квартиру.

Музыка: Регулярная ЭМП вывела мои увлечения музыкой (ударные инструменты) на более высокий уровень исполнительского мастерства и качественно иной тип коецертной и гастрольной деятельности.

Как пример – многочисленные заграничные поездки и 1-ое место на музыкальном рок-фестивале в Италии в составе известного коллектива.

Семья. Будучи человеком непостоянным и творческим, должен признаться, что в течение моей семейной жизни у меня постоянно возникали истории с другими женщинами. Несмотря на детей и красивую жену, мои интересы часто лежали за пределами семейного очага. Благодаря практике и влиянию ВМ, я вернулся в семью, заново открыл для себя этот прекрасный мир теплых и душевных отношений.

**Ваши впечатления о лекционных циклах Каргополова. Действительно ли чтение лекций сопровождается сильными энергетическими феноменами?**

Я сидел на лекциях – и это были то слезы, то разогревы, то дрожь – это обычное, я уже к этому привык. Во время лекций – это еще и поле общее.

У меня есть знакомый – это мой бывший компаньон, с которым мы впоследствии навсегда расстались. Так вот, когда он единственный раз пришел на лекции ВМ (а этот человек употребляет наркотики, курит гашиш), когда мы вышли после лекции, я его спрашиваю:

– Саша, ну как тебе?

– Я как будто ганжи покурил.

На него это оказало настолько сильное воздействие (у наркоманов вообще очень сильная чувствительность к энергии). Но после этого не пришел ни разу. ВМ говорит, что таких людей «отводит». Сильное поле, генерируемое сильным сознанием начинает их чистить, постэффект дискомфортный, поэтому они дальнейших контактов избегают.

**Ваши впечатления о книге ВМ «Путь без иллюзий»?**

Я прочитал уже весь 1-й том и половину 2-го. Это моя настольная книга.

Первая книга, которая на меня сильно повлияла, это была «Лезвие бритвы» Ефремова. Потом это были книги Карлоса Кастанеды. А сейчас это книга ВМ.



Вообще, это книга, которая изменяет человека. Она намного сильнее книг Кастанеды, от которых у многих съезжает крыша.

«Путь без иллюзий» это удивительное произведение, в которое автор вложил всю жизнь. Это накопленные за многие годы знания, мудрость, энергия. Всем, кто достоин ее читать, всем, кто способен ее понять, я ее рекомендую.

**Какие виды ЭМП для Вас оказались наиболее эффективными?**

Самые сильные эффекты от дыхательной практики (и пыхтящее дыхание, и полное дыхание).

Безусловно, стояние столбом, базовое хождение Тайцзи, практически все гимнастические комплексы.

Главное – чтобы внимание не гуляло. Но дыхание не позволяет ему убежать, концентрирует внимание.

**Многих людей со стороны, интересует вопрос: не является ли школа Владимира Каргополова своего рода сектой? Не уводит ли она человека из реальной жизни в эзотерические глюки, не нарушает ли она социальную адаптацию?**

Когда я впервые пришел на консультацию к В.М., должен признаться, что у меня были такого рода сомнения. Однако, на консультации В.М. мне вообще ничего не говорил о высоких материях. Он провел со мной сеанс пыхтящего (гипервентиляционного) дыхания и дал домашнее задание (диета и полное дыхание). Я пришел к нему с тяжелой астмой и в течение месяца она у меня полностью прошла. А благодаря занятиям моя вписанность в реальную жизнь как в профессии, так и в семье явным образом улучшилась.

**От каких болезней Вам удалось избавиться?**

Конечно, астма. Я просто задыхался ночью. Ходил по врачам, мне «выкатили» 20 разных лекарств. Я сразу понял, что это все бесполезно и не стал их принимать. Как я уже раньше говорил, от астмы В.М. меня вылечил, причем на удивление быстро.

Потом с почками проблемы были. Помогли упражнения и диета. Диета, которую мне дал В.М., очень сильно влияет.

**От каких психоэмоциональных проблем Вам удалось избавиться?**

Сейчас я очень хорошо понимаю, что все то, что с тобой происходило в детстве – все это накладывает отпечаток на

дальнейшую жизнь. Негативный опыт из детства я в большой степени уработал благодаря методике самонаблюдения. Она также позволяет справляться и с текущим стрессом. Могу привести интересный пример. Я купил новую машину (занял денег), это было года 4 назад, я уже тогда занимался. Ну вот, я поехал на новой машине на концерт с Пашей Ивановым и под его чутким руководством там нажрался текилы до такой степени, что оказался за рулем своего автомобиля в бессознательном состоянии. После часовой (!) езды по городу я раскокал весь автомобиль вдребезги и моя машина оказалась в реке Фонтанке с крутящимися колесами. Эта история потом была признана лучшей историей за год среди питерских музыкантов. На следующий день мне (программисты меня поймут) очень хотелось нажать CTRL DEL, но этого нельзя было сделать... Я долго сидел в медитации, принимал, соглашался, в конце концов, согласился, пропустил через себя все это и удивился как здорово это работает. Где-то месяца через полтора судьба развернулась ко мне на 180 градусов и я сумел купить новую машину.

### **Что Вам дали занятия в Школе Каргополова с точки зрения бытия, с точки зрения жизни?**

Глубочайшее чувство спокойствия. Глубокого спокойствия. Насколько обычным людям, тем, которые не практикуют, свойственно чувство беспокойства, тревожности, настолько у меня иначе. Чем больше я занимаюсь, тем более я спокоен и наполнен. Это чувство довольства миром, довольства собой и безграничный горизонт развития.

Краткая информация о себе:

Возраст: 34

У В.М. занимаюсь 6 лет.

Предприниматель, имею свой бизнес, причем подчеркну, если бы я не занимался ЭМП, я бы вряд ли на это решился. Это количество, в определенный момент перешедшее в качество. Пришло осознание, что нужно делать бизнес самому. Я даже не сомневался. Я просто взял и начал это делать, хотя никакого опыта не было. То же самое – с моим компаньоном. Просто в один момент пришло знание, что надо с ним расставаться.

Образование – высшее техническое, закончил бывший ЛИАП. Это теперь Санкт-Петербургская академия приборостроения.

Женат, имею троих детей.

## **ОТЗЫВ ВЯЧЕСЛАВА ТОКАРЕВА (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)**

**Вячеслав Токарев.**

### **Отзыв Вячеслава Токарева**

Жизнь продолжается... Прошло чуть более трех недель со дня последней консультации моего отца – Токарева Виктора Петровича у Владимира Михайловича, а заметны уже многие позитивные моменты.

Своей долгой и трудной жизнью отец, за истекшие семьдесят лет, привык не словом, а делом проверять истинность и значимость идей и деяний. С большим трудом мне удалось его уговорить приехать впервые пятнадцать лет назад к целителю Каргополову. Тогда отцу было 64 года. И только то, что официальная медицина вынесла неутешительный вердикт о болезни сердца, подвигло его на такой поступок.

Первый шаг без всякой веры в успех был сделан в далеком 1994 году и тем поразительней стал ошеломляющий успех. Консультация у ВМ и упорные занятия сделали чудо, дали отцу более десятка лет полноценной, активной жизни.

Уже в семидесятилетнем возрасте он избирался первым секретарем райкома КПРФ, стал помощником депутата Государственной Думы, возглавил ряд комиссий местного самоуправления. При этом строил дома, сажал сады и виноградники, выращивал домашнюю скотину и птицу. Однако время взяло своё и последние два года «старые болячки» вернулись вновь.

Новая консультация у Владимира Михайловича семнадцатого апреля двух тысяча десятого года и новое чудо. Звоню в течении последних трёх недель отцу ежедневно на Кубань, его теперь не нужно агитировать за систему школы Каргополова. Он занимается постоянно, в полном соответствии с полученными рекомендациями, и вернул себе за такое короткое время здоровье и жажду жизни.

В свои восемьдесят лет Виктор Петрович опять затеял новое строительство, ведь растут внуки, и кто как не дед им даст жилье. Возделан сад и огород. Пройдена водительская комиссия и отец ежедневно за рулем «пятнадцатой модели» родного жигулёнка. В праздничные дни первого и девятого мая он возглавил колонны ветеранов войны и труда в городе Армавири и в станице Советской. Движение – это жизнь!

Спасибо Вам, Владимир Михайлович, за возвращенное здоровье и долголетие моего отца Виктора Петровича. Ученики и последователи школы Каргополова приезжайте на Кубань в станицу Советскую, Токарева там все знают. Вкушайте плодов и ягод заботливо им выращенных, отдохнете во вновь отстроенных домах. Веры всем, надежды и терпения вам долгого в занятиях своих. А счастье от здоровой и полноценной жизни, оно обязательно придет.

### **ОТЗЫВ В.П. ТОКАРЕВА (КУБАНЬ, СТАНИЦА СОВЕТСКАЯ)**

#### **Отзыв Виктора Петровича Токарева, 80 лет, Кубань, станица Советская**

В 80-х годах прошлого века я попал в нашу участковую больницу с острой болью в груди. После двухнедельного лечения стало лучше, но ненадолго, боль возвращалась от излишней перегрузки и при резких переменах погодных условий.

Сын, проживающий в Ленинграде, сказал, чтобы я приехал на консультацию и лечение к его другу Владимиру Михайловичу. Когда совсем стало плохо, в июне 1994 года (тогда мне было 64 года) мы выехали с зятем Сергеем.

Первая встреча была назначена на 10 часов утра. От автобуса до квартиры, где консультировал В.М. надо было пройти два квартала, по времени мы опаздывали и пришлось поднапрячься. Когда осталось еще 30 метров, я полностью сдался, идти не мог из-за сильной боли в груди. Зять ушел предупредить В.М., что мы здесь, рядом. А я, держась за забор и стены, все-таки дошел самостоятельно.

Владимир Михайлович усадил меня на стул, сам сел на стул напротив, и я стал рассказывать ему о своих проблемах со здоровьем и о моём жизненном пути. Тогда мы встретились с ним впервые.

Тогда обсудили, в основном, рацион питания, что можно, а что нельзя кушать. Мне категорически запретили сахар и продукты с ним приготовленные, ограничить спиртные напитки. Я спросил: – «У нас в кубанских станицах для себя изготавливают один продукт из сахара под названием само-

гон, а его можно?». Он ответил: – «Можно, если в пределах разумного».

На второй встрече В.М. главной причиной моей болезни обозначил плохие сосуды и забитые энергетические каналы. Он усадил меня на стул и около ног поставил тарелочки с зажженными свечами. На мой вопрос: – «Зачем это?». Ответил: – «Должна сгореть та гадость, которая будет выходить при очистке каналов». Во время процедуры я действительно почувствовал, как по ногам «будто потекли ручьи». Мне казалось, что под подошвами стоят лужи, а когда поднимал ногу, то там было сухо.

После длительного сеанса он дал дополнительные рекомендации по питанию и какими упражнениями надо заниматься, дал гарантию продолжительности моей жизни на десять лет в зависимости от усердия в занятиях и правильности образа жизни. Во что, я, честно скажу, сразу слабо поверил. Однако, по городу уже возвращался самостоятельно и ничего не болело. Уехали мы домой на Кубань в отличном настроении и с хорошим самочувствием.

Его слова полностью сбылись и через десять лет в 2004 году мы к нему приехали на прием с женой Надеждой Васильевной. Прием был очень доброжелательный, радушный в их квартире с женой Юлией. Что он мог, он нам дал в семейной непринужденной обстановке. Для обстоятельного лечебного обследования был назначен дополнительный приём. Но, этой встречи тогда не суждено было состояться, мы срочно выехали домой по семейным обстоятельствам. После той дружеской семейной беседы на квартире мы, приехав домой, почувствовали замечательное улучшение нашего здоровья.

Прошло ещё пять лет (то есть всего 15 лет после первой консультации), болячки стали возвращаться вновь и я несколько раз попадал в больницу с тем же «сердечным» диагнозом. Осенью 2009 года из Горбольницы г. Армавира меня направили в Кардиологический центр Краснодарской краевой больницы, где сделали заключение, – «необходима операция на сердце». Дали мне бумагу о получении согласия. И дали срок в 4-6 месяцев.

В апреле 2010 года там подтвердили прошлогодние диагнозы, а главврач спросила: «Будете ли вы делать операцию?». Я ответил отказом, потому что много смертельных осложнений было у моих знакомых и у друзей после хирургии

на сердце, а мне уже исполнилось 80 лет. И решил я опять выехать в Питер к Владимиру Михайловичу, как к старому доброму другу, уже дважды выручавшему от болезней и уверенно продлившему мне жизнь на пятнадцать лет.

17 апреля 2010 года мы с сыном пришли к нему на прием. Достаточно было его взгляда, как стала уходить и стихать боль в груди. Он занимался мной, а все то, что нужно будет делать по возвращении дома (упражнения по цигун-терапии), записывал сын. Вышел я на улицу уже другим человеком. Когда вернулись, даже глаза смотрели у меня по-другому, открыто лучились и искрились. На другой день он принял жену и дал ей консультацию.

Теперь мы вдвоем занимаемся по методике В.М. и будем заниматься дальше. Надеемся, что это даст нам возможность управляться дома с нашим небольшим хозяйством. При покое боли уже совсем нет, а раньше была. Ощущаю пока боль при ходьбе, надежда есть, что и она пройдет. Ведь прошло всего три дня после приёма.

Мы благодарны Владимиру Михайловичу за все его старания, за все то хорошее, что он делал в течение этих пятнадцати лет, за те чудесные исцеления, которые дали нам жизнь и здоровье.

Мы надеемся, что и эта встреча будет только положительной, а следующая, чтобы состоялась не ранее как через пять лет и только как дружеская консультация.

Огромное спасибо Владимиру Михайловичу, удачи,, счастья и здоровья.

Семья: Токаревых, Виктор Петрович и Надежда Васильевна.

Станица Советская, Новокубанский район, Краснодарский край.

20 апреля 2010 года.

#### **Пост скриптум от Владимира Каргополова:**

Пищу этот комментарий 11 августа 2016 года. Могу сообщить, что, слава богу, Виктор Петрович на сегодняшний день жив-здоров. Ему сейчас уже исполнилось 86 лет, он до сих пор сам водит машину и занимается хозяйством.

## ОТЗЫВ ЛАДЫ БРОНИНОЙ (ИТАЛИЯ)

### Лада Бронина

Когда мне было 16 лет, я пришла к ВМ на консультацию. И эту консультацию я помню до сих пор... Это было что-то невообразимое и жуткое в одно и то же время.

Дело в том, что в то время я была типичным тинейджером, который экспериментировал со всем, чем только можно... Ну что же, я – личность ЭКСЦЕНТРИЧНАЯ, думала, что я лесбиянка (ха-ха, смешно... сейчас мне 20 лет и у меня меньше чем через год будет свадьба).

Так вот, я пришла к нему (к ВМ) и говорю, мол «Терпеть не могу мужчин! Я типа сама по себе могу!» И все такое...

ВМ в моей проблеме разобрался очень быстро и тут же заставил меня работать. Он посадил меня медитировать (самонаблюдение) и время от времени повторять текст: «Я – женщина! Я хочу быть женственной и красивой. Хочу, чтобы у меня было простое женское счастье!»

Господи Боже мой! Для меня в то время сказать такое!!! Это было равносильно – убить себя! Но при ВМ я же не могу отказаться и говорить, что мол я не буду – глупо же! Я для того и пришла, чтобы он мне помог.

Ну так вот, я повторяла, повторяла.... Ничего такого особенного не происходило... Но вдруг ВМ подошел ко мне и говорит, как всегда: «сейчас я нажму точку, будет больно, но это поможет».

Было больно... Но больно-то больно – это фигня! Что со мной происходить стало! Уши заложило напрочь! То есть я ВАЩЕ ничего не слышала, на 100 процентов. Глаза открываю, ВМ почти не вижу, все в тумане, страшно!!! Только по губам понимаю, что он мне говорит: «Повторяй: я согласна, я принимаю.»

Потом у меня начались страшные видения всяких людей – женщин, мужчин... Там была одна женщина, которую я до сих пор помню. Она на меня смотрела отвратительно. В общем вот такое было у меня. Кстати, ВМ потом сказал, что эта женщина, возможно на меня чего-то наслала в прошлой жизни.

Вот, в общем, может быть в этом опыте и нет ничего особенного, но для меня это было КРУТО.

## **ОТЗЫВ О ПРАКТИКЕ ДАОССКОГО ПАРАДОКСАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ**

### **Александр Панов**

В первом моем посте я упоминал, что за три месяца не заметил каких-либо ощущений – это касается психического плана. Хочу поделиться (может кому поможет) наблюдаемыми физическими изменениями.

#### **1. Небольшая предыстория:**

Года три назад появились неприятные ощущения внизу живота, длившиеся несколько месяцев или даже год. Как обычно, куча работы, не до лечения. И вот окончание – скорая в 6 утра, острые боли, даже из туалета самостоятельно выйти не смог. Обезболивающее, предварительный вердикт – камень вышел. Обследование (анализы, УЗИ, рентген) – почки и каналы чистые, никаких следов камней, что может быть установить не могут. Причем, ноющие боли продолжают и так еще годик с небольшим с переменным успехом. Надоело, где-то даже задолбало. После секса еще больше ноет.

Я уже не помню, как я вышел на методику парадоксального дыхания, но начал практиковать его с ноября 2011 года. Уважаемые, не вру, но боли прекратились с первого раза. Хотя само дыхание было жестким, надрывным, с максимальным втягиванием всего, что есть ниже живота. Т.е. уже полгода без единого дня перерыва (начинал с 15 минут, сейчас 30 минут вечером).

Сейчас у меня даже страхов боли не осталось, все довольны, супруга добрая. :D

Уже позже, первый раз познакомившись с Книгой «Путь без иллюзий», я начал осваивать более мягкое, естественное дыхание, чем сейчас и занимаюсь.

Потому, Уважаемые товарищи, Дышите на здоровье!! Дыхание действительно, как губка в проточной воде, вымоет всю накопившуюся грязь!! Проверено на себе.....

#### **2. Гимнастические комплексы:**

Первый месяц не делал вообще – в итоге больше 10 минут сидеть в медитации не мог, спину ломало везде (не только поясницу), колени чуть не трескались. Это все последствия занятий пауэрлифтингом, кикбоксингом – перелом голеностопа, разрыв связок на правом колене, растяжение левого



колена, левого плеча, ну и естественно, болезни спины от становой тяги и приседаний. Дополнительно, закрыты тазобедренные суставы оба.

Упражнение «крокодил» стало в первую неделю занятий своеобразным пылающим мостом – трещало все!! Весь позвоночник, колени, плечевые суставы. Зато потом такое приятно тепло в пояснице!! С каждым днем упражнения выполняются легче. Уже вполне комфортно сижу в медитации 40 минут. Единственная проблемка осталась – трапециевидные мышцы (как я понимаю, Круг Жизни) – приходится несколько раз за занятие делать подъем плеч, иначе невыносимое жжение, отнаблюдать пока не получается.

Уф, устал писать.

Благодарю за внимание.

### **Александр Панов**

Еще раз про дыхание – нужно четко следовать методике Владимира Михайловича, а именно в части задержки дыхания. У меня задержка дыхания на вдохе (чисто ради эксперимента начитавшись Пранаямы) практически сразу привела к болям в сердце (хотя до этого никогда не жаловался).

Нужно быть очень аккуратным! Проверено на себе.....  
Здоровья!

### **Kargorolov**

Спасибо, Александр! Очень полезно и поучительно. Живой опыт он и есть живой опыт!

**В даосской практике парадоксального дыхания существует и такой вариант, при котором задержка вообще не задаётся, ни после вдоха, ни после выдоха. Я его называю «непрерывное дыхание». В этом случае развитие идёт исключительно за счёт увеличения продолжительности вдоха и выдоха.** Я имею довольно продолжительный опыт такого дыхания и, надо сказать, когда к нему привыкнешь, результаты очень хорошие.

В то же время, когда возникает естественная потребность в задержке дыхания (самопроизвольное апноэ), препятствовать этому не надо. Как я уже неоднократно говорил в своей книге, с телом надо дружить и сотрудничать. Не нужно понукать организм и заставлять его делать то, чего он в

данный момент не желает. Не нужно заставлять его дышать или, наоборот, не дышать, когда оно того не хочет.

## ОТЗЫВ О ПРАКТИКЕ. МАТООКА

### **matooka**

Всем привет!

Напишу и я парочку слов о своей практике.

Хочу сказать, что методики, разработанные ВМ, очень мощные, если их практиковать в хороших объёмах. Хорошие объёмы это залог успешной практики. Я не говорю сейчас про другие не менее важные моменты, как, например, гибкость подхода или выбор методов для самостоятельных занятий. Это другая тема, которая уже обсуждалась здесь на форуме.

Здесь я хочу сказать, что моя практика, выполняемая регулярно и неплохих количества привела к тому, что уровень энергетики у меня повысился, а это в свою очередь привело к тому, что начинают вскрываться блокировки и оттуда в сферу актуального сознания вываливается целая гора дискомфорта и эмоциональной мути. Особенно это хорошо проявляется, когда появляется некий разбаланс между методами, который дают наполнение энергией и медитацией-самонаблюдением, которая незаменима при уработке всего этого мусора, который всплывает. И если МС недостаточно, то получается так, что я начинаю жить на фоне выраженного эмоционального дискомфорта, как будто какие-то червячки начинают грызть меня изнутри. А пришёл вечером домой, сделал разминочку, посидел часик в МС и всё стало лучше, мысли успокаиваются, особенно те, которые претендуют на роль навязчивых, психика расслабляется и жить становится как-то спокойнее.

Соответственно при повышении уровня энергетики, мыслей становится тоже очень много. Во время МС они идут сплошным потоком, из одной мысли рождается ещё десяток, они ветвятся, перетекают из одной в другую, выстраиваются в длинные ассоциативные связи и приходится хорошенько настроиться, расслабиться, чтобы в них не вовлекаться и более-менее эффективно их наблюдать.

Мне нужно минут сорок, чтобы выйти на такой хороший режим наблюдения, когда уровень отождествления становится минимальным в силу моей осознанности. И когда я нахожусь в хорошей форме, то бывают такие моменты, когда медитация как будто есть, а как будто её нет. Такие моменты длятся не долго, но они запоминаются. В это время как бы происходит разделение на два слоя – слой пустоты и слой мыслей. Пустота статична, спокойна, а слой мыслей похож на реку, поток, в котором эти мысли, события, впечатления переплетаются между собой, плывут сплошной массой. Сложно, конечно, это объяснить словами, но примерно так.

О качестве медитации мне судить сложно, я её просто делаю и не заморачиваюсь, как получается, так и получается. Главное для меня то, что после неё мне становится легче. Но бывают такие моменты, когда в МС натыкаешься на что-то такое тёмное, необъятное и чувствуется, что оно внутри этой массы находится и что ты сейчас не в силах его отнаблюдать. В такие моменты я просто сижу и стараюсь сохранять осознанность. И в какой-то момент меня просто выкидывает из МС, сознание как бы говорит, что мол хватит, пошли спать и я уставший и немного обессиленный плюхаюсь спать.

И хочу добавить, что благодаря ВМ, его личным консультациям, а так же занятиям на группе практика стала уже неотъемлемой частью моей жизни. Иногда думаю, что бросить бы её на фиг, но понимаю, что это пока что самое важное, что у меня есть, что даёт мне силы и смысл. Без неё жизнь бы стала пустой, наполненной ненужной суетой и пустым времяпрепровождением.

Всем успехов и сил продолжать занятия!

PS: как-то в интернете попалась фраза «Быстро – это медленно и без перерывов», понравилась она мне)) Она хорошо применима ко многим моим жизненным ситуациям.

## **Люба**

matooka, здравствуйте!

Вы пишете «посидел часик в МС», а ноги у Вас не устают? Я сижу в МС столько, сколько позволяют мне мои ноги. Редко более 30 минут. Конечно можно отдохнуть и снова начать, но если начну минут через 3-5, то все равно ощущения в ногах не очень.

### **matooka**

Люба, приветствую!

Я сижу в Сиддхасане. Раньше сидел полчаса после чего начинало ломить колени, особенно правое. Спустя несколько месяцев сижу час довольно легко. Видимо, колени разработались. Думаю, что ещё помогло сыроедение раз в неделю.

Кстати о сыроедении. Поначалу было очень тяжело в этот день, голова к концу дня жутко гудела, было ужасное самочувствие. Всегда с нетерпением ждал вечера, когда я садился в МС и большую часть этого плохого состояния удавалось уработать. А потом постепенно стало всё легче его проводить. Сейчас же делаю «день сырка» не каждую неделю, а когда захочется, нет такого жёсткого графика.

И после дня сыроедения с особым удовольствием кушаю кашку утром)) Да и вообще на следующий день обостряется обоняние и вкусовая чувствительность.

### **Kargopolov**

Да, при проблемах с коленями и вообще с суставами, один день сыроедения в неделю очень помогает. Но есть противопоказания сыроедению – это гастритно-язвенные проблемы. В таких случаях помогает грамотный подбор фруктов-овощей, которые желудок «принимает», а также чайная ложка масла облепихи перед едой.

## **ОТЗЫВ О СОБСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ (ГАНИК)**

### **Ганик**

Всем добрый день!

Начал занятия ЭМП в этом году, в первых числах января. (пост от 01.03.2015)

Возможно, в отзыве повторюсь в некоторых моментах, о которых уже говорил в других сообщениях на форуме. В общем, начал занятия на даосском круге.

Первый эффект заключался в том, что перестала болеть спина. Интенсивность боли в спине внезапно и резко стала меньше, а после упражнений вообще перестаёт.

И второй – это обрушившийся расслабон (другого слова просто не подобрать)

Особенно заметно было расслабление на тренировках, когда ну совершенно не хотелось дёргаться, резко что-то делать, сильно напрягаться. Появилось стойкое ощущение необходимости плавных, размеренных движений.

Хочу отметить, что я не новичок в занятиях медитацией. До начала ЭМП по Каргополову, имею опыт более 5 лет, но совершенно иных упражнений. Перед началом ЭМП был перерыв в интенсивных занятиях, продолжительностью наверное более полугода, м.б. больше, я не считал.

Своими методами, перед началом ЭМП, стал занимать время от времени, не уделяя должного внимания, сохраняя частоту выполнения упражнений по мере необходимости, так сказать по самочувствию (типа снижается импульс, заданный в упражнениях, я начинаю их делать).

ЭМП и «Путь без иллюзий» нашел, можно сказать, случайно.

В какой то момент своей практики понял, что нужна иная методика, отличающаяся от того, чем я занимался. Нужно что-то такое, для чего ничего не нужно. :D Я имею в виду, что медитации, которыми я занимался, имели объект, причем внешний, и их по классификации ВМ можно отнести к медитации-сосредоточению. Исследуя тему, нашел, что наиболее приемлемый вид медитации, для которой не нужны внешние объекты, это дыхание.

Попробовав несколько раз сосредоточение на дыхании, понял, что это более приемлемый метод для постоянной практики. Решил изучить материал в свободном доступе о медитации дыхании, и тут нахожу этот сайт, и книгу ПБИ.

Сказать, что ПБИ и ЭМП перевернули все мое представление о практике, это ничего не сказать.

Я до сих пор нахожусь в состоянии недоумения и искреннего удивления, и одновременно в радости от того, что нашел этот метод.

Также надо сказать, что после начала занятий ЭМП я теперь понимаю, что предыдущая работа была подготовкой к настоящей практике. Вместе с тем уверен, что если бы не предшествующий опыт, я бы и искать ничего не стал, а если бы и нашел, то ничего бы и не понял, не говоря уже о занятиях.

Итак, приступил к занятиям и получил первые эффек-

ты. Несмотря на то, что я считал себя опытным «практикантом», естественно стали появляться вопросы, и чем дальше, тем больше.

На мои вопросы я получал внятные ответы на форуме, и следовал рекомендациям.

Сначала это был недостаток энергии. По совету ВМ внес коррективы, и почувствовал, что стал «просыпаться», стал энергичнее. Одновременно с этим пошёл дуrom негатив. Стал скатываться в депрессивные состояния, причем настолько в них вовлекался, что не мог разотождествиться.

Опять за наставлениями сюда, на форум. Новые рекомендации, и корректировка состояния.

Осознание того, что всплывает на поверхность заблокированное, изгнанное в тьму бессознательного, уже является первым шагом к работе со своим состоянием и приходит понимание практической работы. И конечно же изучение, изучение книги, форума, разъяснений.

Пройдя этапы наполнения энергией и проработки негативных состояний, вернулся к общему методу, то есть гимнастика, дыхание, МП и МС.

Практику я начал и продолжаю без фанатизма, по времени от 10-20 минут, и иногда до 30 минут одного метода. Эффекты от продолжительности немного отличаются, отличаются в плане наполненности выполнения упражнений. То есть 20, не говоря уже о 30 и более минутах, ощущаешь, что да, позанимался. 10-15 минут – поддерживающий ритм, позволяющий сохранять регулярность занятий.

Пришло понимание корректировки питания, что и делаю. Рекомендацию мне дал ВМ, но к ней тогда отнесся поверхностно, не было внутреннего согласия, если можно так сказать. Сейчас же стал менять привычный стереотип питания, видимо занятия дали о себе знать. Стал перечитывать ответы, данные мне ВМ, и да, да, уже тогда он говорил мне об этом, но сразу я это не воспринял.

Осознание и понимание некоторых вещей в практике приходит не сразу. Но приходит.

Всем новичкам и начинающим могу сказать, арбайтен унд арбайтен, что значит работать и работать, уважаемые практиканты.

ЭМП – единственный метод, который я знаю на сегодняшний день, наиболее подробно, полно и что немало важ-

но – доступно дающий материал для практики медитации и развития.

Вопросы конечно же у меня как у любого практиканта появляются, вновь и вновь.

НО – на многие из них есть ответы: во-первых в книге, во-вторых – здесь, на форуме. Уже есть и вопросы и ответы, то есть их не нужно повторять. Ну а если уж чего то нет, а если быть точнее – что-то не находится, или вопрос касается индивидуальной практики, то пожалуйста, Владимир Михайлович отвечает.

ПБИ буквально стала настольной книгой практиканта, я ее вроде бы прочитал, но когда перечитываю – понимаю, что нет, не прочитал. :D По крайней мере, с течением практики приходит понимание того, что написано. О чем кстати написано в самой книге, в начале ПБИ.

Так что читать её еще и читать, точнее – изучать.

В общем, всем желаю успеха на выбранном пути!

Владимир Михайлович – Вам моё искреннее уважение и благодарность!

### **Kargopolov**

Спасибо Ганик, за интересный и содержательный отчет о своей практике. Думаю, что многим будет интересно.

Желаю успехов в Ваших занятиях. С уважением, ВМ.

PS. Возникнут вопросы – пишите.

### **Ганик**

Спасибо, Владимир Михайлович!

Много мыслей всевозможных, относительно практики, предыдущего опыта, я хотел бы некоторые изложить здесь.

Долго выбирал, с чего начать, начну с практики ЭМП. Первые занятия особенно не ощущались в плане эффектов. Однозначным можно назвать устойчивое настроение, более менее ровное, без резких и сильных выдергиваний в негатив или позитив.

Примерно через две-три недели, в какой то день я испытал состояние, которое сложно описать словами. До этого, в период предшествующих практик у меня были разные эффекты, о них расскажу позже. Так вот, это состояние отличалось от всего, что я когда либо испытывал.

Общим словом я бы его охарактеризовал как незыбли-

мое спокойствие и какая то тихая, но потрясающе мощная уверенность.

Это состояние сложно передать словами, оно было настолько сильным и одновременно тихим, мягким, что кроме как пребывать в этом состоянии, ничего другого не хотелось. Причем находится в этом состоянии хотелось бы всю оставшуюся жизнь.

Была какая то полная, безоговорочная уверенность во всем, что я делаю, что думаю и что говорю, и уверенность в том как все это делаю. Не было никаких сомнений, страхов, а только уверенность. При этом я не могу пояснить, в чем именно я был уверен. Как правило, под уверенностью обычно понимают уверенность в себе, а тут я был уверен не то чтобы в себе, я был уверен во всём сразу и одновременно. И это состояние было не суетливым, без ажиотажа, без какой бы то ни было неуместной активности, а наоборот, спокойствие переполняло меня.

Я бы его еще назвал как спокойная уверенность, только очень мощная, или уверенное спокойствие, и так и так правильно.

Длилось оно всего день, я подумал что вот оно, теперь я всегда буду в нем. Но на следующий день меня из него выдернули, и оно ушло. Цепляться за него я не стал, поскольку и предыдущий опыт, а теперь еще и новый, показывают, что это была так сказать проба на вкус того, к чему возможно мы все стремимся.

Это состояние возможно и есть начало чего то еще более глубокого и сильного, а цепляние за такие эффекты, особенно позитивные эффекты, может негативно сказываться на практике, если у нее появится соблазн и цель – погоня за такими состояниями.

Поэтому спокойно и не мудрствуя лукаво продолжаем дальше.

## **Ганик**

Отдельно хотелось бы несколько слов про негативные моменты.

То ли после описанного выше состояния, то ли перед ним, последовательность не помню, на меня накатила волна депрессии. Я здесь просил совета у ВМ, который и получил, за что благодарен.



Так вот, негатив проявлялся по-разному, то как бы накапливался или накатывал, постепенно, то быстро. С практикой я его связал не сразу, вообще понял, что это что-то поднимается во мне, только после обращения к ВМ. Когда же я понял, что это не просто плохое настроение, которое может быть испорчено в течение дня, то несколько поменялся фокус внимания к вопросу и за несколько дней состояние выправилось.

Что конкретно поднималось из глубин моей души я не знаю, но раздражало и бесило меня буквально все, в том числе и сама практика. Глубина отчаяния была такой, чтобы вы поняли, что пару раз возникали суицидальные мысли. Не конкретные, что вот мол пора бы покончить со всем этим раз и навсегда таким то способом, но такие были мысли и чувства, что было очень тяжело с этим справляться.

Осознание того факта, что я коснулся каких-то скрытых глубин, позволило иначе взглянуть на этот наплыв негатива, разотождествиться с ним, и выправить эмоциональное состояние.

Опыт неприятный, но думаю нужный.

### **Kargopolov**

Ганик пишет:

*>> ... это состояние отличалось от всего, что я когда либо испытывал.*

*Общим словом я бы его охарактеризовал как незыблительное спокойствие и какая-то тихая, но потрясающе мощная уверенность.*

*Это состояние сложно передать словами, оно было настолько сильным и одновременно тихим, мягким, что кроме как пребывать в этом состоянии, ничего другого не хотелось.*

*Причем находится в этом состоянии хотелось бы всю оставшуюся жизнь.*

*Была какая-то полная, безоговорочная уверенность во всем, что я делаю, что думаю и что говорю, и уверенность в том как все это делаю. Не было никаких сомнений, страхов, а только уверенность. При этом я не могу пояснить, в чем именно я был уверен. Как правило, под уверенностью обычно понимают уверенность в себе, а*

*тут я был уверен не то чтобы в себе, я был уверен во всем сразу и одновременно. <<*

Это верный признак успешной и правильной медитации самонаблюдения. Состояние уверенности, о котором Вы пишете, прямо противоположно состоянию неуверенности и постоянного мельтешения, характерному при психастеническом синдроме.

Главное в психастеническом характере – огромные трудности при принятии решений. Психастеник – это тот самый Буриданов осёл, который помер с голоду, находясь между двух равноудалённых охапок сена. В соответствии с той концепцией, которая дана в моей книге ПБИ, главной причиной этой неспособности к выбору является отождествление с умом (думанием) и патологическая недоразвитость интуитивной Мудрости-Праджни.

Кстати, специально для психастеников у меня есть такой афоризм: «Худшее решение лучше мельтешения».

На психастении я остановился не потому, что у Вас, Ганик, имеется такая проблема. Слава богу, нет, иначе Вы не получили бы того позитивного результата, который описали в предыдущих постах. Но в своих ответах я ориентируюсь не только на непосредственного собеседника, но и на большую незримую аудиторию, которая читает нашу переписку.

Главный метод излечения, казалось бы, вполне очевиден – серьёзная практика медитации самонаблюдения, регулярно и в больших объёмах. Однако, для психастеников труднопреодолимой проблемой как раз и является крайне низкий уровень осознанности. Настолько низкий, что медитация самонаблюдения просто не получается. И что же делать? В подобных случаях в моей Школе вместо самонаблюдения даётся практика мантры ОМ (пропевания вслух). Это практика для обратного круга, в которой имеет большое значение правильное исполнение (пропевание мантры). Никаких АУМ, тем более АОУМ. Проще и эффективнее.

О мантре ОМ вообще нужен отдельный разговор. Это действительно, как и утверждали древние наставники Йоги, совершенно уникальная по своему воздействию, мантра, превосходящая все прочие, которых на Востоке великое множество. Когда-нибудь расскажу о ней подробнее.

## **Kargopolov**

Что касается негативных состояний, то при наплыве отрицательных эмоций (раздражение и гневливость, или депрессия, или тревога и страхи) ни в коем случае не следует «вариться в собственном соку». Нужно немедленно обратиться ко мне. Лучше всего приехать на консультацию, а при невозможности – написать в личку.

Нужно иметь в виду, что при заочном консультировании помочь я могу не всегда, поэтому, при наличии серьезных хронических проблем, от заочного консультирования я обычно отказываюсь. Кому надо – приедет.

Имеются две серьезные причины для отказов от заочного консультирования:

Во-первых, возможные ошибки в диагностике. И не только ошибки, но и, что ничем не лучше, диагностические лакуны. То есть отсутствие понимания своей главной проблемы, невозможность без личной консультации, увидеть корень проблемы.

Во-вторых, неизбежные ошибки учеников при самостоятельном освоении ЭМП (энергомедитативной практики). Хорошо ещё, если это ошибки второстепенные и малозначимые, однако у заочных учеников нередки ошибки принципиального характера, которые способны просто загубить практику «на корню».

Всего доброго, ВМ.

## **Ганик**

Добрый день, Владимир Михайлович!

Я глубоко впечатлен Вашей книгой и очень признателен и благодарен Вам за ваш труд по книге и за работу здесь, на форуме.

И благодарность за книгу (за этот форум, за консультацию) напишу отдельно, в другой теме.

Сейчас хотел бы прояснить такой момент:

Начал заниматься по даосскому кругу.

Занимаюсь недавно (с 3 или 4 числа этого месяца), в малых дозах, то есть не подолгу, если можно так выразиться – пробую.

Один из наиболее явных для меня эффектов – какое-то общее психофизическое расслабление что ли. Не могу подобрать точного слова, опишу в некоторых деталях:

Многие вещи сейчас делаю, мягко выражаясь – с лен-

цей, вяло – это касается и работы, и домашних дел, и самое главное – в спорте.

Поясню, почему выделил именно спорт – это наиболее очевидный и явный показатель.

Если в работе и дома общую ленивость можно было бы списать на длительные посленовогодние выходные, то занятия спортом наглядно показывает снижение активности.

Я занимаюсь в фитнес-центре, основные направления – единоборство и плавание.

Так вот, с момента начала занятий по даосскому кругу, мои тренировки больше похожи на занятия китайской гимнастикой, где все делается медленно и плавно))

Я медленно и неохотно бью по мешку, в совершенно спокойном виде делаю гимнастические упражнения, а плаваю так вообще, совершенно неторопясь)) Резко вообще делать ничего не охота на тренировках.

Причем, самое удивительное – это совсем не напрягает, а как-то совершенно по-новому проходят тренировки, и они проходят в удовольствии откуда-то девшегося внутреннего напряжения.

У меня такое ощущение, что я не привычной тренировкой занимаюсь, а «ушу»)

И не очень то хочется сильно напрягаться, как физически, так и морально.

Появилось новое, доселе неизвестное мне ощущение в тренировках «ненапряжности», какой-то медленной легкости или легкой медлительности в движениях, ощущение ненужности сильного старания и напряжения.

Грубо говоря, пришел, побил (или потолкал) мешок медленно и нежно, поплавал, будто полетал в космосе, и вся тренировка.

Извиняюсь за длинный текст, сложно подобрать слова для описания текущего состояния.

Собственно, какие возникли вопросы:

1) Возможен ли такой эффект от даосского круга?

(грубо говоря, может ли такой эффект быть от занятий, или это обыкновенная после праздничная лень. Хотя это новое состояние при занятиях спортом сильно очевидно)

2) Можно ли сейчас перейти на обратный круг, если я только начал заниматься на даосском? (мне текущее состоя-

ние в целом комфортно, но работать надо, а в таком ленивом ритме мне придется работать по 15 часов в день. :D

### **Kargopolov**

Здравствуй Ганик!

1) Да, этот эффект типичен для занятий на даосском круге.

2) Да, переход на обратный круг немедленно повышает активность и работоспособность. Однако и оставаясь на даосском круге, вполне можно себя активизировать. Для этого нужно обязательно делать ежедневно комплекс на позвоночник, приведенный в книге. Также нужно два раза в день выполнять даосское парадоксальное дыхание. Перед дыханием непременно упражнение «Олень», сначала лёжа, затем сидя (дано в видеуроках для даосского круга: там же и разъясняющий текст). Даосское парадоксальное дыхание – не по книге, а вот здесь (с главной страницы сайта кликнуть «Практика»):

[kargopolov.spb.ru/practice/daos-circle/full-breath.html](http://kargopolov.spb.ru/practice/daos-circle/full-breath.html)

После дыхания непременно сидячая медитация (самонаблюдение).

В Вашем случае дыхание делаем по 30-50 минут, а последующее самонаблюдение – по 10-15 минут. Больше объём дыхания – активизация, больше объём самонаблюдения – успокоение.

Так что не спешите переходить на обратный круг, а попробуйте активизироваться, занимаясь в соответствии с этими инструкциями.

### **Ганик**

Владимир Михайлович, добрый день!

Стал выполнять практику по рекомендациям выше, стал немного энергичнее. Но появился такой момент. После парадоксального дыхания, и после МС, через время возникает подавленное настроение, появляются пессимистические мысли. Пару дней прям таки уже начал думать, что начинается депрессия. Причем отождествление с с этими мыслями и эмоциями такой силы, что я совершенно забываю, что такой эффект вполне возможен. Когда вспомню об этом появляется резкое облегчение эмоционального состояния, но оно быстро возвращается в подавленность.

Могли бы вы прокомментировать, что это.

## **Kargopolov**

Здравствуйте Ганик!

Замените медитацию самонаблюдение медитацией присутствия (то же самое осознание, но при открытых глазах). Поза – сидя скрестив ноги. Важна антидепрессивная позиция рук – они должны быть на коленях (точнее – на бёдрах выше колен, ладонями вниз). Перед медитацией сделать массаж ушей ладонями с загибанием ушной раковины (есть в книге и на видеоуроках для даосского круга). После такого массажа первые 10-15 минут занятия внимание будет на ладонях (самоестественно). Не нужно пытаться его насильственно убирать от этих ощущений разогрева в ладонях.

Также очень важно изменить диету в сторону сыроедения и вегетарианства (см. на форумах темы про питание).

Успехов! ВМ.

## **Ганик**

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

Последние два-три дня сложилось ощущение, что меня выбрасывает на обратный круг.

Я не могу судить, правильно ли я это интерпретирую.

Признаки таковы: стало тяжело делать практику в плане удержания позиции, меня регулярно выправляет, то есть ровняет спину вертикально, голову хочется отвести назад, стопы такое впечатление что сами опираются на внешнюю сторону, а сегодня хотелось выставить носками наружу.

Вне практики хочется постоянно выравниваться, с акцентом на выгибание назад, непризвольно несколько раз складывал кисти в замок, с упором больших пальцев друг в друга, сжимаю кулаки гораздо чаще, т.е. кисти держу не расслабленно, а в кулаках.

И практика на даосском пошла тяжелее, хотя и результативнее что ли в плане понимания некоторых значимых для меня моментов.

Когда это началось, не придавал значения, и уж тем более не мог подумать, что это призыв на обратный круг. Но сегодня, после практики, откуда появилось такое вот стойкое мнение, что нужно перейти.

Вместе с тем, я не доработал на даосском рекомендуемый минимум, т.е. три месяца хотя бы.

Вопрос возник ввиду рекомендации по временным пе-

риодам работы с кругами, и одновременно необходимости быть адекватным, гибким, и вообще, практика это не что то закостенелое)

Поэтому возник такой вопрос, могут ли эти ощущения быть признаками необходимости перехода на обратный, или это ложное понимание и лучше остаться на даосском?

### **Ганик**

Блин надо же, невнимательно как.

На форуме эта тема уже обсуждалась, Вы уже ответили, получается.

Т.е. период работы может быть и меньше 3 месяцев? Я что-то заиклился, что рекомендуемый минимум 3 месяца.

### **Kargopolov**

Да, Вы теперь начали правильно понимать. Действительно, почему непременно 3 месяца? Что это за методический бюрократизм? Есть такое нехорошее явление, как «фиксация на схемах и графиках» (кажется упоминается в книге «Принцип Питера»).

*>> ... могут ли эти ощущения быть признаками необходимости перехода на обратный? <<*

Да, конечно. Смело переходите на другой круг. Сразу же станете много активнее. В книге ПБИ об этом я уже писал: даосский – спокойствие, обратный – активность.

Успехов! ВМ.

### **Ганик**

Лучшая рекомендация от ВМ – отнаблюдать, а не задавать вопросы))

Этот совет пластами снимает их, эти новые вопросы) и дает понять и постичь новые глубины)

Я пошёл дальше и пришёл к выводу, что отнаблюдать можно всё – не знаю, насколько прав, но на сей день есть такое вот интересное для меня и новое понимание.

Хочу дополнить свой отзыв некоторыми моментами, про которые не сказал, т.к. не знал, насколько они относятся к практике, а также новыми открытиями, сделанными после перехода на обратный круг.

Первое, про что совсем забыл сказать ранее, когда начал занятия на даосском круге, это эффект резко возросшей сексуальности. Поначалу не придавал особого значения, но ближе к концу первого месяца понял, что это связано с практикой напрямую, потому что несколько раз после столбового стояния готов был... в общем, на очень многое и с очень многими)

Вроде и упражнение на сублимацию секс. энергии выполнял, но повышенная потенция сохранялась, что впрочем мне нравилось и никакого дискомфорта не доставляло, благо было куда деть излишки неотсублимированного.

То, что это был самый что ни на есть нижний перегруз понял позже, когда перешёл на обратный круг.

А почему я это понял? А потому что на обратном круге буквально на второй день я столкнулся с верхним перегрузом – голова. Думал меня разорвет, даже страшно было.

Кстати, что вообще необычно – на обр. круге мне ничего не хочется в интим. плане. Т.е. ощущение мужзск. силы очень отчетливое, но интима не охота вообще. Не то что неохота, а нет зацикленности на этом, как то так можно объяснить. И главное это нисколько не напрягает, а наоборот, удивляет! Очень необычно ощущать себя этаким самцом и при этом не вождель при виде хорошенькой женщины))

Когда начал занятия ЭМП, читал про перегрузы, но вскользь, мимоходом, не обращая особого внимания. А резко возросшая секс. энергия так вообще воспринималась очень даже приветливо, и естественно за нижний перегруз её не воспринимал)) потому что не понимал, что это самый что ни на есть перегруз.

На второй день обратного круга после 10 минут столбового стояния понял, что имею дело с верхним перегрузом. Тогда-то, а также после снижения секс. вожделения, причем мгновенного с переходом на обратный, я и понял, что возросшая сексуальность на даосском – был нижний перегруз.

Пришлось отказаться от утренней гимнастики, вечером выполняю крокодил.

Дыхание делаю понемногу и не каждый день, потому что от него тоже есть такой эффект.

И конечно вращающегося дервиша. Его поначалу тоже пропустил, совсем невнимательно отнёсся.

Что ещё я обнаружил. Ну например то, что мысли отна-



блюдовать до их растворения намного легче, чем эмоции или чувства, или состояние (настроение).

Но зато если вы сможете отнаблюдать эмоции, или своё состояние – вот где начинается фантастика!!! это просто невероятно!

Я даже не могу выразить свои ощущения от того, когда начинаешь наблюдать эмоцию или своё состояние. Происходит какая то метаморфоза, слов нет.

Причём если позитивные эмоции мы обычно не трогаем, то вот негатив не любим. И конечно первые эмоции и состояния отрабатывал негативные. Последующее изменение наблюдаемой эмоции в равновесие, ввергло меня в недоумение, не ожидал такого эффекта.

Да что эффекта, вообще не ожидал, что эмоцию или чувство, или состояние в принципе можно отнаблюдать! Честное слово, я думал отнаблюдать эмоцию – это быть в этой эмоции, ощущать её. Но я не предполагал, что наблюдение эмоции позволяет разотождествиться с нею!

Этот процесс, сама процедура выхода из наблюдаемой эмоции... товарищи, не знаю как это описывать. Это капец, слов нет, одни эмоции)))

Но вот то, что я не могу вообще описать ни словами, ни намеками – это когда начинаешь наблюдать что то позитивное. Что потом происходит я не знаю, что это такое – я тоже не знаю. Это что-то неуловимое, едва заметное, и длиться недолго. От силы час, может быть чуть меньше или чуть больше. Но это состояние... вот вам многозначительное многоточие..., потому что я х.з., это даже бесполезно пытаться объяснить, но это что то совсем уж крутое))

Что еще добавить. Сейчас практика и МП и МС стали прям таки чувствоваться, стало проступать понимание того, что делаю, пришло понимание сути МП на первых этапах, а именно растворение тела)

Когда начинал практиковать, очень был далек от понимания того, что написано в ПБИ. Сейчас же понимание ещё как утренний рассвет, забрезжило, оно нечеткое, не полное, только самое начало. Но уже то, что сейчас появилось в практике... ну, как сказал ранее – нет слов))

Кстати, в первых сообщениях писал, что хотел бы рассказать об эффектах, которые были у меня во время др. прак-

тик, до ЭМП. Так вот, то, что было тогда – детский лепет, по сравнению с тем, что сейчас начинает открываться.

Это сообщение написал для того, чтобы сказать – ЭМП это нечто. Нечто.

П.с. Владимир Михайлович, совет отнаблюдать вопросы, а не задавать их – прям какой то волшебный пендаль оказался!!!) спасибо Вам огромное!

### **Kargopolov**

Ганик пишет:

*>> Какие-то новые впечатления, эффекты, наблюдения о ходе практики можно описывать в этой теме? <<*

Конечно можно. Более того, Ваши заметки о собственной практике хороши, поучительны и интересны. Так что смело продолжайте, я это могу только приветствовать.

Всего доброго, ВМ.

### **Kargopolov**

Книга «Путь без иллюзий» и вправду не так проста, как это может показаться на первый взгляд. О причинах трудностей понимания (не только моей книги, но и любой другой серьёзной работы) исчерпывающим образом рассказано в самом начале первого тома ПБИ.

Это очень важный материал, поэтому позволю себе привести его полностью:

***>> Мне всё равно, откуда начать, ибо я приду туда снова. Парменид***

*Чем сложнее объект познания (а что может быть более сложным чем сам человек?), тем более насущна проблема адекватной передачи знания. Всякая попытка письменного оформления какого-либо учения несёт в себе неустранимое противоречие, суть которого заключается в следующем.*

*Изложение некой концепции вынужденным образом является сукцессивным (т.е. построенным по принципу линейной последовательности), тогда как понимание её сути должно быть симультанным (т.е. представлять*

собой одновременное восприятие всех её составных частей в их органическом единстве и целостности).

Когда автор приступает к работе, на первых порах он пытается дать систематическое изложение своей теории «по порядку», начиная с основных понятий, с фундамента, и имеет намерение постепенно, шаг за шагом, методично и последовательно, возводить здание своей теории. Однако позже он обнаруживает, что эта линейная «архитектоническая» модель изложения не работает. Оказывается, из каждого пункта изложения идут многочисленные ответвления и смысловые связи ко всем прочим пунктам. Оказывается, нет начала и нет конца, нет фундамента и нет верхних этажей, а есть смысловой объём, пронизанный великим множественством связей и имеющий смысловое ядро.

Далее, обнаруживается, что никакая часть учения не может быть полноценно понята в отрыве от всех прочих, и то, что изложено в начале книги, может быть воспринято в полной мере только через усвоение всего последующего материала.

Впервые эти идеи были высказаны знаменитым немецким философом XIX века Артуром Шопенгауэром в его программном труде «Мир как воля и представление». Согласно Шопенгауэру, структура любой, достаточно глубокой и зрелой концепции не архитектурная, а органическая, то есть такая, «в которой каждая часть настолько же поддерживает целое, насколько она сама поддерживается этим целым; ни одна из частей по существу не первая и не последняя...» Исходя из этих соображений, он делает важный практический вывод: «Во всякой науке полное понятие о ней получается лишь после того, как пройден весь курс её и затем возвращаются к началу». Вслед за Шопенгауэром можно утверждать, что чем глубже и серьёзней излагаемая концепция, тем менее вероятно её полноценное усвоение с первого прочтения. Серьёзные книги, как советовал Шопенгауэр, следует читать, как минимум, дважды. Беру на себя смелость повторить эту рекомендацию по отношению к собственной книге, к той книге, которую вы в данный момент держите в своих руках. Я понимаю, что это может быть расценено как вопиющая нескромность и

*самонадеянность, но тут уж ничего не поделаешь: я и в самом деле полагаю, что моя книга заслуживает серьезного отношения. Кроме того, я вполне осознаю, что такой совет совершенно не соответствует духу нашего торопливого века и у некоторых людей может вызвать раздражение. Однако, автор более стремится к истине, чем к тому, чтобы непременно понравиться читателю. Если именно такова ваша реакция, значит у вас незрелый, «магнитофонный» ум, значит вы стремитесь всего лишь к накоплению сведений, а не к глубинному пониманию. В таком случае нам не по пути.*

*Данная работа отнюдь не является лёгким чтением, и поэтому автор рекомендует двукратное её прочтение для полноценного усвоения излагаемого материала. К тому же, эта книга отличается своеобразной манерой изложения, при которой я отказываюсь объяснять всё сразу, и часто объясняю непонятное через другое непонятное, не считаясь с неосведомлённостью читателя. Другая особенность состоит в том, что одни и те же идеи будут повторяться в разных контекстах. На мой взгляд, это необходимо для полноценного и сбалансированного изложения. Поэтому прошу читателя не сетовать на эти неизбежные повторы, ибо автор идёт на них вполне осознанно. Также прошу читателя быть готовым к тому, что при первом прочтении далеко не всё будет таким ясным и понятным, как нам бы хотелось. Вторичное прочтение должно всё поставить на свои места, и, как мне кажется, начальные трудности вполне окупятся значительно большей глубиной и ясностью постижения. <<*

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Продолжение.

Также исключительно важно знать, что способность к полноценному пониманию – интуитивная Мудрость-Праджня, развивается через систематическую практику медитации самонаблюдения.

Об этом ещё одна большая выдержка из 1-го тома ПБИ

(1-я часть, глава 5 «Интуиция-Праджня и феномен понимания») [kargopolov.spb.ru/book/volume1/part1/8-1105.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume1/part1/8-1105.html)

*>> ... глубокое убеждение автора, которое он разделяет со своими многочисленными предшественниками, заключается в том, что роль разума (дискурсивного мышления, компьютерного ума), а следовательно и научного познания как такового – вторична, что разум исполняет вспомогательные, обслуживающие функции и ни в коей мере не является самодостаточным. Глубокое, полноценное и адекватное познание невозможно без прямого непосредственного прозрения в суть вещей посредством интуитивной Мудрости-Праджни. Термин праджня для буддистов означает то же самое, что термин пратибха для последователей классической йоги (не путать с хатха-йогой, речь идёт о йоге Патанджали). Что это такое, легче всего понять по аналогии с экстрасенсорными способностями. Известно, что ясновидение (экстрасенсорная способность в зрительной модальности) открывает качественно иные, несравненно большие возможности познания окружающего мира по сравнению с обычным зрением. То же самое можно сказать про яснослышание и другие сиддхи (сверхспособности) органов чувств. Интуитивная Мудрость-Праджня – это уже не экстрасенсорная, а экстраментальная способность и возникает она как результат длительной практики медитации-самонаблюдения, как результат трансцендирования ума и выхода за пределы его ограничений. Последнее обязательно, так как в этом мире существует закон, согласно которому, полноценно овладеть чем-либо невозможно, оставаясь в его пределах. Только трансцендирование (выход за пределы) некоей системы, некоей сферы функционирования, сферы бытия – даёт возможность полного её познания и полного овладения ею. Такой выход за пределы ума и осуществляется систематическим образом в медитации-самонаблюдения, суть которой – разотождествление с нашим умом (психикой, функционирующей на дуалистической основе) и, в конечном счёте, его трансцендирование.*

*Таким образом, подобно тому, как экстрасенсорные способности – это сиддхи органов чувств, праджня – это*

экстраментальная способность или сиддха ума. Если зрению мы можем поставить в соответствие ясновидение, слуху – яснослышание, то мышлению – ясномыслие. Из всех многочисленных сиддх эта способность является одной из самых редких и, безусловно, самой ценной и самой труднодостижимой. Как-то в раздевалке, после занятий цыгун, зашёл разговор о сверхспособностях человека. В ответ на вопрос я, помнится, так сказал своим ученикам: «Знаете ли вы, какая сверхспособность является в этом мире самой редкой и самой ценной – Так вот, эта способность – здоровый смысл». Фактически, Праджня – это и есть здоровый смысл, только обычный здоровый смысл подобен простой руде, содержащей мало металла и много пустой породы, тогда как праджня подобна сплаву высшей пробы, полученному в процессе медитативной переплавки.

Перефразируя Ключевского, можно сказать: «Ясномыслящие – редки как кометы, а экстрасенсы – плодятся как комары». Ясномыслие всегда в дефиците. Эта способность даёт человеку возможность прямого постижения истины, прямого и непосредственного её видения, в отличие от слепого ощупывания нашим рассудочным умом. На самом деле, как я уже не один раз говорил, познавательные способности разума сильно ограничены. Он подобен слепцу, попавшему в незнакомую комнату и последовательно ощупывающему стены и предметы, одно за другим. Целостного, единого восприятия комнаты и всей обстановки ему добиться невероятно трудно. Как бы он ни старался, восприятие всё равно будет неполноценным и ущербным. Интуиция же подобна зрячему, воспринимающему всю комнату и наполняющие её предметы целиком, симультанно (одновременно), полноценно, без искажения и без выпадения каких-либо фрагментов из общей картины.

Для познания высших истин обычный ум вообще не пригоден. Такого рода понимание осуществляется посредством в высшей степени развитого тонкого (энергетического) тела человека, что достигается исключительно через энергомедитативную практику, но никоим образом через усилия рассудочного ума. Человек с неразвитым тонким телом, как бы он ни старался,

*будет воспринимать поучения мудрых людей как нечто заумное и невразумительное. Подлинное понимание широкого круга вопросов, связанных с духовным развитием, невозможно без собственной медитативной практики. Если же вы практикуете медитацию-осознание, то с каждым годом практики очередное прочтение духовных трактатов будет давать новый всплеск радостного понимания. Это относится и к моей книге. Прочтение её заново после полугода регулярных занятий медитацией позволит вам увидеть этот материал совершенно в ином свете. Вы будете просто поражены тем, как много нового откроется вам в старом и, казалось бы, хорошо знакомом материале. Только тогда вы сможете в полной мере увидеть разницу между псевдознанием «магнитофонного» ума и полноценным живым знанием. Осмелюсь заявить – и да простит меня Декарт! – что разум так же относится к интуиции, как вобла к живой рыбе. <<*

### **Ганик**

Добрый день всем участникам форума, интересующимся и не очень.

Отдельно приветствую Владимира Михайловича, поистине удивительного человека)

В продолжение о ходе своей практики пишу данный отзыв.

В качестве предисловия скажу несколько слов:

Сейчас стало приходить понимание, настоящее понимание того, что понимание объемно, а изложение этого понимания линейно)) об этом много сказано самим ВМ, но только сейчас я начал доподлинно понимать, что это значит.

Это я говорю к тому, что хотелось написать отзыв в несколько предложений, чтобы охватить разные стороны практики, но вот я начал писать, и понимаю, что двумя словами не отделаться) Поэтому возвращаюсь к написанному, редактирую, убираю лишнее, добавляю может быть тоже лишнее, но не обессудьте, пишу как пишу))

Заранее извиняюсь перед любителями краткости – стрсы таланта, за столь длинный текст.

Ваше право читать его весь или не читать вовсе, посмотреть отдельные моменты, бегло или внимательно.

Также обращаю внимание, что по пунктам писать не



получилось)) потому что одно взаимодействует с другим, а оно в свою очередь с первым, что и подтверждает объемность и нелинейность.

Возможно будут повторения некоторых тезисов из других отзывов, не без этого.

Также особо хотелось бы отметить, что ранее я писал о том, как сложно объяснить некоторые эффекты, некоторые новые понимания практики. Так вот, эти новые моменты действительно сложно описывать словами, потому что для них нет аналогов ни в языке, ни в предыдущем опыте, ни в жизни в целом. Буду стараться дать в сравнении с чем-то общеизвестным, если таковое сравнение возможно сделать. Некоторые моменты понятны будут для всех, другие – как напишу, так и понимайте, тут, как я говорю, слов не хватает) Ещё отмечу, что тем дальше в практику, тем сложнее пытаться дать описание познания нового. Как это получается у ВМ?))

Я с удивлением обнаружил, насколько скуден мой словарный запас в попытке описать новый опыт и новое понимание)) В то же время, понимаю, что мои пояснения будут совпадать с теми, кто имел подобный опыт, эти люди меня поймут. Для тех, кто не имеет подобного опыта, возможно мои описания будут хотя бы просто интересны. В общем, не знаю, судить не мне.

Итак, начну.

Сперва отражу некоторые моменты, связанные с обратным кругом, затем то, что как я понимаю касается практики в целом независимо от круга.

Сексуальность.

С переходом на обратный круг резко и внезапно прекратилась сексуальная тяга))

Я об этом уже писал выше, дам некоторое пояснение, что именно я имею в виду.

Так вот, резко, буквально с первого дня обратного круга, исчезло необузданное сексуальное желание.

При этом, мужская сила и сексуальность достаточно явно ощущаются. Повторюсь, очень сложно подобрать слова, чтобы пояснить этот момент.

Приведу слова из анекдота, чтобы более менее было понятно: Как называется мужчина, который может, но не хочет? Ответ женщины – да сволочь он, просто сволочь.



Вот примерно такое состояние. Можешь – но не хочешь. Как то не заиклен на этом, и всё.

Обратил внимание на этот эффект не сразу, а спустя пару дней. Потому что сразу это было не очевидно и этого вопроса в голове просто не было. То есть стал меньше думать о сексе, не было наплыва секс.эмоций или явных желаний.

Вместе с тем, в интимном плане все как обычно, но появилось одно но. Даже не одно, а несколько.

Первое, это отсутствие интереса в завершении полового акта. Это что-то новое для меня. То есть можно заниматься, но без окончания. И это вполне нормально! Офигеть.

Второе – резкое опустошение, если всё-таки половой акт с окончанием. Особенно днем. Первый раз это случилось, и я был просто без сил, пока не поспал. Плюнул на всё, на работу, на все дела, упал и спал несколько часов.

Про это момент, он связан с энергичностью, подробнее опишу чуть ниже.

Третье – яркость оргазма. Это вообще, что-то невероятное. В юности такого не было, или я просто забыл, каково оно, когда так ярко и мощно. Ощущения непередаваемые и неопишуемые. Очень ярко и очень мощно, ну и потом соответственно валишься без сил, и хорошо если это перед ночным сном. И даже если ночь поспал, все равно днем чувствуется некоторый упадок. Жену кстати предупредил, чтобы она не обращала внимания на это мои новые выкрутасы, без окончания с моей стороны)) вроде с пониманием отнеслась))

Как я понимаю этот момент – я понимаю так, что общая энергичность на обратном круге видимо, это мое предположение, достигается за счет неведомой мне сублимации секс.энергии, которая преобразуется в общую энергичность обратного круга. Потеря семени вызывает бурное расходование этой энергии, которая вместо направления ее на текущую жизнедеятельность расходуется на секс. Поэтому я пришел к выводу, что сексом заниматься конечно можно, но желательно без окончания полового акта с моей стороны. Тем более, это не вызывает никаких вопросов, это ново для меня, необычно и очень интересно))

При переизбытке можно и окончить, но не часто.

Еще раз повторю, это мой опыт, то что я переживаю и ощущаю и как это понимаю, не знаю, насколько это соответствует истине, но то что я пишу, это вот так.

## **Ганик**

### **Далее – энергетичность обратного круга.**

Переход на обратный круг не вызвал безумного всплеска неуправляемой энергии)) как я себе думал до этого.

Появилось нечто новое, более глубокое и другое, не соответствующее моим прежним представлениям об энергетичности.

Во-первых, проявилось это в делательности. Такое вот новое слово придумал для этого эффекта.

То есть начинаешь делать дела, разные, и по работе, и по дому, и вообще – просто делаешь и всё. По сравнению с даосским кругом, когда больше хотелось безмятежности, многое делалось вальяжно, иногда с ленцой, сейчас – вот такая вот делательность появилась, без вопросов, без упреков, просто делаешь и всё, все дела, какие нужно сделать.

Это было на первых порах перехода на обратный круг – делательность. Сейчас она естественно также сохраняется, но добавилась глубина какая-то, как объяснять я не знаю))

**Сила.** Это вообще нечто необычное, опять-таки новое.

Ощущение силы наиболее ярко проявляется после столбового стояния.

Это сила не в общепринятом понимании силы, типа физической силы. Это другое. Просто я не могу подобрать точного слова, поэтому буду называть это ощущение силой. Оно похоже на ощущение физической силы, но другое по своему внутреннему качеству. Попробую описать на примере физических упражнений.

Допустим человек, занимавшийся спортом, знает, что может при тренировках достичь допустим 30 отжиманий, а без тренировок у него сохраняется импульс на 10, плюс минус.

При этом он знает, что без тренировок минимальное кол-во повторений будет снижаться.

Так вот, новое ощущение это не то, что вы в любой момент сможете отжаться 30 раз, или 10, или что-то между ними, или вообще без тренировок сразу 100 раз.

Новое ощущение – это то, что вы пойдёте, и будете отжиматься, в принципе будете, независимо от количества повторений. Просто сделаете это, и сделаете это максимальное кол-во раз за данный конкретный подход, даже если это будет 10. При этом, что важно – у вас снова останется сила. Как то так.

Грубо говоря, количество перестает иметь значение, имеет значение это ощущение наполненности такой вот силой.

Короче, очень коряво получилось объяснить, но сложно описывать это.

**Перегрузы.** В другом отзыве я написал про перегруз головы, про то, что благодаря ему понял, какой был перегруз на даосском круге.

Так вот, помимо перегруза по голове, был еще момент связанный с сердцем. Очень странно временами билось, как-то необычно, поначалу пугающе. Исключил вообще всю гимнастику, кроме крокодила и дервиша, и то их делал нечасто. Дыхание стал делать через два-три дня, в очень малых объемах, не более 5 минут, сейчас несколько дней дыхание не делаю.

Так вот, что я хотел сказать про данный перегруз.

Сердцебиение очень необычное, возникало периодически, описать словами не могу. Но в один из дней, во время такого сердцебиения пришлось недолго поработать физически. И капец, чудо – ощутил радость после работы, наполнение энергией, как бы проснулся, и сердцебиение пришло в норму!

Я сделал такой вывод, не знаю, насколько он верный, но интуитивно чувствуется что это так или близко к тому – при обратном круге возникает наполнение энергией, которую необходимо, повторю, необходимо куда-то девать, грубо говоря, реализовывать.

Одна из разновидностей расходования энергии – физическая активность, будь то спорт, тяжелая физическая работа, напряженная умственная деятельность.

Повторив эксперимент с физ.упражнениями, явно ощутил прилив сил. Причем физические упражнения не обязательно до спортивного эффекта, до усталости, достаточно приседаний и отжиманий поддерживающего объема. То есть после упражнений, ощущаешь, как активизируешься еще больше, но уже в более спокойном русле.

Вот, опять сложность описать словами)) То есть энергичность усиливается, но становится более уравновешенной что ли, ума не приложу, как объяснить.

Отличным замещением физической активности является столбовое стояние. Не знаю у кого как, но я заметил, что эти вот приливы силы явно ощущаются после столба. И да, сексуальная энергия тоже возрастает после стояния, очень отчетливо))

## **Ганик**

### **Влияние на окружающих.**

В предыдущих отзывах про этот аспект не писал, сам не знаю почему. Наверное не мог урегулировать свое состояние в периоды конфликтов.

Так вот, с началом практики, вообще с самого начала, колбасило всех моих близких, партнера по работе, друзей, клиентов, меня самого – периодически, друг за другом, поочередно)) Вдаваться в подробности не буду, скажу только, что периоды обострения отношений приходятся на моменты после дыхания, и после МП. Это я заметил однозначно.

Урегулирую на данный момент следующими вещами – когда возникает обострение ситуации, просто напоминаю себе такую напомуналку – наблюдение, разотождествление, осознание. Если вспоминаю эти слова, или одно из этих слов, сразу, подчеркиваю, мгновенно выбивает из отождествления, начинаешь наблюдать разговор, не вовлекаясь, не отождествляясь с содержанием. Резко успокаиваешься. Вторая сторона может на это отреагировать по разному – или наоборот усилиться в своем гневе, или успокоиться вместе с тобой. От чего зависит в этот момент поведение второй стороны не знаю, просто есть такое наблюдение.

**Спорт.** Занятия спортом в клубе стали редки, тяги нет особой, важность пропала куда то.

Как говорил, для поддержания формы достаточно элементарных физ. упражнений, МП в столбе, или гимнастики на том круге, на котором занимаетесь. Но это мое мнение.

Что еще сказать... Стал больше непроизвольно удерживать осанку. Меньше ем, иногда получается меньше спать. Похудел, ничего специально для этого не предпринимая)) Замаскированная медитация – удивительный помощник в практике, особенно при большом наплыве дел. Стал больше прислушиваться к себе, при принятии тех или иных решений. Прислушиваться к себе, тем чаще тем лучше – вообще обалденная вещь, удивительная. А выражение – худшее решение лучше мельтешения – вообще жемчужина в плане техники принятия решений! Правда думаю, что она действенна только в рамках занятий ЭМП, потому что не-практиканту донести смысл этого выражения затруднительно)) Важность очень многих моментов сходит на нет. Может быть, об этом напишу в следующий раз.

О, совсем забыл один интересный момент!))

В вопросах я спрашивал ВМ про ощущение тепла.

Так вот, еще на даосском, а теперь на обратном, это ощущение усилилось. Особенно когда ничего не делаешь, например перед сном, или где то в ожидании, и особенно во время практики.

Помимо ощущения тепла, появилось новое, необычное ощущение. Я не знаю, является ли это самым что ни на есть течением энергии, но первые впечатления похожи на это, потому что ощущения начинают соответствовать описанному в ПБИ – это ощущения некой тягучести (не могу подобрать другого слова) что ли, по поверхности кистей и стоп. Причем несколько раз ощущалось эта тягучесть именно в упражнениях, в МП столбом, и МС. Сначала было ощущение без направления, что-куда тянет, а совсем недавно почувствовал как-будто и с направлением. На этом моменте не зацикливаюсь, просто наблюдаю его, когда он есть.

**Моя практика:** в данное время занимаюсь МС и МП, МП стоя или сидя. Последовательности четкой нет, бывает что МС раньше делаю, МП после, пару раз заметил, что в такой последовательности эффективность (глубина, наполненность) МП гораздо выше.

### **Ганик**

Теперь несколько слов об общих некоторых аспектах практики.

Что я установил))

Очень интересные для меня моменты.

Первое – я выявил **круг мыслей**. Почему круг – потому что они все бегут по кругу. В целом я выявил не более 10 тем, о которых думаю. Предполагаю, что это касается не только меня, а очень многих людей вообще.

Мои мысли, в самых разных вариантах, словах и образах, касаются только этого круга и более ничего!)) очень удивительное наблюдение. За кажущимся разнообразием содержания внутреннего диалога или монолога, я касаюсь постоянно одного и того же.

Далее – во время МС мысли исчезают, но выявилось скрытое доселе мыслехранилище)) то есть когда во время МС видишь, что мыслей нет, вдруг замечаешь, что они фоном, в огромном количестве, находятся как бы ниже что ли текущего

уровня осознанности. Опять сложно с описанием – короче, мыслей явных нет, но то, что они ждут своей секунды выскочить из более низкого уровня, который находится как бы под уровнем текущего осознания – это вот такую штуку обнаружил.

Обращаю внимание, что предыдущее описание не точное, не надо понимать его совсем буквально, я использовал слова как будто и как бы, потому что аналогию сложно привести. Скажем так – есть озеро мыслей, образов и прочего, они там копошатся, а осознание находится над этим озером, так сказать поверх него, если мысль выплывает наружу, поднимается как испарение – ее замечаем, она исчезает, она фантом, осознаем дальше, и осознаем также неким фоном вот это вот озеро, или море или океан этих мыслей и прочего содержания психики)) Кароче, описал как мог, какую мог метафору, такую и придумал.

Отдельного внимания заслуживает перемещение по ассоциациям, когда одна мысль перепрыгивает на другую, а также то, что я прозвал зарождением первой мысли)) очень интересно отнаблюдать, когда мыслей нет, откуда ж берется эта первая мысль) а всё оттуда же – из ассоциации с чем бы то ни было)

Помимо того, что наши мысли крутятся по одному и тому же кругу, заметил еще одну очевидную, но никем не обращаемую вниманием вещь – мало того что мысли по кругу бегут, мы в своем общении с окружающими, с кем бы то ни было, как правило также говорим об одном и том же!!)) Тоже необычное наблюдение, удивительное, явное, очевидное, но никем не замечаемое.

Меня поразило это открытие до такой степени, что сейчас мне просто лень разговаривать, потому что я помню, что мы об этом уже говорили, разными словами, с разными эмоциями, и продолжаем говорить и говорить и говорить)))) Обалдеть, но люди этого не замечают!

**Молчание.** Всё больше и больше хочется молчать. Я заметил, процесс говорения – это расходование энергии. Очень необычно. Иногда просто лень отвечать, чтобы не тратить силы. Настолько это сейчас очевидно, очень необычно. Приходится придумывать краткие ответы, односложные и однозначные. Эта молчаливость особенно касается тех моментов, о которых я говорю – когда разговор заходит на сто раз обсужденной в разных вариантах тему.

Понаблюдайте этот момент, очень удивитесь.

Говорение в письме, в данном случае при написании этого отзыва, тоже является расходом энергии, но это так сказать есть некая потребность у меня лично, выговориться о ходе практики) мне не с кем поделиться этими наблюдениями, поэтому пишу в клуб единомышленников)

## **Ганик**

**Медитация присутствия.** Несколько раз проявлялось необычное ощущение кистей и начала предплечий – будто не мои, вроде и делаешь все ими, но вот как будто они в некотором роде еще и сами по себе. Не знаю, является ли это началом или похоже вообще на растворение тела, но несколько раз замечал такой эффект.

Прошу прощения что утомил читателей, кратче не получилось.

В завершение затрону еще один очень необычный, очень по моему мнению глубокий момент.

**Что даёт медитация** – медитация ничего не дает. В той или иной форме данное выражение есть во многих трактатах, учениях и т.д. Даже где то на форуме что-то подобное встречал, то ли в теме про Кодо Саваки, то ли еще где, не помню точно.

Так вот, это новая штука, даже не знаю, что это – то ли ощущение, то ли состояние, то ли понимание – мне непонятно, что это, назову её новая штука))

Это новое ощущение связано с тем, что сейчас как то очень быстро, лавинообразно рушится привычная картина мира со всеми предыдущими вещами, которые казались значимыми. Сейчас не интересно ТВ, никакое, ни кино, ни новости, ни передачи, ничего.

В интернете пропал интерес ко всему – все перестало иметь значение, ни новости, соцсети, форумы. Остался только данный форум исключительно с практической точки зрения, который я перечитываю и перечитываю с целью усвоения техники медитации. Ну и плюс ПБИ.

Всё.

Всё остальное теряет значение. Я имею в виду прежде всего информационный голод – его нет, я походу пережрал, а сейчас это выявилось.

Так вот, с удивлением обнаруживаю, что когда ничем

не занимаешься – заниматься собственно говоря и нечем. Всё остальное – засерание эфира, простите за грубость.

Этот момент, связанный с выражением медитация ничего не дает, я бы дополнил таким высказыванием – **она ничего не дает, и дает всё**. Вот тут скудость моего словарного запаса вы видите во всей красе, я не могу объяснить это, но последние несколько дней, начинает создаваться впечатление и ощущаться ощущение, что кроме медитации ничего нет))

Не подумайте о моём фанатизме, это совсем не так. Просто слов не могу подобрать, метафору не придумаешь, х.з. как это объяснить, но это-то я как раз и начал понимать))

Фух, чую, немного притомился в описаниях)

Всем удачной практики!

P.S. Кто-то может сказать, что я чересчур восхваляю ЭМП, и Владимира Михайловича. Скажу так – то, что дал Владимир Михайлович в ПБИ, то, что он дает здесь на форуме – это нечто. ПБИ уникальная книга, энергомедитативная практика – уникальная практика медитации. Такого пояснения практики нет нигде, пояснения по течению энергии, даосский и обратный круги, суть самой медитации – вряд ли где-то это можно найти, этого просто нигде нет. Причём практика работает сразу, буквально с первого дня. Понимать это можно начать только и только практикуя.

На форуме очень много вопросов от людей, которые действительно не совсем понимают то, о чем спрашивают. Точность и глубина ответов ВМ лично меня поражает и чрезмерно удивляет.

Критикам ЭМП могу сказать только то, что все ваши понты, это чисто умозрительные заключения, вы не имеете никакого представления о том, о чём пытаетесь спорить или критиковать, только сейчас я понимаю, насколько нелепыми являются ваши попытки критиковать и спорить, тем более с ВМ, насколько нелепо вы выглядите в своих потугах. Сдержанность и мудрость ВМ в отдельных спорах заслуживают восхищения и принятия на вооружение)

P.P.S. Владимир Михайлович, со всем почтением, с огромной благодарностью/

**Kargopolov**

Здравствуйте Ганик!

Искренне за Вас радуюсь. Вы правильно практикуете



и получаете правильные результаты. Я давно говорю своим ученикам о том, что наши методы работают, а вот люди – далеко не всегда.

У огромного большинства начинающих серьезные результаты отсутствуют по очень простой причине – из за недостаточных объёмов практики. А из ничего, как известно, ничего и не получается. :D

Спасибо за Ваши отчёты. Они очень содержательны, интересны и полезны для других практикующих. Будем ждать продолжения Ваших отчётов о собственной практике.

И конечно же, я тронут Вашим отношением к моей книге и моим трудам. Спасибо за добрые слова.

Успехов Вам и всего доброго.

С уважением. ВМ.

## **ОТЗЫВ АНДРЕЯ СЕРЁДКИНА, ИРКУТСК**

### **Андрей Серёдкин, Иркутск**

Как предупреждает Владимир Михайлович, заниматься медитативной практикой нужно с умом. Дело в том, что у каждого человека есть свои особенности энергетического поля, существуют индивидуальные блокировки и выбросы энергии, если не устранить их, неумелой медитацией их можно только усилить и дело может кончиться очень плохо, вплоть до несчастных случаев. Поэтому очень важно, прежде всего, провести диагностику энергетического поля, определить зоны, где имеются выбросы энергии и закрыть их. А это может сделать только опытный Мастер. У меня, например, был очень мощный выброс энергии с левой стороны, связанный, как сказал ВМ, с безопасностью. Владимир Михайлович дал мне специальные упражнения для его ликвидации. Шутки шутками, но у меня действительно были проблемы с безопасностью: я за лето ДВА раза чуть не попал в серьезную аварию, а после третьего ее не избежал и теперь машина стоит уже почти 3 месяца – вот такое сильное влияние на нашу судьбу оказывают выбросы энергии.

Я всегда безумно боялся летать самолетами, я не мог ни есть, ни спать, все время накачивался спиртным и кое-как

выносил полет. ВМ подсказал мне «простенькое» упражнение и я был в полном шоке, когда возвращался самолетом домой. Час практики перед полетом этого упражнения позволил мне не то что бояться полета, а наслаждаться им!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Я не верил! Но это было со мной.

И последнее, и САМОЕ для меня шокирующее. Все эти годы я вечерами расслаблялся после работы с несколькими бутылочками пива. В выходные бывали напитки покрепче. Я настолько к этому привык, что не представлял, что может быть как-то иначе. После двух недель занятий медитативной практикой я получил устойчивую непереносимость к спиртному. К любому, в том числе и к пиву. Стоит только хоть немного выпить – все, организм просто бунтует. Как говорится – «звезда в шоке».

Вдогонку.

Всем привет! Хочу рассказать ещё об одной консультации у Владимира Михайловича и поблагодарить его. Я до сих пор в восторге от того, как он мастерски вернул мне здоровье. Пол года моя правая рука потихоньку переставала работать и дошло до того, что весной я не мог ее даже поднять, не то, чтобы что-то ею делать. Идти к врачам я не хотел, а тут представился случай – я оказался в Питере и, конечно же, попросил у Владимира Михайловича консультацию. Если бы я не знал о существовании энергетических каналов, я бы был уверен, что он на моих глазах совершил чудо. Хотя... он его и совершил. Через час простого общения я вдруг обнаружил, что рука то почти не болит, она снова может работать!!!! Правда пришлось немного потерпеть при стимуляции точек, но что это по сравнению со здоровой рукой. Я сам убедился на своем опыте как может одним своим присутствием лечить Мастер! Спасибо, Владимир Михайлович! Боли немного остались, но я работаю как Вы мне рекомендовали и они проходят.

Еще раз спасибо! Андрей С.

Сайт Владимира Каргополова:

***<http://www.kargopolov.spb.ru>***

Электронный адрес

для отзывов и пожеланий:

***[kargopolov@gmail.com](mailto:kargopolov@gmail.com)***

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

## **ДЛЯ ЗАМЕТОК**