



Леонард Орд

Бросьте привычку умирать

Наука о вечной жизни

- Введение
- Предисловие Боба Фрисселла

- Часть первая. Что такое физическое бессмертие?
 - Вступление
 - Глава первая. Составляющие физического бессмертия
 - Глава вторая. Бессмертные йоги: живые учителя
 - Глава третья. Не зная старости
 - Глава четвертая. Духовное очищение: основы
 - Глава пятая. Несостоятельность религии
 - Глава шестая. Смерть Иисуса Христа

- Часть вторая. Великие бессмертные Востока
 - Глава седьмая. Бабаджи
 - Глава восьмая. Бхартриджи
 - Глава девятая. Горакнатх
 - Глава десятая. Бессмертие – ступени совершенства

- Часть третья. Практики духовного очищения
 - Глава одиннадцатая. Духовное дыхание
 - Глава двенадцатая. Огонь
 - Глава тринадцатая. Имя Бога
 - Глава четырнадцатая. Дальнейшие рекомендации по духовному очищению
 - Глава пятнадцатая. Личное совершенство и участие в общественной жизни
 - Глава шестнадцатая. Заключение: итак, ты бессмертен – что же дальше?

Бросьте привычку умирать

Наука о вечной жизни

Введение

В этой книге даны основные идеи и практики самосовершенствования. Здесь я рассказываю лишь об основах личного бессмертия, переданных мне бессмертными йогами. Упоминания об этих практиках – если не их детальное описание – можно найти как в Библии, так и во всех великих священных текстах. Например, Илия – огненный библейский учитель; однако он ничего не говорит ни о теории огненного очищения, ни о духовной силе огня.

Я верю, что близится новый век – век физического бессмертия и личного совершенства, век божественных человеческих существ, не забывших свою человеческую природу. Бог вел систематическую работу за кулисами истории человечества. Он/Она и есть Бог науки и технологии, и даже Бог Объединенных Наций, как и Бог религии. В противном случае Он/Она не может быть Богом. Мировое правительство исполняет Божью волю, способствуя просветлению каждого из нас. Это – постепенный процесс. Он не заметен для большинства, за исключением тех немногих, у кого есть глаза, чтобы видеть.

Бог подарил нам инструменты бессмертия. Но из-за господства ортодоксальных воззрений и философии смерти существует застой не только в церкви, но и в науке, бизнесе и политике.

Познакомившись с восемью бессмертными йогами и изучив их, я вывел общий знаменатель их бессмертия. Об этих принципах я расскажу вам в этой книге. Они просты, и с ними легко работать. Если бы путь к физическому бессмертию был неприятным, Создатель был бы не кем иным, как садистом, требующим от нас нескончаемых мук и страданий. Духовные практики, делающие нас бессмертными, так просты, что их легко упустить из виду. Вот почему физическая смерть стала столь популярным явлением.

Быть бессмертным – задача не более трудная, чем зарабатывать на жизнь и содержать семью. Чтобы растить детей и оплачивать их учебу, требуется концентрация и самодисциплина, а также разум и выносливость. Возможно, стать бессмертным мастером-йогом даже легче: для этого нужна концентрация и верность правильным привычкам. Я называю их «привычками к развитию личной жизнеспособности, дисциплинами удовольствий». Обо всем этом вы узнаете из моей книги.

Я твердо убежден, что победа над смертью – в руках каждого из вас. На языке, понятном человеку Запада, я описываю практики духовного очищения, используемые всеми бессмертными йогами, с которыми я встречался. Наша цивилизация может убить нас, высосав всю нашу жизненную энергию, либо предоставить нам необходимый комфорт для наслаждения вечной жизнью.

Вам выбирать!

Вы можете сосредоточиться на жизни и совершенстве или на поражении и смерти. Безусловно, чем больше людей отдадут предпочтение личному бессмертию и совершенству, тем легче будет всем нам. Хотя некоторые бессмертные йоги многие годы жили и практиковали в обществе, для них, безусловно, легче жить в маленьких общинах, например в Гималаях.

Ради собственного выживания мы должны стремиться вовлечь каждого жителя как маленького поселка, так и больших городов в диалог о физическом бессмертии и самосовершенствовании. Но вовсе не обязательно (да и вряд ли осуществимо) убеждать каждого в необходимости *достичь бессмертия*. Некоторые желают умереть – и это их право. И все же каждый должен иметь право выбирать между смертью и жизнью. Без информации, содержащейся в этой книге, люди не смогут принять осознанное решение.

Большинство людей настолько увязли в сознании смерти и побуждении к смерти, что мало интересуются не только бессмертными йогодами, но и собственным божественным потенциалом. К несчастью, массовое побуждение к смерти обычно влечет за собой катастрофы. Лучшее, что вы можете сделать для общества и всей нации, – начать распространять идеи о добровольном физическом бессмертии и духовном очищении, прежде чем Бог сделает это самовольно. Физическая смерть во всех ее формах суть очищение, происходящее помимо воли. Пусть же наступающее тысячелетие принесет нам совершенство и вечную жизнь!

Предисловие Боба Фрисселла

Боб Фрисселл – автор знаменитого бестселлера «В этой книге нет ни слова правды...» («София», Киев, 1999) и книг «В этой книге есть немного правды...» («София», Киев, 2000) и «Ты – духовное существо, воспринимающее себя человеком» («София», Киев, 2003).

1. Первая встреча

В 1979 году Леонард Орт вошел в мою жизнь, и я стал другим человеком. Ум взрывается, когда рядом находится Леонард. Он обладает способностью *изменять действительность*. Если ты общаешься с ним с определенной степенью искренности, с тобой происходит некая мутация. В его присутствии с тебя начинает осыпаться шелуха – все, что не столь чисто, как он, – и ты должен немедленно что-то с этим делать.

Чтение этой книги – начало твоего общения с ним.

В тот незабываемый вечер нашего первого знакомства я с двумя приятелями отправился на его семинар под названием «Деньги», который проходил в «колыбели» ребефинга – *Theta House*, в Сан-Франциско. Миновав Панхэндрл, мы проникли внутрь старого викторианского здания на Лайонстрит, 301, ведущую к парку Голдэн Гэйт, и поднялись на просторную мансарду. В то время Леонард пользовался большой популярностью, и зал был заполнен до отказа – в нем собралось семьдесят пять, если не восемьдесят, человек. Каждому из участников выдали объемистое эссе Леонарда под названием «Консультации по вопросам сознания процветания». Семинар заключался в том, что разные участники читали вслух эссе, после чего следовал обмен идеями и обсуждение вопросов, вызванных этим чтением.

Сам же Леонард большую часть времени просто сидел перед аудиторией и улыбался, как Чеширский Кот. К моему немалому удивлению, в конце вечера Леонард предоставил возможность каждому из участников заплатить ему дополнительно от одного до ста долларов. Учитывая то, что каждый из нас уже заплатил по пятнадцать долларов за участие в семинаре, эта мысль показалась мне абсурдной. Мне совершенно не верилось, что кто-либо, если он в здравом уме, будет платить дополнительно. И потому я был крайне удивлен, увидев, что слушатели семинара выстроились в очередь, дожидаясь возможности заплатить Леонарду еще. Леонард же, одетый в зеленый свитер, на котором повсюду красовались знаки доллара (я не шучу), блистая свежесбритой головой, просто сидел и улыбался. Позже я выяснил, что это было техникой духовного очищения, переданной Леонарду непосредственно Бабаджи, – его нужно было сделать сознательно. Твоя теменная чакра постоянно находится под воздействием программы, закодированной в волосах. А Леонард все сидел и улыбался, принимая деньги. Решив послушать Леонарда еще раз, я приготовил «благотворительный взнос». Я сам не знал, почему мне захотелось сделать это, – наверное, просто чтобы узнать, что при этом чувствуешь. Итак, я прихватил с собой двадцать пять долларов. Пятнадцать я собирался заплатить при входе, а

дополнительные десять отдать Леонарду. Пришел я туда не один, а со своей старинной приятельницей, Айлой. Перед тем как мы приступили к дискуссии, я спросил Айлу, не может ли она одолжить мне десятку. Я не мог найти этому никакого логического объяснения, но вдруг решил отдать Леонарду не десять долларов, а *двадцать*. Аила решила, что я сошел с ума, но молча вытянула десятку и вручила ее мне.

Итак, в нужный момент я занял место в очереди со своими двадцатью долларами. В 1979 году не только тридцать пять долларов, но и пятнадцать, заплаченные за вход, были для меня очень большой суммой. Я вовсе не был помешан на деньгах. Уже достаточно давно я осознал, что свобода для меня важнее, чем деньги, особенно если ради денег приходится заниматься делом, которое тебе не по душе. Провести день в лесу или на берегу океана было для меня гораздо важнее, чем работать. Леонард позднее отметил, что тогда я находился на полпути от обусловленной мотивации (автоматического подчинения инструкциям, подкрепленного деньгами) к божественной мотивации, когда работа является средством проявления моей божественной природы.

И снова Леонард был одет в свой зеленый свитер со знаками доллара, а его голова была свежесбрита. Стоя в очереди, я ощутил, как во мне зашевелилось сомнение: «Это безумие. Что я делаю?» И тут же подошла моя очередь платить. Я чувствовал себя странно, глупо, был испуган, смущен, взвинчен... перечислять чувства можно без конца! Мне было трудно взглянуть Леонарду в лицо, и все же я как-то умудрился вручить ему двадцать долларов, пока он сидел и молча улыбался.

Леонард обладает способностью развеять в прах твое представление о действительности множеством способов. Позже я узнал, что Леонард был опытейшим экспертом в делах такого рода. Он объяснил, что там, где сходятся по крайней мере два человека, происходит обмен энергией. Если другой человек является более осознанным, ты ощущаешь лишь собственную энергию – то есть собственные страхи и ограничения. Когда же ты достигаешь той точки, где можешь просто «быть» с этим человеком, ты преодолеваешь или интегрируешь именно страхи такого порядка. Ритуал передачи денег был частью этого процесса, церемонией моего вхождения в то, что можно называть «сознанием гуру».

2. Ребёфинг

*Ум и дыхание – Царь и Царица человеческого сознания.
Леонард Опп*

В тот первый вечер в Пэнхэндл я пришел лишь ради того, чтобы услышать, что скажет Леонард на тему денег. Но он начал выступление с вопроса о дыхании. «Дыхание? – Я не поверил своим ушам. – При чем здесь все это? Я пришел сюда, чтобы найти решение своих финансовых вопросов. Так что пора переходить к делу!» Позже я понял, что ответом на мой вопрос было «*все это!*». Но тогда я ничего не понимал. Я считал, что знаю, как нужно дышать, и предполагал, что это знает каждый.

В тот же вечер Леонард объявил, что намеревается провести годичный курс обучения, который начнется в марте 1980 года. Цель этой программы – подготовка инструкторов по ребёфингу, и всего лишь за тысячу долларов в месяц мы удостоимся чести почерпнуть знания непосредственно от него. Я еле наскреб двадцать долларов, где же я возьму тысячу?! Но, конечно же, кончилось тем, что я решил записаться на курс.

Ребёфинг, как выяснилось, является важнейшей вещью из всех, которые я когда-либо изучал. Это древняя техника – так, во всяком случае, подсказывает мне собственная интуиция. В книге, названной «Ребёфинг с точки зрения Духа» (*Rebirthing According to Spirit*), сущность Матери Марии, достигнутая посредством *ченнелинга*, рассказывает о том, как «ессы практиковали ребёфинг... много тысячелетий назад – прежде чем Учитель Иисус пришел на эту планету».

Другая сущность, Кочис, также через *ченнелинг*, говорит: «Есть некто, кого знают под именем Тот, – вибрация жителя Атлантиды. Он – один из высших духов, воплотивший процесс ребёфинга в знание, или материальную форму».

Однако именно Леонард Орт является основателем современного ребёфинга. Он взял на себя эту роль по двум основным причинам: во-первых, его рождение сопровождалось немислимыми трудностями и, во-вторых, потому, что научился смотреть на собственный опыт глазами не жертвы, а человека, ищущего возможность изменить основные принципы собственной жизни.

Леонард рассказывает:

«Моя мать родила первых троих детей – девочек – с промежутком в восемнадцать месяцев. Тогда она решила, что больше у нее детей не будет. Несмотря на это решение, она родила еще троих... я был последним ребенком. Нежеланный ребенок, появившийся на свет через двенадцать лет после того, как мать приняла решение больше не иметь детей.

Благодаря ребёфингу я вспомнил многое. Я вспомнил, как оказался в ее лоне, и то волнение, которое испытал, возвращаясь в физический мир. Но моя радость вскоре омрачилась – как только я понял, что я – нежеланный гость. Когда на втором или третьем месяце беременности моя мать поняла, что носит меня под сердцем, она очень расстроилась. С этого момента в мою жизнь вошло несчастье. Позднее я пришел к выводу: единственное, что я мог сделать, чтобы обрадовать мать, – это исчезнуть, убить себя. Я попытался удавиться пуповиной, но попытка самоубийства не удалась. Это были трудные роды, и я появился на свет с пуповиной, трижды обмотанной вокруг шеи. Во время родов я был на волосок от смерти, но не умер.

Пуповина обвила мою шею так туго, что врач, чтобы получить возможность перерезать пуповину, решил вначале потянуть меня за ноги. Затем он засунул меня назад, перевернул на сто восемьдесят градусов и окончательно извлек меня на свет при помощи щипцов. Благодаря ребёфингу я исцелился от травм внутриутробной жизни и родов. Я всегда чувствовал себя чужаком в своей семье, чувствую себя им и сейчас...

Роды были долгими. Я помню удушье. Я помню тот стыд, что испытывала моя мать, когда ей пришлось лежать с широко расставленными ногами. Как-то в 1977 году на шее у меня появилась сыпь, она опоясывала шею три раза – физиологическая память о пуповине».

Леонард Орт развивал технику ребёфинга на протяжении более чем тринадцати лет, работая над воспоминанием своего рождения. Эти воспоминания стали приходить к нему с 1962 года, когда он неожиданно оказался неспособен выбраться из ванны. Он говорил, что просидел в воде более двух часов, пока наконец не нашел в себе сил выкарабкаться оттуда.

В промежутке между 1962 и 1975 годами Леонарда посетило множество иных переживаний, также связанных с ребёфингом. Один из самых драматических случаев произошел в 1973 году, когда из-за приступа страшной головной боли он интуитивно решил опуститься и, упираясь в пол коленями и локтями, свесить голову вниз. Как только воспоминания о родах стали проноситься в его мозге, боль утихла. Вот что говорит Леонард:

«В 1974 году я проводил семинар на тему духовности и психологии. Я говорил о своих воспоминаниях, связанных с рождением, и все участники семинара изъявили желание также вспомнить процесс собственного рождения. Я сказал, что они должны забраться в ванну и просидеть там, пока не появится побуждение выбраться оттуда. После чего нужно остаться в ванне еще с полчаса-час. Желание немедленно выбраться из ванны – это барьер побуждения. Каждый раз, преодолевая барьер побуждения, мы приходим к невероятному осознанию самих себя и многое узнаем о программах, нас контролирующих. Это и есть первая техника ребёфинга – просто сидеть в ванне и медитировать, преодолевая барьер побуждения.

Большинство участников семинара повторили эксперимент и испытали столь же мощное эмоциональное освобождение. Все они очень сожалели о том, что рядом с ними не было никого, с кем они могли бы поделиться своими переживаниями. Я предложил себя в роли слушателя. Я экспериментировал со многими, кто проходил через процесс ребёфинга таким образом. Эффект был мощный.

Позже мне пришла в голову мысль использовать при погружении в теплую воду трубку для подводного плавания и зажим для носа. Когда люди оказывались под водой, они попадали

приблизительно в ту же среду, в которой находились во внутриутробном состоянии, и мгновенно регрессировали к внутриутробному состоянию сознания. У них не просто появлялись воспоминания, они регрессировали на психофизиологическом уровне. Это было полноценное духовное, психическое и физическое переживание. При этом происходило завершение энергетического цикла, благодаря чему опыт исцеления становился целостным. Я оставался рядом с каждым, пока человек не испытывал умиротворения. Это было невообразимое чувство...

В 1975 году, проведя сотни сеансов ребефинга в теплой ванне, я обнаружил, что к людям приходило «исцеление дыхания». Я осознал, что с их механизмом дыхания происходила полная трансформация, а взаимоотношения между телом, умом и духом окончательно преображались. Исцеление приходило после нескольких сеансов – после того, как они чувствовали в себе достаточно сил, чтобы вновь пережить миг, когда ими был сделан первый вдох. У большинства в этот момент появляется страх, и им необходимо чувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы пройти через это.

Все они начинали дышать в одном ритме. Это был особый ритм, в котором вдох сливался с выдохом. Единство Бытия, переживаемое на физиологическом уровне. Слияние внутреннего дыхания – жизненной энергии – с дыханием внешним – воздухом и самим механизмом дыхания.

Изначально моей целью было при помощи Энергетического Дыхания сделать людей духовно самодостаточными – дать им достаточно сеансов, чтобы они смогли заниматься ребефингом самостоятельно.

Затем я стал экспериментировать с ритмом слитного дыхания без погружения в воду – и пришел к выводу, что после десяти предварительных сеансов *Связного дыхания* продолжительностью от одного до двух часов результаты ребефинга в ванне с дыхательной трубкой и зажимом для носа были гораздо более впечатляющими. Так родился «Сухой Ребефинг». Лишь после этого он смог стать массовым движением. Для большинства людей идея погружения в горячую ванну нагишом (если не считать трубки и зажима для носа) была слишком эзотерической – и даже «слишком эзотерической». Теперь же им нужно было лишь улечься поудобнее и начать дышать, чтобы достичь самых прекрасных переживаний в своей жизни.

Представьте стакан воды, на дне которого – слой грязи (старая застойная энергия), и вы начинаете вливать в него струйку свежей воды (свежую энергию). Первое, что произойдет, – грязь начнет подниматься вверх и вода станет мутной. Но вы продолжаете вливать в стакан свежую воду, и вскоре грязь вымоется, а в стакане останется лишь чистая прозрачная вода.

В ребефинге *прана*, или жизненная энергия, эквивалентна свежей воде; застойная же энергия, накопленная вами при рождении и при родительском программировании – это грязь. Прана подавляется слоем скопившейся на дне грязи. Когда грязь поднимается со дна и перемешивается с водой, вы вступаете в переходный период – период «активации». Как только грязь вымывается и остается лишь свежая чистая вода, вы приходите к состоянию интеграции, или завершенности.

При экспериментировании с горячей ванной Леонард сделал открытие: пока человек не научится правильно дышать, его застойная энергия физически будет удерживаться на месте поверхностным дыханием; таков *механизм подавления*. В подобном состоянии мы едва способны функционировать. Наша жизнь формируется и организуется под влиянием застойной энергии, что ограничивает наше самовыражение и проявление индивидуальности. Застойная энергия также вызывает напряженность и болезненные физические симптомы, что ведет к болезням, дегенеративным изменениям в организме – и смерти.

При ребефинге возникает ощущение освобождения дыхания, усиливающееся от сеанса к сеансу. Большинство людей на первых же сеансах управляемого ребефинга познают на опыте, что значит дышать праной, а не только воздухом. Необратимая трансформация обычно происходит между третьим и десятым сеансами.

Нужно отметить, что прана не менее важна для нашего существования, чем воздух. Бессознательно вдыхая прану вместе с воздухом, мы захватываем ее в столь малых дозах, что нам еле-еле хватает ее лишь для поддержания жизни; но это количество слишком ничтожно, чтобы мы могли познать ее невероятные целительные свойства.

Исцеление приходит как прямое следствие двух факторов – вдыхания праны и психологического переживания момента первого вдоха. При этом механизм дыхания перестраивается – он переориентируется с выдоха на вдох. При дыхании, ориентированном на выдох, вы медленно изгоняете из себя воздух и, после длительной паузы, делаете короткий поверхностный вдох. Вдох приходит, словно запоздалая мысль. Формально – это акт задержки дыхания, но в действительности это основной фактор подавления вашей родовой травмы.

К тому же дыхание, ориентированное на выдох, – это дыхание, ориентированное на смерть, так как при таком дыхании в клетках вашего тела удерживается избыточное количество углекислого газа. Обычно требуется каких-нибудь семьдесят лет, чтобы разрушительная работа была завершена; родовая травма несет в себе проклятие. При дыхании, ориентированном на вдох, вы концентрируетесь на входе и расслабляетесь на выдохе, при этом ваш вдох должен быть столь же долгим, как и выдох. Дыхание будет эффективным, если вся ваша энергия будет отдана вдоху. Не стоит напрягаться при выдохе – гравитация и естественное сокращение мускулатуры сделают все за вас сами. Вся ваша жизненная энергия должна быть сохранена для вдоха – таков закон *дыхания жизни*.

Кроме того, вы наполняете свои клетки кислородом, который им нравится больше, чем углекислый газ. Эффективное дыхание способствует правильному распределению праны, питающей кровеносную, нервную и дыхательную системы, а также ауру (или энергетическое тело).

Правильное дыхание очищает вас от психической грязи, негативных ментальных накоплений, физического напряжения, физических болезней и эмоциональных проблем, порожденных человеческим сознанием. И все же большинство людей проходят по жизни, не зная ничего (и даже не зная, что они ничего не знают) о целительной силе осознанного дыхания. Это учение – великий дар Леонарда человечеству.

В основе открытого Леонардом ребёфинга лежит простое упражнение, состоящее из двадцати соединенных вдохов и выдохов. Вы можете выполнять это упражнение в любое время, когда возникнет необходимость. Однако на протяжении первой недели желательно проделывать его несколько раз в день:

1. Сделайте четыре коротких вдоха и выдоха.
2. Затем сделайте один длинный вдох и выдох.
3. Вдыхайте и выдыхайте через нос.
4. Повторите каждую серию вдохов четыре раза подряд. Серия состоит из четырех коротких вдохов и выдохов, за которыми следует длинный вдох и выдох. Итак, сделайте двадцать вдохов и выдохов без остановки.

Вдох и выдох должны сливаться, паузы между ними отсутствуют, и дыхание получается связным. Таким образом, у вас получается одна серия из двадцати соединенных (без пауз) вдохов и выдохов. Осознанно делайте расслабленный вдох и полностью выдыхайте воздух. Следите за тем, чтобы вдох и выдох были приблизительно одной продолжительности. Короткие вдохи и выдохи должны превратиться в непрерывные циклы. Во время длинного вдоха наполняйте свои легкие воздухом до предела и полностью изгоняйте воздух на выдохе.

Дышите с той скоростью, которая кажется вам естественной. Важно, чтобы дыхание было свободным, естественным и ритмичным, а не контролируемым и напряженным. Это даст вам возможность вдыхать не только воздух, но и прану. Поскольку у большинства из нас выработалась привычка дышать неправильно, вы можете испытать определенные физические ощущения – легкое головокружение или покалывание в руках и других частях тела. Если вы будете продолжать делать эти упражнения ежедневно, то заметите, что ощущения перестанут быть неприятными и покажутся вам целительными. Это – свидетельство того, что вы учитесь дышать сознательно, что дыхание начало приносить пользу вашему телу. Благодаря ежедневным занятиям вы узнаете о дыхании больше, чем узнали о нем за всю предыдущую жизнь. Если вы желаете ускорить процесс, свяжитесь с профессиональными мастерами ребёфинга и договоритесь о курсе одно-, двухчасовых занятий.

Другое дыхательное упражнение, так называемое «Попеременное дыхание левой и правой ноздрей», пришло ко мне от Леонарда, который, в свою очередь, получил его от Горакнатха:

Сделайте вдох через левую ноздрю, а выдох через правую, затем сделайте вдох через правую ноздрю, а выдох через левую. Повторите этот цикл от трех до девяти раз. Старайтесь, чтобы дыхание было как можно более протяженным, но настолько, чтобы вы чувствовали себя при этом комфортно. Вы можете либо делать паузу после вдоха, либо соединить вдох и выдох, как при связном дыхании.

Горакнатх говорит, что одного этого упражнения достаточно, чтобы поддерживать в организме постоянный поток жизненной энергии, необходимый для бессмертия, если им заниматься ежедневно и произносить мантру *Ом Намах Шивайя*. Это упражнение способствует очищению *нади* – особых, расположенных в ноздрях органов, которые направляют энергию ко всем органам тела.

Проделывайте это упражнение от трех до девяти раз в день на протяжении трех месяцев, и вы почувствуете, как эти внутренние органы ваших ноздрей (*нади*) очистятся. Продолжайте выполнять это упражнение, если хотите сохранить свое тело.

Когда вы приступаете к ребёфинговому дыханию Леонарда, т.е. собираетесь при вдохе и расслабляетесь при выдохе и начинаете дышать связно, циклично, без пауз, вдох постепенно сливается с выдохом, как бы превращаясь в него, а выдох, в свою очередь, сливается с вдохом, срастаясь с ним. Продолжая практиковать такое дыхание, вы начинаете ощущать вибрацию и покалывание в различных частях своего тела (или во всем теле сразу). Слой старой, застойной энергии начинает подниматься со «дна», переходя из состояния замкнутости и подавленности в состояние активации. С медицинской точки зрения, это – гипервентиляция, т.е. избыточное дыхание, которое медики считают болезненным явлением. В своей книге «Осознание дыхания» Леонард дает перечень симптомов, сопутствующих синдрому гипервентиляции. Вот они:

Учащенное дыхание

Натужное или тяжелое дыхание

Принудительное дыхание

Затрудненное дыхание, в том числе с астматическими приступами

Ощущение покалывания или вибрации в ладонях или ступнях Одышка

Тетания (медицинский термин, определяющий состояние временного паралича или судорог)

Ощущение чрезмерной легкости в голове или головокружение

Истерический плач

Необъяснимое чувство страха и испуга

Помутнение сознания

Внетелесные переживания

Временное помешательство

Местные ощущения давления в различных частях тела

Сильные энергетические потоки

Скачкообразные изменения температуры тела

Избыточное потоотделение (или, наоборот, сильный озноб)

Нарушение координации

Боязнь закрытого пространства

Головная боль

Кожные высыпания

Ощущение оргазма всем телом

Видения духовного или религиозного характера

Яркие телепатические переживания

Тошнота

Сухость во рту

Звон или гул в ушах

Воспоминание о рождении или состоянии, близкие к сновидению

Эйфория, блаженство

Цветовые зрительные галлюцинации и чрезмерно красочное восприятие действительности
Спазматические сокращения мускулатуры (в том числе эпилептические судороги)
Переживание смерти и воскресения

Гипервентиляция – это не болезнь. Это целительный процесс, противоположный по значению субвентиляции (недостаточной вентиляции легких), с которой вы миритесь всю свою жизнь. Это также процесс исцеления вашего механизма дыхания от травмы, полученной им при рождении. Один из симптомов гипервентиляции, с которым сталкивается большинство людей, называется *тетанией*. Это кратковременное обездвижение или паралич суставов – как правило, верхних конечностей и лицевой части черепа. Этот симптом можно рассматривать как попытку вашего тела продемонстрировать вам, насколько сильно вы «зажимали» себя на протяжении всей жизни. Сопrotивляясь параличу, вы можете оказаться в капкане тетании, и у вас возникнет чувство, что вы никогда больше не сможете пошевелиться. Здесь выход один – прорыв сквозь чувство, а не попытка уйти от него. Позволив себе пережить до конца то, чего вы обычно пытались избежать, вы победите тетанию.

Ребёфинг – процесс, состоящий из двух стадий. На первом этапе вы учитесь вдыхать энергию (жизненную энергию, или прану) вместе с воздухом. Цель второго этапа, по словам Леонарда, заключается в том, чтобы «выйти за пределы цикла рождения и смерти и слить тело и ум с жизнью Вечного Духа, чтобы стать осознанным его выражением».

Леонард также говорил:

«Ребёфинг как процесс прерывания цикла рождения и смерти требует больше времени, чем обучение энергетическому дыханию... В нем заключено освобождение от родовой травмы, младенческого сознания, семейных стереотипов и желания смерти. Это – совершенствование ума и тела».

Чтобы понять, что под этим подразумевается, мы должны копнуть глубже и прийти к пониманию тех удерживающих факторов, что так долго охраняли сон нашего сознания.

3. Бросьте привычку умирать!

Физическое бессмертие – единственная причина, по которой вы не можете умереть.

Леонард Опп

Однако есть еще один фактор, мешающий нам жить в полную силу. Это бессознательное стремление к смерти. Как говорил Леонард: «Если твои родители не были бессмертными, ты унаследовал их стремление к смерти».

Стремление к смерти – реальный психический комплекс, который может быть локализован в уме человека, а затем и разрушен. Этот комплекс образован мыслями и убеждениями, направленными против жизни. Он поддерживается мыслью о том, что смерть неизбежна и что она находится вне сферы вашего контроля. Этот комплекс направлен на то, чтобы убить вас, и это непременно произойдет, если вы не убьете его раньше.

Если ваши мысли, чувства и поступки однозначно формируют действительность, в которой вы живете, то контекстом вашей жизни непроизвольно становится неведомое вам и не ставящееся под сомнение стремление к смерти, унаследованное от родителей как стереотип поведения множества поколений. Стереотип, неотрывный от культуры той страны, в которой вы живете. И все это неизбежно приводит к подсознательно ожидаемому результату.

Само сомнение в неизбежности смерти включает в себе огромную силу – независимо от того, достигнете вы бессмертия или нет. Ведь сама убежденность в том, что вы не вправе решать вопросы, относящиеся к здоровью, благополучию и судьбе собственного тела, лежит в основе *сознания жертвы*. Если вы верите, что кто-то или что-то «оттуда» контролирует вас, вы окончательно обрекаете себя на роль жертвы.

Если вы хотите установить контроль над собственной жизнью, вам следует осознать, что лишь вы и никто иной являетесь творцом собственного благополучия и безопасности. Именно вы являетесь творцом собственного здоровья, жизнеспособности, болезней, травм, несчастных случаев, а также творцом смерти собственного тела.

Леонард учит людей бросать вызов собственному «смертному приговору», который лишь кажется неотвратимым. Иными словами, он учил, как разорвать соглашения, которые мы бессознательно и помимо своей воли заключили самим фактом своего прихода в мир и вступления в цикл рождения-смерти. В этом и заключается гениальность Леонарда. Вы можете верить или не верить в его радикальное учение, но, приняв его, вы изменитесь самым потрясающим образом.

В этом вопросе невозможно занять нейтральную позицию: вы либо готовы бросить привычку умирать, либо нет. От себя я могу сказать: даже если вам суждено в конечном счете умереть, вначале вы все равно можете бросить привычку умирать – т.е. отказаться от сознания, ориентированного на смерть.

Дыхание, рождение, деньги и смерть – все это звенья единого цикла.

Отказ от привычки умирать также приводит к исцелению от родовой травмы и способствует процветанию. Теле-евангелисты *New Age* любят говорить о духовных источниках процветания и богатства. Но Леонард был первым, Леонард стоял у истоков. Более того, он – флагман движения *трансформации сознания*. Ничего ни за кем не повторяя и никому не подражая, он, не в меньшей – если не в большей – степени, чем Тимоти Лири или эта новая залетная птица, Дипак Чопра, на самом глубоком уровне постиг внутренние кармические духовные законы денег и успеха.

Как можно жить в полную силу и процветать, если ты не разобрался со своим стремлением к смерти? Если ты не осознаешь его, ты все равно бессознательно пожинаяешь его плоды. Более того, чем просветленнее ты становишься, тем активнее становится твоё стремление к смерти. Все, что ты подсознательно удерживал в тени, все, что не столь чисто, как твои высшие мысли, попадает в сферу твоего внимания. И, поскольку ты становишься сознательнее, твои мысли обретают большую силу и проявляются быстрее, чем прежде. И потому, если ты никогда не сомневался в неизбежности смерти, помимо воли ты попадаешь под ее влияние.

Очевидно, вы решите, что встреча с вашим Творцом – высшее благо. Но если вы действительно желаете встретиться со своим Творцом, станьте живыми по-настоящему, чтобы *вознестись!*

Физическое бессмертие – это способность жить, сколько пожелаешь, и непрекращающееся желание жить.

При этом вы сами выбираете время для жизни и делаете это через воскресение или вознесение. Физическое бессмертие создает сознательный контекст для поддержания вашей жизни – достаточно емкий, чтобы в нем было место и для стремления к смерти. Это означает, что, когда бы некая жизнеотрицающая мысль ни попала в сферу вашего внимания, вы сможете включить ее в свой комплекс осознания, безопасности и доверия. Это, в свою очередь, позволит вам расслабиться и *продышать* ее так, что она окончательно оставит вас. Таким образом, вы можете расстаться со своим стремлением к смерти – мысль за мыслью.

Леонард говорил, что ребефинг никогда не смог бы состояться, если бы ему сначала не удалось обнаружить в себе подсознательное стремление к смерти, которое достигло своей вершины в 1967 году. Идея бессмертия изначально присутствует в ребефинге. Бессмертие дает нам уверенность в безопасности, являя собой достаточно емкий контекст, чтобы включить все что угодно.

После того как Леонарду удалось освободиться от подсознательного стремления к смерти, он увлекся идеей физического бессмертия. И все же была одна вещь, не ускользнувшая от его внимания, – авторы книг, посвященных этой теме, умирали, как и все остальные люди. Он даже вспомнил случай, как один священник по имени Гарри Гэйз, приверженец Божественной Науки, написал книгу под названием «Как жить вечно». Он как-то решил прочесть курс лекций на эту тему в голливудской Церкви Религиозной Науки – и умер по дороге на вторую лекцию.

Леонард взял за правило не доверять таким людям и решил создать собственную систему. Он не верил никому на слово, если тот действительно не достиг бессмертия. Леонард произвольно

выбрал в качестве отборочного критерия срок жизни длиной в триста лет. В конце концов он оказался в Индии, где, как он знал, могли находиться настоящие бессмертные.

Леонард отправился в Индию весной 1977 года, но не нашел там никаких бессмертных. Зато там их нашла путешествующая с ним напарница. Ее вел Бабаджи, который дважды материализовывался перед ней накануне поездки. Проведя семь месяцев в обществе Бабаджи, она вернулась в Калифорнию с фотографиями и отчетами. Ее трансформация включала в себя дематериализацию, осуществляемую при помощи Бабаджи ради трехдневного путешествия по Вселенной!

Как сказал Леонард, в результате этих совместных экспериментов он настроился на энергетическую волну Бабаджи и продолжает поддерживать с ним тесные духовные отношения по сей день. Леонард планировал поездку в Индию на декабрь 1977 года, но, будучи слишком занят, решил от нее отказаться. Пришло время принять окончательное решение. Он медитировал в доме своего друга в Хьюстоне (штат Техас), когда перед ним предстал Бабаджи и пробыл рядом в течение трех минут. Это повлияло на решение Леонарда. Впоследствии он говорил, что это заставило его осознать, насколько ограниченным было его мышление.

Он отправился в Индию, где провел в обществе Бабаджи целый месяц. Находясь в обществе бессмертного, он задавал ему вопросы относительно ребёфинга. Вот как Леонард передает их разговор:

Прежде чем я встретил Бабаджи в телесной оболочке, я уже знал, что дыхание в сочетании с мышлением является ключом к телесному здоровью. Я пришел к выводу, что Дыхание Жизни является тем самым легендарным «Источником Молодости» и, следовательно, ключом к вечной жизни тела и ума. С тех пор как Бабаджи овладел способностью к вечной жизни Духа, ума и тела, его тело, будучи по возрасту тысячелетним, выглядит как тело молодого человека.

И вот однажды, в январе 1978 года, я набрался достаточно смелости, чтобы поговорить с Бабаджи. А смелость мне действительно была нужна – ведь если кто-нибудь на Земле и мог обесценить созданную мной логическую систему, то это мог быть только он. Я проверил свои идеи в разговорах с тысячами интеллектуалов мирового уровня, но он был первым подлинным бессмертным, которого мне посчастливилось встретить.

Я спросил: «Верно ли, что ребёфинг приносит *Мритенджайю* (то есть *победу над смертью*)!»

Он ответил: «Ребёфинг приносит *Махамритенджайю* (то есть *высшую победу над смертью*)». Я спросил: «Ты хочешь сказать, что поскольку прана (жизненная сила) вечна, то и тело, наполненное праной, будет жить вечно?»

Он ответил: «Конечно» – и спокойно удалился, словно мы говорили о каких-то повседневных пустяках.

Для меня подтверждение моих идей из уст подлинно существующего бессмертного имело огромное значение. Для него, как я понял, все было просто и очевидно на протяжении тысяч лет. Для него это был глупый вопрос.

Леонард понял, что Бабаджи – величайшее явление на планете, и принял решение регулярно возвращаться в Индию, чтобы проводить с ним по крайней мере один месяц в году. Каждый раз, уезжая, он говорил, что ему было трудно устоять перед искушением просто остаться там и забыть о существовании всего остального мира. Леонард также сказал, что Бабаджи дал ему возможность когда-нибудь вознестись.

Во время своих ежегодных поездок в Индию Леонард встретил еще восемь человек, соответствующих его критерию отбора – пребыванию по крайней мере триста лет в одном теле. Самому молодому из встреченных Леонардом бессмертных учителей было триста лет. Он не подпускал посетителей ближе, чем на пятьдесят ярдов. На вопросы о секрете его бессмертия он отвечал: «Держись подальше от людей».

Второй бессмертный йог, Бхартриджи, получил бессмертие от Бабаджи в 56 году после Рождества Христова. В те времена он был императором всей Индии, но, как говорил Леонард, он отказался от правления государством и стал *саддху*. *Саддху* – это человек, отказавшийся от имущества, порвавший с мирской жизнью и постоянно практикующий духовное очищение.

Хотя Бхартриджи обладает достаточной духовной силой, чтобы вознестись, он по-прежнему проживает на планете Земля, уже более двух тысяч лет. Его ашрам расположен в заповедном лесу площадью в сто квадратных миль. И хотя в этом заповеднике водятся дикие звери, ни одного сообщения о нападении зверя на человека не поступало. Бхартриджи безмолвно выполняет свою работу. Его присутствие несет атмосферу мягкости, чистоты и целомудрия. Леонард заметил, что по Бхартриджи чувствуется, что он работал над собой две тысячи лет, и все же его тело совершенно не выглядит усталым – оно словно не имеет возраста.

По словам Леонарда, одной из многих ипостасей Бабаджи был Горакнатх, обучивший многих бессмертных. Если вы обратитесь за инструкциями к одному из учеников Горакнатха, вашим первым уроком будет постоянная работа над мантрой *Ом Намах Шивайя*. Если вы отнесетесь к этому заданию достаточно серьезно, то через три года сможете вернуться, чтобы приступить к следующему уроку.

Вспомнить имя Бога – первостепенное условие большинства практик. Затем приходит осознание энергетического тела, ибо энергетическое тело – тайна для тела физического. Осознание энергетического тела является ключом к обратному развитию возрастных процессов и совершенствованию телесного здоровья. Затем приходит понимание, что осознанное использование Стихий *Земли, Воды, Огня и Праны* (или эфира) может очистить энергетическое тело, или ауру, более эффективно, чем это делает ум. Стихии выдувают, сжигают, вымывают, взрывают и т.д. все скопления негативной энергии, ибо они – физические аспекты Единого Духа.

Многое из сказанного мной в этом предисловии к книге «Бросьте привычку умирать» можно найти (в несколько отличном виде) в других моих работах. Я долго и упорно думал, что же сказать нового, но затем решил, что искренне воздал должное Леонарду в своих предыдущих книгах. Мне не хочется появляться здесь, в его книге, с чем-то иным.

Если вам еще что-то не ясно, хочу прибавить, что я обязан Леонарду всем. И, конечно же, я не обязан ему ничем. Все мы – лишь звенья долгой эстафеты возвращения памяти, чести и судьбы. Леонард был мастером *вспоминания*, и он помогал *вспоминать* другим. Сейчас я *помню* благодаря Леонарду. Без него, человека, возглавившего наш бунт, я не смог бы написать ни одной из своих книг.

Часть первая. Что такое физическое бессмертие?

Вступление

Возможно ли физическое бессмертие? Бессмертные йоги этого мира и я говорим вам «да». Безусловно, в наши дни к идее физического бессмертия нужно еще привыкнуть. Эта проблема может занять вас на ближайшие несколько миллионов лет.

Пришло время вновь популяризировать эту идею. В последний период истории человечества большинство людей были жертвами *ментальности смерти*. Физическая смерть в том виде, в каком мы ее знаем сейчас, стала популярной пять тысячелетий назад. Мы не представляем, что случится, когда физическое бессмертие станет популярным вновь.

В нашей материалистической цивилизации сильна тенденция упрочить стремление к смерти. Но *бессмертные* отрицают мысль о неизбежности смерти, утверждая, что смерть можно контролировать осознанно. Психология бессмертия станет возможной лишь тогда, когда нам удастся изменить свое мышление, освободить дыхание и создать представление о себе как о бессмертной сущности. Бессмертные знают, что смерть существует лишь для тех, кто любит собственное невежество и погряз в нем. Смерть властна лишь над теми, кто предпочел быстротечные телесные улады вечному блаженству духа.

Победа над смертью – это главное испытание разума в физической вселенной. Физическое бессмертие – первый шаг на пути настоящего духовного просветления.

Большинство людей умирают прежде, чем успевают поставить под сомнение идею неизбежности физической смерти, – даже те, кто считают себя духовно просветленными. Но идея физического бессмертия – это еще не все. Первый этап – создание философии физического бессмертия. Второй этап – *прекращение личного стремления к смерти*, впитанного вами вместе с семейными традициями, – создание психологии физического бессмертия. И третий этап – совершенствование физического тела – физиология физического бессмертия. На третьем этапе начинается практика духовного очищения. Например, при овладении дыханием вы учитесь очищать ум и тело простым практическим способом. Голодание же очищает кровь. При овладении сном вы учитесь, наряду с прочим, овладению астральным миром, который многие считают миром мертвых. Водное и огненное очищение – основные практики. Подробнее мы остановимся на них чуть позже.

Порицать практику физического умирания – вовсе не моя цель. Физическая смерть – великое достижение, позволяющее покинуть планету Земля всем тем, кому она не нравится. Похоже, что большинство людей больше смерти страшатся мысли продолжать вечно жить в прежнем окружении.

Запомните, каждый из вас бессмертен, пока не докажет обратное. Умирать труднее, чем жить. Начнем же с этого утверждения, спасшего от смерти тысячи людей. Я советую вам запомнить его и овладеть им в медитации: *Сейчас я жив. Потому мое стремление к жизни должно быть сильнее стремления к смерти. До тех пор пока мое стремление к жизни будет возрастать, а стремление к смерти – убывать, я буду становиться все здоровее и моложе.*

С целью самообразования прибавьте понятие «физическое бессмертие» к своему личному словарю. Каждый заслуживает того, чтобы осознать, что наибольшая угроза здоровью и жизни собственного физического тела таится в его уме.

Эти простые концепции – наше духовное первородное право. Причина, по которой большинство людей Запада не сумели победить смерть, кроется в том, что лишь немногие работают над этой задачей. Большинство же смирились с мыслью, что смерть неизбежна и неподвластна нам. Эта популярная идея насаждается большинством религиозных организаций, несмотря на то, что Спасители и Святые всех великих религий побеждали смерть. Эта идея также прививается в школах. *Мы программируем наших детей на смерть.* Расставшись с подсознательным стремлением к смерти в обмен на философию физического бессмертия и практику духовного очищения, мы сознательно овладеваем молодостью, жизнеспособностью и собственным телом.

Война – социальное выражение стремления к смерти. Но у нас есть возможность прийти к миру на Земле. Информация о физическом бессмертии необходима и для осуществления мирных программ во всех странах.

В нашей цивилизации существует столько жизнеутверждающих систем, что большинство людей могут осознать физическое бессмертие, как и в дни Рамы и Ситы, когда каждый знал, что физическая смерть является лишь правом выбора. Владелец ванной комнаты и туалета, горячей воды и камина живет в самой обустроенной в истории человечества «пещере бессмертного йога». Наша религия и философия просто должны сравняться с достижениями научной мысли. Трагедия нашего поколения состоит в том, что люди умирают в неведении лишь потому, что никогда ничего не слышали о концепции физического бессмертия. Мы могли бы построить рай на земле, будь люди столь же преданы идеям здоровья, любви и жизни, как они привязаны к собственному невежеству, негативным мыслям и умиранию с целью попасть на небеса.

Не забывайте, что физическое бессмертие – не главная цель. Безусловно, быть хорошим человеком и следовать правилам здорового образа жизни весьма заманчиво. Но долгая жизнь – вовсе не цель физического бессмертия. Улучшение качества жизни, качества нынешнего состояния духа, ума и тела – вот истинная цель. Физическое бессмертие освобождает нас из тюрьмы, отменяет смертный приговор. Большинство людей живут в «камере смертников» и удивляются, почему «жизнь не удалась». Источник вечной жизни и телесного здоровья можно отыскать в сердце человека.

Как учит нас Библия, «Дар Вечной Жизни будет твоим» (см., например, Ин 3:16). Вечная жизнь предполагает включить тело в сознательную жизнь Вечного Духа. Все, что есть на Земле и на

небе, есть энергия, мысль и форма. Весь ваш божественный потенциал существует *здесь и сейчас* в той же мере, как и в высших небесных сферах. Бог здесь! Нет лучшего места для существования, чем *здесь*.

Вы можете лишь приступить к работе – ей нет конца.

Глава первая. Составляющие физического бессмертия

Вот три главные составляющие физического бессмертия: *философия* физического бессмертия; *психология* преодоления стремления к смерти и *физиология* физического бессмертия, включающая в себя основные принципы овладения телом.

Философия физического бессмертия: существует огромная разница между интеллектуальными познаниями и знанием, творящим нашу физическую действительность, – между теорией и причинностью. Интеллектуальные познания становятся истинным знанием благодаря повторению и медитации. Мы не можем выучить того, что не вызывает в нас мгновенного вспоминания. Мы должны овладеть словами «физическое бессмертие», выучить их как собственное имя. Чтобы выйти на путь личной полноты жизни, мы должны овладеть практикой *Земли, Воды, Воздуха и Огня*, как овладели сном, искусством любви и правилами вождения автомобиля.

Идея физического бессмертия дает людям возможность преодолеть свое стремление к смерти и освободиться от тирании ментальности смерти. Невежество в вопросах физического бессмертия заставляет людей томиться в неволе саморазрушения, страданий, страха, ошибок, болезней, насилия, деградации и самой смерти. Философия физического бессмертия снимает оковы с человеческого воображения, открывает доступ к огромным ресурсам энергии и творческих возможностей, создает почву для простоты и терпения, являя собой испытание для любви и разума.

Философия физического бессмертия освобождает ум от всех страхов и несчастий. Она дает возможность любви и божественной энергии проявляться в каждом из вас во всей полноте. И потому, даже если вы не сможете прийти к бессмертию, сама философия, состоящая из комплекса полезных идей, стоит того, чтобы ею заняться. Да, философия физического бессмертия – это удовольствие, и она привнесет радость в вашу жизнь, даже если вы не достигнете окончательной цели.

Представление о том, что смерть неизбежна, убьет вас раньше, чем что-либо другое. Но истина состоит в том, что дух ваш вечен; вам остается лишь установить гармонию между телом и умом, с одной стороны, и собственным вечным духом – с другой. Философия бессмертия дает вашему телу шанс. Ментальность смерти гарантирует лишь его разрушение.

Смерть – роковая ошибка.

Психология физического бессмертия: различие между двумя людьми зависит в первую очередь от качества их идей. Мысли о вечной жизни создают здоровье.

Представление о том, что смерть неизбежна, является нездоровым. Это попросту всеобщее заблуждение. Научные исследования в области психосоматики доказали, что наши убеждения влияют на здоровье. Какое же практическое значение имеет вера в неизбежность смерти, если вы стремитесь к здоровью? Представление о том, что смерть неизбежна, явно убило больше людей, чем все остальные причины вместе взятые. Даже если вас не одолеют ни старость, ни болезни, ни несчастные случаи и вы будете практиковать ребефинг и аффирмации, идея о том, что смерть неизбежна, все же доконает вас, если вы не избавитесь от нее. Подвергнуть сомнению вопрос о

неизбежности физической смерти – акт, сам по себе приносящий пользу здоровью как психическому, так и физическому. Бессмертные утверждают, что, даже если смерть неизбежна и неподвластна вашей воле, вера в физическое бессмертие не причинит вам вреда.

Возможно, наша преданность смерти или «стремление к смерти» – всего лишь личная черта, без которой мы вполне можем обойтись. В Конституции США написано, что каждый невиновен, если его вина не доказана. Будьте же бессмертны, пока не доказано обратное! Пока вы живы, смерть – всего лишь бесполезное умозаключение, но мысли о смерти могут принести с собой болезни, депрессию, ненависть, беспомощность... а ведь жизнью можно и наслаждаться.

Стремление к смерти – это реально существующий психический комплекс, который можно локализовать, а затем и разрушить. Он поддерживается мыслью о том, что смерть неизбежна и что она находится вне сферы вашего контроля. Он унаследован вами от родителей как стереотип поведения множества поколений, неотрывный от культуры той страны, в которой вы живете. Вы можете преобразовать его в свою противоположность, просто меняя негативное убеждение на позитивное – одно за другим. Используйте технику аффирмации. Вместо того чтобы верить, что вы можете погибнуть или вас могут убить в любую минуту, утверждайте: «Я отвечаю за судьбу своего физического тела. Ничто не может причинить мне вреда без моего согласия». Усомнитесь в смерти, и стремление к смерти даст трещину!

Знайте, что ваше физическое тело уничтожить совсем не легко. Стремление к жизни, живущее в вас, предупреждает вас об опасности каждый раз, даже перед «несчастными случаями». Чтобы вас убить, болезни требуется долгое время – вы получаете достаточно предупреждений, чтобы изменить свое решение.

Если ваши родители – не бессмертные йоги, вы, безусловно, унаследовали стремление к смерти. От стремления к смерти можно отучиться, но для этого требуется мудрость, интуиция... и побольше огня. Огонь быстрее, чем любое другое средство, убивает как стремление к смерти, так и негативные эмоции. Удивительно, как быстро может развеять депрессию и принести радость простое пребывание у костра.

Стремление к смерти – одна из самых деструктивных человеческих эмоций. Это основная причина саморазрушительного и самоубийственного поведения. Подсознательное стремление к смерти – источник всякой депрессии, болезней, беспомощности и неудач. Борясь с причинами всего этого (родовой травмой, синдромом родительского неодобрения, подсознательным стремлением к смерти, прошлыми жизнями), вы чувствуете, как с каждым днем вам становится легче жить. Это имеет огромное практическое значение.

Мы должны проработать стремление к смерти и стать хозяевами собственных жизненных программ. Чтобы осуществить это, обычно требуется от пятидесяти до ста лет (при условии, что мы начнем достаточно рано) – ведь ваше стремление к смерти обладает *стремлением к жизни*. Оно будет защищать себя даже ценой вашего тела. Информация об исцелении от стремления к смерти должна быть открытой на всех этапах государственного образования.

Тело исцеляет себя в согласии с вашим умом. Лишь связь с бесконечным бытием и бесконечным разумом спасет вас. Вы – проявление всего сущего и по природе своей вечны. Ваше стремление к смерти обладает саморазрушительным потенциалом, и оно властно над вами лишь до тех пор, пока вы привязаны к нему. Как только вы освободитесь от него, основа вашего существа – вечность – проявится на практическом плане в виде любви, радости, мудрости, мира и физического здоровья. Вы почувствуете, как все это прибавляется и приумножается с каждой новой позитивной мыслью! Пусть же ваше тело изживет свое стремление к смерти! Стремление к смерти может оставить вас навсегда, если вы осознанно предпочтете жизнь духа, разума и тела и овладеете своей личной реальностью.

Жизнь не может выбирать смерть.

Безусловно, вы практиковали смерть достаточно долго. Вы умирали тысячи раз. Смерть – особая диета, так почему бы не попробовать воздержаться от нее на парочку столетий? Вам это никак не повредит. В конце концов, смерть – плохая привычка, бесполезный обычай.

Возможно, вам по душе мысль стать очередной жертвой в этой вселенной. Но ведь это бесполезный расход блаженства, мудрости, божественной милости и красоты! Царство Божье построено не лентями.

Физиология физического бессмертия: изучение физического бессмертия – его психологии и философии – совершенно бессмысленно, если наряду с этим вы не практикуете духовное очищение, способствующее овладению телом и приносящее счастье. Физическое бессмертие – прекрасная тема для разговора, но она может так и остаться лишь темой разговора, если не произойдет духовной интеграции. Без овладения телом эта тема может привести к физическому бессмертию лишь в следующей жизни. С другой стороны, стоит начать работу уже сейчас, даже если она принесет ощутимые плоды лишь через десяток жизней. Возможно, вы начали работать над физическим бессмертием в одной из своих прошлых жизней. Возможно, вы придете к нему в этой жизни. Стоит попытаться!

Психология физического бессмертия основана на вашем внутреннем осознании собственного энергетического тела. Каждый должен знать, как поддерживать в равновесии и как очищать свое энергетическое тело при помощи *Земли, Воздуха, Воды и Огня*.

Каждый из нас также должен овладеть своим физическим телом и органами – стать целителем, способным исцелить себя и своих друзей. Нам не удастся избежать болезней, но мы можем исцелиться от них. Каждая болезнь содержит в себе лекарство от себя самой. Расслабление исцеляет болезни. А расслабление автоматически приходит при занятиях мантра-йогой, а также благодаря практикам *Земли, Воздуха, Воды и Огня*. Массаж – метод *Земли*, неизменно способствующий ослаблению болезни.

Тело состоит из *Земли, Воздуха, Воды и Огня*. Простые практики духовного очищения с помощью этих Стихий лежат в основе очищения энергетического тела, поддержки физического тела и овладения физиологией физического бессмертия. Сразу же даю практический совет: пока ваше тело работает, не старайтесь «исправить» его. Пока вы счастливы и здоровы, вы чувствуете себя так, словно будете жить вечно. Потеряв это ощущение, вы понимаете, что пора менять привычки. Лишь вы, и никто иной, можете распутать тайны собственной души и тела.

Человеческое тело бrenно, однако оно зависит от многих факторов и обладает чудесными свойствами. Оно способно перенести невероятное множество обид и надругательств, прежде чем сдастся. Как только мы перестанем обижать его, тело тут же простит нас и начнет исцелять себя. В нашем теле заключено куда больше божественной жизни и разума, чем в нашем разуме. Способность человека умирать – явление более необъяснимое, чем физическое бессмертие.

Попросту говоря: причина смерти – загрязнение тела; физическое загрязнение пищей и токсинами, а также энергетическое загрязнение, приходящее от других людей и из нашего собственного прошлого. Как пища, так и общение с людьми в разумных дозах не могут причинить вреда. Но иногда происходит передозировка: порой явная, порой – почти незаметная. Например, можно питаться мясом на протяжении 25-50 лет, пока оно не убьет тебя, став причиной сердечного приступа или раковой опухоли.

Избавляться от физического и энергетического загрязнения быстрее, чем происходит его накопление, – вот что я называю *игрой духовного очищения*. Чем чаще мы побеждаем в этой ежедневной игре, тем чаще нам удастся жить в Духе, тем больший контроль мы получаем над собственной жизнью. Потерпев поражение в игре духовного очищения, мы начинаем стареть и приближаться к смерти.

Ниже я привожу перечень всего того, что поможет продлить вашу жизнь в два или три раза и сохранить молодость, здоровье и разум. Затем вы можете продлевать жизнь вечно, если захотите. В следующих главах этой книги даны детали духовного очищения.

1. Овладейте искусством преобразования своих мыслей и чувств из негативных в позитивные.
2. Овладейте практикой духовного дыхания и практикуйте его каждый день – по крайней мере двадцать связанных вдохов и выдохов в свободном ритме. Это включает в себя и овладение сознанием энергетического тела.

3. Научитесь водному очищению, ежедневно принимая горячие или холодные ванны. Осознайте значение очищения энергетического тела и работы с родовой травмой и внутриутробным сознанием. Ежедневные одночасовые медитации в горячей воде сделают любого человека мастером.

4. Ежедневно пойте имя Бога: *Ом Намах Шивайя*, или *Иисус Христос*, или *Иегова*, и т.д. Овладейте мантра-йогой.

5. Выработайте личную философию физического бессмертия – вечной жизни духа, ума и тела.

6. Проработайте собственное стремление к смерти, переданное вам вместе с традициями семьи и культуры вашей страны или пришедшее из прошлых жизней.

7. Практикуйте трехдневное голодание по несколько раз в году и осознайте истину, заключенную в пище и диете. Диета изменяется наряду с осознанным купанием, дыханием и очищением, а система упражнений способна излечить от большинства болезней.

8. Экспериментируйте со сном и бессонным состоянием.

9. Вступите в отношения с духовной общиной, практикующей все эти идеи.

10. Научитесь читать симптомы своего тела на эмоциональном уровне и работать с ними при помощи аффирмаций, дыхания и целительных упражнений.

11. Осознайте значение физических упражнений.

12. Изучайте учения Бабы из Херакхана и других бессмертных мастеров.

Если эти идеи находят отклик в вашей душе, значит, вы духовно выросли. Вы доросли до них. Займитесь этими упражнениями поочередно, и вы поймете, что в них нет ничего трудного. Не нужно спешить. В последующих главах эти идеи будут рассмотрены более детально. Но вначале – немного сведений о настоящих бессмертных и о том, как я пришел к этому захватывающему занятию.

Глава вторая. Бессмертные йоги: живые учителя

Большинство людей в тот или иной период своей жизни слышали выражение «бессмертные йоги». Но лишь немногие встречались с ними. Мне пришлось потратить немало времени и сил, чтобы узнать, что таковые действительно существуют. Это было самое захватывающее исследование в моей жизни.

Я узнал о существовании многих бессмертных и встретился с восемью из них – как мужчинами, так и женщинами. В качестве критерия отбора для этого выдающегося класса людей я взял срок жизни не менее чем триста лет – триста лет, проведенных в одном физическом теле. Трое из восьми бессмертных йогов имели «прописку» на планете Земля на протяжении двух с лишним тысячелетий. Однажды в Голландии я встретил Раму и Ситу. Они приходят и уходят по своей воле. Я с изумлением наблюдал за этой парой, чья связь длится 130 000 лет. Они существовали друг для друга! Сегодня на Земле живет *по крайней мере* несколько тысяч бессмертных йогов. Большинство из них обитают в Гималаях. Одна группа постоянно появляется на знаменитом собрании *Кумбх Мела* (Индия).

Согласно устоявшемуся стереотипу, бессмертный йог – это некий отшельник, давший обет безбрачия и живущий в пещере. Но это вовсе не железное правило. Существуют также женщины-йоги («йогини»), и, согласно индийской традиции, путь к освобождению также открыт и для мужчины, живущего в браке, – отца семейства. Шива, Рама, Васиштха и Бабаджи во многих своих бессмертных воплощениях имели жен и детей.

Йоги, всецело посвятившие себя самосовершенствованию, с каждым веком проявляют все большие способности к обучению и обретают все большую силу. Они открыли для себя ту истину, что практика Присутствия Бога в простоте и любви является неизменным требованием к достижению вечного здоровья и жизнеспособности. Но самодовольство и неосознанность, жертвами которых человек может стать в любую минуту, неизменно ведут его к деградации и смерти. Множество древних историй посвящено этой теме. В них описывается характер, необходимый для того, чтобы пройти весь путь.

Из всего этого я заключил, что вечная жизнь – вещь весьма приятная. Все бессмертные, каких я встречал, проводят время потрясающе. Наука вечной жизни в физическом теле – это наука наслаждаться жизнью. Полноценная жизнь – секрет вечной жизни. Личная жизнеспособность – источник вечной радости.

Но вот что больше всего поразило меня, когда я познакомился с этими мудрыми, простыми и прославленными существами: большинство людей, живущих рядом с ними, – это особенно касается нас, жителей Запада, – не проявляют почти никакого интереса к возможности собственного бессмертия. Я не устаю удивляться этому и поныне. В чем же дело? Что это? Вопрос самооценки? Махровый материализм? Мрак человеческой души? Нехватка воображения? Безусловно – это ограниченность, но почему люди проявляют такую ограниченность в оценке человеческого потенциала и в осознании собственных возможностей?

Похоже, что йога – единственный подход к жизни, способный дать миру бессмертного человека. Есть сведения, что Моисей, Илия и Иисус учились у бессмертных йогов Индии. Когда я прочел об этих бессмертных существах, моим первым вопросом было: «А они все еще живы?» В 1977 году я предпринял свое первое путешествие в Индию в надежде встретить там бессмертных. Но мои планы не увенчались успехом. Зато успех мне сопутствовал во время второго путешествия – я встретил одного бессмертного. Им был Бабаджи из Херакхана – гималайской деревушки, расположенной на берегу реки, протекающей по горе Каилаш неподалеку от Халдвани (штат Уттар-Прадеш). Гора Кайлаш – историческая родина Йога Шивы – Вечно Юного. Бабаджи – воистину Вечный Юноша. В Библии он известен под именем Ангел Господний. Он – Бог Отец в человеческом облике. Этому удивительному созданию я посвящу целую главу.

Иисус Христос – самый известный на Западе «бессмертный». Другие святые, подобно Иисусу, одержали победу над смертью и достигли в своем развитии той точки, где могли дематериализоваться и рематериализоваться по собственной воле. Они являлись в другой мир живыми: есть способ покинуть эту вселенную, не умирая.

Многие из тех, кто живет на Западе, развили в себе эти способности. Американец Анали Шкарин сделал это в 1960 году. Но, пожалуй, наиболее знаменитым «бессмертным» после Иисуса Христа является француз Сен-Жермен. Святые – опора религии, а иногда и ее создатели, как, например, Иисус. Но мы, люди Запада, настолько духовно обнищали, что довольствуемся лишь сведениями из жизнеописаний библейских пророков.

Я раньше думал, что Иисус был единственным бессмертным, но, изучив факты, был вынужден изменить свою точку зрения. Еще до знакомства с Бабаджи я осознал, что он был бессмертным задолго до рождения Иисуса и что он был учителем и наставником Иисуса. Библия упоминает лишь о пяти бессмертных: Енохе, Мелхиседеке, Моисее, Илие и Иисусе. Там также говорится, что трое последних прожили без пищи и воды по сорок суток. А еще в Библии сказано, что все пятеро интересовались Богом всерьез. Они – библейские герои, *ибо* победили физическую смерть.

Илия – огненный библейский учитель, получил откровение на горе Карми. Он вознесся на небеса, минуя смерть. Вознесение на огненной колеснице – символическое продолжение его жизненного пути. Возвратившись через семь столетий в ипостаси Иоанна Крестителя, он «специализировался» на очищении водой. После своей смерти в теле Иоанна он, вместе с Моисеем, присутствовал при преображении Христа.

Илия был огненным учителем, но ему недоставало любви и доброты в минуты славы... вот почему он убил восемьсот человек – мужчин, женщин и детей, – поклонявшихся «ложным богам», то есть исповедующих другие религии. Перевоплотившись в Иоанна Крестителя несколькими веками позже, он был казнен своими врагами и, таким образом, искупил свой грех.

Жизнь этих бессмертных была всецело посвящена Богу, а в ее основе лежал принцип духовного очищения, которому они научились у Бабаджи. Но Библия не учит нас правилам вечной жизни, умалчивает она и об искусстве овладения собственным умом и телом... Собственно говоря, Библия, проповедующая вечную жизнь как конечную цель для всех иудеев, да и христиан, не дает нам и намека на то, как ее достичь. История христианской церкви последних двух тысячелетий не знает ни одного бессмертного христианина. Христианская церковь дала миру наименьшее

количество бессмертных, поскольку она ориентируется на доктрину, вместо того чтобы ориентироваться на жизнь. Доктрина, гласящая, что высшей целью является смерть и вознесение на небеса, останавливает всякую исследовательскую работу в этом направлении. Столь поверхностная доктрина – плохая замена для истинной веры, простоты и любви. Западная наука и философия просто не могут сравниться со знанием бессмертных йогов!

Однако в Библии имеются упоминания, свидетельствующие, что бессмертные древности использовали практики духовного очищения, подобные тем, что используют йоги наших дней, желая избавиться от угрозы смерти. Духовное очищение и совершенствование – одно и то же понятие. Это означает полное исцеление эмоциональной сферы ума, а следовательно, и обладание здоровым телом. Это означает победу над «сознанием жертвы» и открытие новых горизонтов. Это означает жить в блаженстве, забыв о смерти. Это означает интеграцию духа, ума и тела и обретение способности исцелить тело. Духовное просветление начинается с осознания истинного значения энергии!

Ниже я привожу краткий перечень минимальных требований, которым должен соответствовать каждый, кто ступил на путь освобождения и совершенствования.

- Избрать своей целью физическое бессмертие: строить всю свою жизненную философию, опираясь на идею о физическом бессмертии.

- Осознать свое энергетическое тело. Научиться очищать свое энергетическое тело при помощи мантр, а также очистительных практик *Земли, Воздуха, Воды, Огня и Любви*.

- Практиковать очищение столько лет, сколько это необходимо, чтобы научиться исцеляться от загрязнения быстрее, чем оно накапливается в организме.

- Согласиться с принципом гуру. (Гуру – это обычный человек, помогающий другому вспомнить о своей божественности.) (См. ниже.)

- Избрать тот стиль жизни, который способствует духовному росту и самосовершенствованию.

- Изучать великие духовные тексты всех религий.

- Общаться с духовно близкими людьми.

- Установить отношения с Бабаджи, Вечным Отцом в человеческом облике.

- Проработать стремление к смерти, перешедшее к тебе с семейными традициями.

- Исцелиться от старческих болезней.

- Найти удовлетворение в карьере, процветании и исполнении гражданского долга.

Плод Дерева Жизни, сорванный и отведенный Человеком, символизирует практику Присутствия Бога – это напоминание об Истоках Вечной Жизни. Бог – источник мудрости, мира, удовольствия, совершенствования, материализации и вечной жизни. Почитание Бога – основа науки неистощимой жизнеспособности.

Приняв решение стать бессмертным мастером-йогом, ты тут же становишься бессмертным. Вся трудность заключается в том, как продолжать оставаться бессмертным. Для этого нужно закалить свою решимость в Вечном Сейчас. Это гармонирует с нашей божественной природой. Нам просто нужно помнить, постоянно и без напряжения, что мы – божественные дети Бога.

Глава третья. Не зная старости

С тех пор как я начал писать эту книгу, я учился у многих бессмертных йогов и лично встретился по крайней мере с восемью из них – о чем я уже упоминал в предыдущей главе. Все бессмертные йоги, которых я встречал, живут просто и осознанно. Они доказывают собственным примером, что мы не просто можем преобразить свое физическое тело в неразрушимое тело света, но и способны научиться дематериализовать и рематериализовать свое тело – точь-в-точь, как это происходит в фантастических фильмах.

Физическое бессмертие и трансфигурация – два основных способа достичь победы над смертью. Человеческое тело, по существу, являет собой энергетическую систему. Я убежден, что люди, постигнув природу тела света, будут способны дематериализовать свою физическую оболочку. Вознестись на небеса, а затем вернуться на землю в собственном теле – вещь вполне возможная. Анали Скарин говорит: «Смерть – жуткая дверь черного хода, ведущего в иной мир, но есть и

большая парадная дверь, прославленная теми, кто победил». Для тех, кто осознал свой потенциал, дверь между небесами и землей может открываться в обе стороны.

Лично я исцелился от унаследованного от родителей стремления к смерти в 1967 году. После этого меня на протяжении четырнадцати лет во всем сопровождал успех и не покидало ощущение счастья. В 1974 году я открыл ребефинг и, вместе с идеей физического бессмертия, донес его до десятков тысяч людей во всем мире. В 1981 году мне пришлось вновь исцеляться от стремления к смерти. На этот раз я перенял его от своих учеников, и оно оказалось в десять раз сильнее того стремления к смерти, что пришло ко мне от родителей. Короче говоря, чтобы вновь избавиться от стремления к смерти, мне потребовалось провести год в полном одиночестве в лесу, где я подолгу сиживал у костра. Поскольку мы можем вновь «подцепить» стремление к смерти, работая среди смертных, нам нужно научиться исцеляться от него посредством огня и прочих методов очищения.

С 1981 по 1988 год моя жизнь вновь стала протекать легко и без усилий. В промежутке между 1988 и 1993 годами я исцелился от старческих болезней (как физических, так и психических), среди которых были восемь «смертельных недугов» – таких, как рак, артрит, заболевания сердца, печени и пищеварительного тракта.

Для смертного достаточно лишь одной из этих болезней, чтобы навсегда расстаться с телом. Бессмертные же должны научиться исцеляться от всех смертельных недугов, переданных нам семейной традицией, навязанных собственной кармой и порожденных стилем жизни. Идея физического бессмертия заключается вовсе не в том, чтобы избегать негативных аспектов человеческой жизни вроде болезней или старения, а в том, чтобы трансформировать их. Каждая болезнь являет собой кризис исцеления и учит нас многому. В каждой болезни заключена тайна омоложения. Наше семейное воспитание содержало в себе программу стремления к смерти. Но мы можем переписать ее на белом.

Мы не можем подавлять в себе или отрицать свое первоначальное программирование, но мы способны осознать его. Поверхностное позитивное мышление не изменит ничего в памяти тела, но кризис исцеления способен это сделать. Овладение болезнью и преодоление старения делает нас земными и практичными людьми. Метафизика еще никого не сделала бессмертным. Йога же – сделала.

Цель заключается в том, чтобы позволить человеческой программе научить нас терпению, мудрости и состраданию, а не делать вид, что этой программы не существует вовсе.

Исцеление старости: с приходом старости я сменил свою карьеру, став учителем духовного очищения, ребефинга и йоги вечной жизни. Это означает вновь и вновь вступать в схватку с подкрадывающейся к моим ученикам смертью. И, хотя мне делать это гораздо легче, чем моим ученикам, все равно это остается тяжелой и смертельно опасной работой. Иногда я чувствую себя так, словно умираю. Роль жертвы порой включает в себе определенную прелесть и для меня. Но я слишком часто попадал в ловушку этого психологического парадокса и меня больше не проведешь!

Старение и дряхлость – твой последний экзамен «на прочность». Ты либо сдаешь его, либо сдаешься сам. Ты, как и я, можешь сдать экзамен и оказаться по другую сторону старения, но для этого требуется предпринять верные шаги и заручиться поддержкой. Овладение очищением огнем – залог исцеления от старческих болезней (см. главу 12).

Большинство не выживают. Но мы можем выжить. Мы можем пережить старость и исцелиться от ее болезней. Но для этого мы должны впитать в себя философию физического бессмертия – таким образом мы получаем мотив, цель. Мы должны хотя бы поверить, что это возможно. Наши вдохновители – библейские герои и бессмертные йоги, живущие в наши дни. Вся наша жизнь – это возможность подготовиться к старости. Преодоление старения – важнейший аспект психологии физического бессмертия.

Старение – один из главных барьеров на пути к полному просветлению. Старение – это производная инфантильного сознания. Оно открывает на психофизиологическом уровне хранящиеся или застрявшие в нашем теле чувства и воспоминания. Под «телом» я подразумеваю не только тот сложный физический механизм, который обычно все называют этим словом, но и

духовное, эмоциональное и энергетическое тела. Физическое тело – это воплощение души. Мы можем разделять их только в своем уме, но они суть единое проявление Духа.

Инфантильность – причина чувства беспомощности и безнадежности. Мы надолго теряем способность самостоятельно питаться, ухаживать за собой и даже переворачиваться в постели по собственной воле. Вы это можете увидеть в больницах. Старение – инфантильное сознание зрелого возраста.

Инфантильное сознание – вещь более серьезная, чем родовая травма. Роды длятся всего лишь несколько минут или часов. Младенческий возраст длится по крайней мере два года. Избавиться от чувства инфантильности – работа, требующая полной самоотдачи. Человек нуждается в ласке, сне, еде и т.д. на глубинном уровне. Старение – комплекс непримиримых чувств. В основе всего этого – потребность в Боге, в Единстве Вечного Духа.

Как только ты преодолел старение и оказался на другой стороне, жизнь полностью меняется. Ты достигаешь цели всей жизни – совершенства. Преодолев старость, пережив ее, ты познаешь смысл ждущего тебя впереди духовного освобождения. Ты чувствуешь вкус свободы.

До самой старости мы находимся в плену семейных и расовых программ. Победа над старческим сознанием – не просто победа над старостью, но и победа над программированием. Тело устремляется за освобожденным умом. Преследующие тебя всю жизнь паттерны боли и ограничений исчезают. Победа приходит сама собой, и ты ступаешь на путь самосовершенствования.

С каждым исчезнувшим слоем инфантильного сознания энергетическое тело становится все более легким, психическое и физическое здоровье – все более зависимым от воли; в жизни появляется больше порядка, завершенности и успеха, снижается негативизм обратной связи с Богом и миром, проявление духа происходит быстрее и легче. Все это ведет к меньшей зависимости и мнительности; к более активной жизнедеятельности и меньшему недовольству. С каждым годом в твоём уме образуется все больше пространства, все больше свободы. Ты начинаешь располагать временем по собственному усмотрению. Вовсе не обязательно стремиться добиться слишком многого.

Если бы старики знали о целительной силе огня, они смогли бы исцелиться от своих старческих недугов и стать мудрыми бессмертными вождями. Но большинству людей привили сознание жертвы, и они становятся к старости бесполезными никчемными развалинами. Я и сам был такой старой развалиной. Я упал на самое дно старческой немощи, но, благодаря всему тому, что услышал от бессмертных йогов о духовном очищении, я вышел победителем из схватки и оказался по другую сторону старости.

Старение может начаться на любом этапе жизни. Никто не верит в старость, пока она не придет к тебе. Но к тому времени ты становишься слишком беспомощным, чтобы бороться. Большинство людей заканчивают тем, что попадают в дома для престарелых и ждут там смерти. Но те, кто оказались по ту сторону старости, могут возвратиться к жизни полноценными членами общества.

Я верю, что стареющие граждане, которым удалось, преодолеть собственное стремление к смерти, смогут обнаружить источник молодости в собственном теле и уме. Остается лишь один вопрос: почему они, в свои шестьдесят или семьдесят лет, все еще не открыли его? Я считаю, что ответ на этот вопрос нужно искать в отношении к детям со стороны общества. Большинство родителей замечали, что их божественное дитя ощущает подавленность в самом раннем возрасте. Прирожденная божественность буквально выбивается из многих детей. Дети чувствуют себя незащищенными среди так и не избавившихся от синдрома родительского осуждения взрослых – людей, обладающих ментальностью смерти. Подавление нашей врожденной божественности – процесс столь болезненный и трудный, что это нередко ведет к физическому недугу или психическому расстройству и смерти. Смерть и рок – неизбежный результат всей той лжи, что накопилась вокруг нашей божественности по праву рождения. Мы – Божьи дети, нравится нам это или нет.

Старение – это процесс поиска божественного ребенка внутри себя. Это – естественная форма первобытного лечения, дающая начало процессу омоложения. Этот процесс может начаться в любом возрасте. Секрет данной техники заключается в том, чтобы расслабиться и, забыв о страхе

старости и о ее безобразии, предоставить полную свободу своим мыслям о старении. После этого о самих мыслях следует забыть.

Присущее вам от рождения божественное свойство самосовершенствоваться обладает способностью автоматически исцелить ваше тело и эмоции – стоит вам только избавиться от негативных мыслей. Одним из исконных качеств Вечной Жизни и Духа является молодость. Вы можете наполнить свой ум и тело молодостью и здоровьем в любое время. Сделать это никогда не поздно. Но это может показаться тяжелой работой.

Глава четвертая. Духовное очищение: основы

Моя работа и взаимоотношения, сложившиеся с живущими ныне бессмертными, дали мне возможность в полной мере осознать свое энергетическое тело. Энергетическое тело бессмертно. Без осознания энергетического тела, то есть без духовного осознания, у вас не будет мотива заниматься очистительными практиками. Высшая тайна, открывающая дорогу к бессмертию, заключается в очищении энергетического тела; это и есть суть духовного очищения. Достичь этого совсем не трудно – все способы просты и приятны. Да и не случайно, ведь в секретах вечной жизни содержится особая прелесть, тогда как причины смерти несут в себе страдание.

Бессмертных йогов так мало лишь потому, что обычно люди, освоив одну или две духовные дисциплины, перестают учиться дальше. Это трагедия. У Бога имеется специальное «руководство пользователя» для человеческого тела и мозга. Правила заключены в самой природе. Они просты и ясны для каждого, кто их знает, но представляются тайной для тех, кто не знаком с ними.

Мантра (ум), Земля (диета, упражнения), Воздух (осознанное дыхание), Вода (осознанное омовение), Огонь и Любовь – вот основные правила, содержащиеся в божественном руководстве. Это немного – всего лишь основы. Но прежде, чем перейти к технике духовного очищения, позвольте мне подробнее рассказать вам, что такое энергетическое тело.

Ваше физическое тело создано и поддерживается энергетическими колесами, которые на санскрите называются *чакрами*. Существует семь основных колес энергии, но каждый орган имеет свою чакру, а каждый атом является энергетическим колесом. Если взглянуть на наше тело духовными глазами, оно будет подобно солнечной системе или галактике. Обычное человеческое тело – это обыкновенное, но невероятное чудо. Это не просто плоть.

Когда ты находишься рядом с другим человеком, происходит обмен эмоциональной энергией, и колеса ауры проникают друг в друга. Я называю это «загрязнением эмоциональной энергией». К примеру, атмосфера, царящая в салонах самолетов, напоминает зловонное болото. Расстройства пищеварительного тракта, головные боли, депрессия, дезориентация, тяжелые сновидения и даже тенденция к самоубийству – вот неполный перечень типичных симптомов, на которые обычно жалуются люди после перелетов.

И хотя члены экипажа самолетов сильно страдают от энергетического загрязнения, все же худшего места работы, чем дома престарелых или палаты, где лежат смертельно больные люди, пожалуй, не найти. Многие медработники (даже молодые) умирают, страдая от тех же симптомов, что и их пациенты, и/или преждевременно стареют.

Иногда мы можем «подцепить» как положительные, так и отрицательные семена эмоциональной энергии и не почувствовать этого, пока те не дадут ростки. Затем они обретают над нами безграничную власть. Друзья и возлюбленные могут опустошить нас или принести невероятный успех, который невозможно объяснить с точки зрения логики или причинно-следственной зависимости. Восприятие и оценка количества и концентрации получаемых нами энергии и информации – работа, необходимая для просветления.

Мы должны проводить основное время в здоровой среде и обеспечить себя адекватной поддержкой. Если нам удастся найти людей, разделяющих философию физического бессмертия и практикующих духовное очищение, и быть рядом с ними, мы сможем стать бессмертными сами. Люди, поверившие в физическое бессмертие, но живущие среди смертных, обычно умирают, ибо грязнут в ментальности смерти. И наоборот, те смертные, что живут в окружении бессмертных

йогов, могут существовать вечно, ибо их питают энергии и мысли бессмертных. Выбор среды обитания чрезвычайно важен.

Старение – результат сознания, *признающего* старение, болезни – последствия невежества, а смерть приходит из-за сознания смерти. Наша действительность создана нашим собственным умом. Как эмоциональная, так и рациональная сферы ума создаются и контролируются окружающей средой. Все мы склонны уподобляться тем, с кем мы общаемся.

Чтобы осознавать воздействие, оказываемое посторонними людьми на наше энергетическое тело, мы должны регулярно практиковать энергетическое очищение. Побеждая в игре по очищению нашего энергетического тела, мы с каждым годом становимся все здоровее и жизнеспособнее. Проигрывая же в этой игре, мы с каждым годом теряем гибкость и мертвеем. Овладение жизнью состоит из выработки правильных привычек и *практики Присутствия Бога*.

Практика Присутствия Бога – это понимание того, что Вечный Живой Дух, или Энергия, является основой твоего ума и тела, даже если ты не чувствуешь этого. Бог – всегда с нами, даже когда мы чувствуем себя больными и одинокими. Депрессия и злость, равно как похоть и грех, не могут отделить нас от Присутствия Бога – мы можем лишь *почувствовать* себя изолированными. Но, как только чувство меняется (покаяние), мы вновь ощущаем Присутствие Бога. Ощувив Присутствие Бога, мы чувствуем любовь и мир, радость и гармонию, вдохновение и мудрость.

Вот почему мантра-йога имеет такое значение. Постоянно вспоминая и повторяя имя Бога (например, «Ом Намах Шивайя»), мы используем слова и мысли силы, позволяющие нам избавиться от дурных чувств и вновь ощутить Присутствие Бога.

Практиковать *Присутствие* означает ощущать покой, любовь и вдохновение, а также осознавать то, что Его Присутствие всегда здесь, с нами, даже когда мы не чувствуем этого.

Даже простое ознакомление с практиками очищения, приведенными в этой книге, позволит вам понять, что именно они являются главной темой учения Иисуса, Библии, да и всех великих мировых религий. Практика очищения способствует как нашему личному развитию, так и развитию божественного начала всего человечества.

Регулярная работа по духовному очищению называется йогой. Йога – наука о жизни. Это наука осознания Бога. Йога физического бессмертия включает в себя работу с основными Стихиями (Огнем, Водой, Землей и Воздухом), а также с умом (мантра-йога), обществом (взаимная любовь и политическая ответственность) и, кроме того, подразумевает уважительное отношение к святым.

Мои друзья – бессмертные йоги – не сообщили мне секретов вечной жизни; они постепенно подвели меня к их осознанию. Они научили меня правилам жизни и смерти. Я без труда могу передать их вам в словесной форме, но вы сможете усвоить их лишь с помощью практики – через внутреннее осознание. Сила вечной жизни приходит через покаяние. Вы должны изменить весь стиль своей жизни. Перечисленные ниже средства помогут вам это сделать.

Вот их перечень; я подробно останавливаюсь на каждом из этих компонентов.

1. Ум

- Следите за качеством своих мыслей.
- Практикуйте мантра-йогу и аффирмации.
- Живите, медитируя, анализируя и удивляясь (*раджа-йога*).
- Исцелите свою эмоциональную сферу ума и исцелитесь от стремления к смерти.
- Читайте великие книги и писания (Слово Божье).
- Предпочтите жизнь (и личную практическую жизнеспособность) смерти.
- Познайте силу *преданности* (*бхакти-йога*).

2. Воздух

- Учитесь вдыхать энергию вместе с воздухом (*прана-йога*).
- Овладейте ребефингом (проработайте свою родовую травму, стремление к смерти и т.д.).
- Овладейте попеременным дыханием через левую и правую ноздрю (см. главу 11).

3. Огонь

- Освойте очищение огнем и огненную церемонию.
- Ежедневно находите рядом с живым огнем.
- Помните, огонь так же важен для вашего здоровья, как и еда.

4. Вода

- Занимайтесь *пранаямой* в ванне.
- Принимайте ванну два раза в день.
- Пейте только чистую воду.
- Обучитесь науке очищения своего энергетического тела.
- Достигните мира и расслабленности.

5. Земля

- Обучитесь искусству питания – сколько пищи действительно требуется вашему организму?
- Осознайте, что вегетарианство – основа просветления.
- Создайте собственную систему упражнений.
- Посвятите свою жизнь божественному началу.
- Не забывайте о массаже и мануальной терапии, а также займитесь игрой на ударных инструментах.

6. Люди и любовь

- Осознайте загрязнения эмоциональной энергией и то, каким образом перерабатывать энергию, полученную от других людей.
- Общайтесь с единомышленниками.
- Займитесь вопросами политики, непосредственно относящимися к жизни вашей общины.
- Почитайте духовных учителей и учитесь у них.

7. Благодарь

- Осознайте значение посвящения.
- Практикуйте Присутствие Бога.
- Не полагайтесь лишь на *благодарь*, пренебрегая всеми правилами.

Эта простая практика – не что иное, как законы природы, благодаря которым вы овладеваете своим умом и телом. Это практика бессмертных йогов. Она дает вам вечную жизнь. Важно, чтобы каждый научился жить, полагаясь на духовную мощь, а не на интеллектуальную или физическую силу.

Эта практика принесла мне чувство подлинного овладения телом. В ней нет ничего поверхностного. Она требует терпения и времени. Овладение физическим телом ничего не значит без овладения телом энергетическим – основой физического тела. Окончательное исцеление приходит лишь благодаря осознанию энергетического тела.

Вечная жизнь – это сознание в движении. Ум, Энергия, Земля, Воздух, Вода и Огонь – основные элементы сознания, как божественного, так и человеческого. Люди обретают божественность в той мере, в какой их отношение к Земле, Воздуху, Воде и Огню, а также к божественной Энергии (источнику всего сознания, жизни и бытия) стало осознанным.

Сейчас же я несколько подробнее остановлюсь на том, что я называю «Основами духовного очищения». При помощи этих простых методик можно очистить и привести в равновесие энергетическое тело. В этих вечных приемах заключены секреты изящества, здоровья и жизнеспособности человека. Они приносят вдохновение, мудрость и даже радость. Это практика всех *спасителей* человечества.

Первая четверка – Воздух, Вода, Огонь и Земля – это физические качества Бога. Они – вечны, они всегда движутся и меняются. Они одновременно и обыкновенны, и чудесны. Использование Ума, Земли, Воздуха, Воды и Огня – самое мощное в мире целительное средство. Познать их тайны – значит познать тайны вечной жизни.

Земля, Воздух, Вода и Огонь – великие целители. Сидя у открытого огня, можно исцелиться от целого ряда болезней. Некоторые болезни лучше всего поддаются Воде, некоторые – дыхательным упражнениям, некоторые – посту и особой диете, некоторые – психическим

упражнениям, а иные – современным лекарствам. Однако всякое исцеление может быть лишь временным – пока мы не *исцелимся от смерти*.

Воздух: Очищение Воздухом означает постоянно вдыхать энергию вместе с воздухом. Это *пранаяма*. Я практикую простую пранаяму – младенческую пранаяму. Младенцы постоянно соединяют вдох с выдохом – это их нормальный ритм дыхания. Это – простейшая и наиболее естественная пранаяма вечной жизни. Двадцать связанных вдохов и выдохов – быстрое и невероятно ценное упражнение, очищающие кровь и нервную систему. Ребёфинг – это пранаяма, или энергетическое дыхание в расслабленном состоянии; он дает самый сильный эффект, если его практикуют в теплой ванне. Мы можем *выдышать* из себя сгустки негативной энергии и с помощью духовного дыхания очиститься как изнутри, так и снаружи.

Осознанное дыхание приносит куда большее наслаждение, чем самая прекрасная пища.

Я также ежедневно практикую попеременное дыхание через левую и правую ноздрю – дышу поочередно то одной, то другой ноздрей. Этой пранаяме обучил меня Бабаджи, чтобы поддерживать в чистоте свои *нади* (см. главу 11).

Огонь: Индийские *саддху*, живущие в *дхуни*, своим примером доказывают ценность огненного очищения. *Дхуни* – небольшое помещение, где священный огонь поддерживается двадцать четыре часа в сутки. Когда мы сидим или спим у открытого огня, колеса нашего энергетического тела (нашей ауры), вращаясь, проходят сквозь пламя и очищаются. Эмоциональные загрязнения, скопившиеся от общения с миром, сгорают. Стремление к смерти растворяется в очищающих энергетическое тело Огне и Воде. Огонь так же необходим для жизни, как и пища.

Хороший результат дают свечи, но их воздействие не столь мощное, как у большого огня. Хождение по огню – прекрасное посвящение в огненное очищение.

Возможно, Огонь – высшая божественная стихия, и для того чтобы использовать его, требуется особый разум. Наверное, ни одной другой божественной Стихией в нашей цивилизации не пренебрегали так, как огнем. Из-за этого пренебрежительного отношения к Огню мы оказались на грани ядерной войны. Ядерная война – насильственное огненное очищение для тех, кто не желает делать это сознательно и самостоятельно. Все тот же технический прогресс, отстранивший современного человека от непосредственного общения с огнем, грозит провести всех нас за считанные минуты через пламя ядерной войны. Центральное отопление, электроплиты, микроволновые печи вытеснили из нашей жизни общение с живым огнем. Мы должны использовать современные технологии и богатство, чтобы возводить храмы Огня в каждом парке и районе. Необходимо восстановить прямое общение с Огнем, как в нашей религии, так и в нашей культуре (см. главу 12).

Вода: Почти каждый житель Запада имеет у себя дома туалет и горячую воду; и это открывает двери к физическому бессмертию широким массам. Для большинства современных людей не составляет труда принимать ванну два раза в день, как это делают бессмертные йоги. Я считаю, что возможность принимать горячие ванны – высший дар современной цивилизации человечеству. Я уверен, что продолжительность человеческой жизни возросла за последние сто лет в два раза в основном благодаря тому, что оснащение жилищ водопроводом сделало водное очищение столь приятным занятием. Теплая вода способствует раскрытию и очищению чакр. Холодная же вода очищает и автоматически закрывает чакры. Но этот дар науки и технологии не принесет нам пользы, если мы сознательно не воспользуемся им.

Для полного понимания значения водного очищения необходимо как принимать душ, так и полностью погружаться в воду. Эффект от дыхательных упражнений возрастает, если делать их в ванне. Океаны, реки, озера и, особенно, горячие источники – бесценные дары природы. Выполнение дыхательных упражнений в теплой воде дает совершенно иной эффект, чем дыхание в холодной.

Простое дыхательное упражнение в горячей воде, если его выполнять ежедневно, может оказаться мощным актом духовного очищения. Чтобы извлечь максимальную пользу, практикуйте погружение в ванну, море или реку, как во время медитации, так и до и после нее. Осознание своих мыслей и тела при вхождении в воду и выходе из нее позволяет заметить, насколько купание изменяет ваше эмоциональное и психическое состояние. Раздумья в то время,

когда лежишь в теплой ванне, – лучшая из всех известных мне форм медитации. Ежедневные купания очищают ваше энергетическое тело, являющееся основой тела физического. Чтобы стать бессмертным в наши дни, нужно, прежде всего, научиться хорошенько отмывать в воде.

Земля: Земля – это движение, питание и ходьба. Ежедневные прогулки по кварталу, в котором вы живете, и день в неделю, выделенный для голодания (только питье), – вот и все, что необходимо для достижения долголетия в категории «Земля». Большинство людей умирают не от голода, а от переедания. Быть вегетарианцем – это хорошо, но недостаточно. Один день в неделю уделите исключительно жидкой пище – вначале пейте молоко и соки, а затем перейдите только на хорошую воду; это очень важно для очистки кровяного русла и энергетического тела (см. главу 14).

Всякое очищение подразумевает любимую работу – найдите работу по душе и полюбите свою работу. Работа – служение Богу и людям, в ней заключен секрет процветания. Процветание означает создание вещей, идей и услуг для других и для себя. Мы получаем деньги от других, когда обеспечиваем их вещами, идеями и услугами, за которые те согласны платить. Успешная карьера греет душу. Служа другим, мы покрываем собственные издержки.

Йога Земли также включает в себя овладение сном. Сон – малая смерть (бессознательное состояние), которая ведет нас к большому сну. Сон – это вхождение в астральный мир, происходящее помимо нашей воли, а также подавление неприятных эмоций. В конечном счете тело настолько заполняется неприятными эмоциями, что мы отправляем его в могилу и забываемся вечным сном. Но мы, как вам известно, возрождаемся. Мы можем овладеть сном, бодрствуя всю ночь напролет во время полнолуния и просыпаясь каждый день до рассвета.

Сеансы массажа и мануальной терапии, а также слушание ударных инструментов – все это вещи, относящиеся к земному очищению.

Кроме сознательного отношения к вышеуказанным стихиям, есть еще несколько важных принципов овладения телом и умом.

Ум: Этот аспект йоги требует от нас ответственного отношения к качеству своих мыслей. Мантра-йога – это медитация над именем Бога. Вы можете использовать любое Его имя, но Бабаджи объяснил мне, что *ОМ НАМАХ ШИВАЙЯ* – это *Махамантра*. Это имя было сообщено Моисею, когда он смотрел на горящий куст, и известно многим религиям мира. На иврите «Ом Шивайя» произносится наоборот: «*Йа Вах Шим Омен*». Католическая церковь заменила «Омен» на «Аминь». Санскритское слово транслитерируется как «Ом» и как «Аум». Идея заключается в том, чтобы ежедневно очищать ум, повышая качество мыслей и чувств. Произносить имена Бога – самый быстрый и легкий способ осознания собственной божественной природы. Постоянное повторение имени Бога соединяет наше сознание с сознанием Бога. Это – одна из высших практик жизнеспособности и мудрости.

Все это – моя постоянная диета. Чтение писаний и других духовных текстов также повышает качество ваших мыслей. Мы должны исцелить эмоциональную сферу своего ума, даже если для этого потребуются столетия.

Люди и любовь: Цель духовного очищения – сделать нас более мудрыми и любящими. Правильное отношение к людям – самый короткий путь к окончательному освобождению. Люди могут разочаровывать нас, но они же несут нам освобождение. Любовь – главный секрет вечной жизни. Нескончаемая жизнь ничего не стоит без любви.

Наша гражданская ответственность необходима для работы.

Мы должны почтительно относиться к бессмертным святым. Мы должны отыскивать истинных духовных учителей и поддерживать их. Они могут многому научить нас. В мире немало великих целителей и гуру. Бабаджи – первопричина всех форм бессмертия и всех бессмертных. Встреча с ним, когда он находится в своем физическом теле, – величайший дар, который можно просить у жизни.

Благодать: Благодать – та самая смазка, без которой все эти практики работать не смогут. Благодать, отдых и преданность необходимы для нашего здоровья и жизнеспособности. Практика присутствия Бога – это, возможно, высшая цель подлинной жизни.

Благодать непредсказуема, ибо она – продолжение Бога во Вселенной. Качество и количество благодати, получаемой нами во время практики, зависит от нашей любви к Богу и от любви Бога к нам. Медитация на благодать раскрывает личные отношения между нами и Богом. Благодать и духовное очищение составляют вечный парадокс.

Энергетическое дыхание, вегетарианство, голодание, осознанное дыхание, собственная система упражнений, огненное очищение, а также остальные простые и приятные практики являются теми секретами, благодаря которым человек может одержать победу над страданиями и смертью. Ежедневные духовные практики очищают нас от грехов и стремления к смерти. Овладение умом и телом – настолько простая задача, что мы даже не замечаем ее в своем безумном стремлении к саморазрушению и смерти.

Духовное очищение нельзя использовать как наказание себя или других. Если вы практикуете его, руководствуясь чувством вины или желая доказать что-то, вы рискуете превратиться в фанатика или чудака. Вначале овладейте мыслями, займитесь аффирмациями и пройдите курс массажа. Мысли, дыхание и прикосновения к вашему телу могут исцелить вас от чего угодно и сделать вашу жизнь приятной и совершенной. А повторение имени Бога очистит вас от всего плохого и пробудит в вас божественные чувства.

Все эти практики помогут увеличить продолжительность вашей жизни и повысить ее качество. Они превратят вас в любящего, сердечного и чуткого человека.

Глава пятая. Несостоятельность религии

Люди не намерены больше терпеть, чтобы их божественное начало подавлялось порожденным ментальностью смерти религиозным комплексом неполноценности. Религии, торгующие смертью и посулами «райских кущей» на небесах, так и не смогли создать райа на земле. Но факт остается фактом: рай на земле может стать реальностью.

Большинство религий потерпели фиаско по той причине, что путь к достижению их цели лежал через смерть. И они добились своего. В священных писаниях человеческое тело зовется «храмом Господним». Но если мы не найдем Бога здесь и сейчас, смерть нам не поможет. Это означает, что тело и есть единственный подлинный храм. Лишь прислушиваясь к обрядам, о которых нам рассказывает наше собственное тело, мы сможем прийти к вечной жизни. К сожалению, похоже, что люди любят ложную религию больше, чем собственный живой храм, – они предпочитают плохие привычки заботе о своем теле.

В идеале христианские церкви должны были стать центрами поддержки людей на пути к вечной жизни. Но двухтысячелетняя история наглядно демонстрирует нам, что они слабо в этом преуспели. Ортодоксальное христианство в наши дни – *религия смерти*. Борьба с абортами, которую ведет христианская церковь, терпит неудачу в основном по той причине, что, осуждая убийство плода, она продает смерть взрослым.

Любые религиозные традиции, не способствующие нашей жизнеспособности, есть зло. Лишь очищая свой храм от тенденций смерти и наполняя ум здоровыми мыслями, мы выходим на путь спасения. Все больше людей приходят к осознанию, что целью любого священного писания было рассказать нам о том, как появилась в истории человечества смерть, и помочь нам найти способ избавиться от нее.

Христианство известно тем, что его теория весьма далеко отстоит от реальности. Доктрина, гласящая, что Иисус принял смерть во имя искупления наших грехов, – насмешка над идеей бессмертия. Например, перед казнью Иисус говорил, что смерть его принесет бессмертие его ученикам. Он верил в это из-за иудаистской традиции приносить в жертву Богу животных в качестве искупления человеческих грехов. Он воспитывался в иудейских традициях. Однако, принимая смерть, он осознал, что человеческое жертвоприношение помогает искупать людские грехи так же мало, как и принесение в жертву животных. Иисус понял, что ни один человек не может умереть ради другого и никто не способен спасти другого. Каждый человек обладает свободой воли и вправе сам решать, спасаться ли ему или погибать. Однако, несмотря на все эти факты, христианская церковь в течение двух тысячелетий учит нас, что кровь Христа спасает от

грехов и смерти. Я же, изучая Библию и историю церкви, а также полагаясь на свои наблюдения, могу сказать, что за две тысячи лет ни один христианин не получил освобождения благодаря смерти Иисуса. Все это – пустая теория, ложная доктрина, придуманная церковниками.

Но почему христиане готовы мириться с теорией, которая никого не может удовлетворить? Смерть и воскресение Иисуса – пример, способный вдохновить каждого из нас. Но прежде мы должны научиться тому, как это делать. Простые духовные практики – вот ключ к вечной жизни. Но их нужно выполнять, недостаточно только знать об их существовании. Мы должны выполнять эти практики, пока хотим быть живыми по-настоящему. Структура и Вселенной, и вашего тела поддерживается привычкой. Единственный способ оставаться все тем же человеком из года в год – это оставаться верным своим мыслям; привычка мышления определяет нашу сущность.

Качество этих привычек делает нас либо живыми, либо мертвыми.

Я сознательно пришел к христианской вере сорок семь лет назад и до сих пор люблю каждый день поразмыслить над Библией. Но вера в кровь Иисуса не принесла мне освобождения ни от грехов, ни от смерти. Это освобождение принесла мне вера в физическое бессмертие. Перемена в мышлении и поведении очистила меня от грехов. Очищение моего энергетического тела помогает устранить ментальные и эмоциональные загрязнения, вызывающие болезни и ведущие к смерти ума и тела. Лишь йога может похвастаться своими достижениями в спасении людей от греха и смерти.

И хотя я был спасен и родился вновь, мне приходится спасаться каждый день. Без ежедневной практики духовного очищения мой ум начинает страдать, а тело накапливает боль. Основные практики известны вашему телу и уму изначально. Подробнее о них рассказано в четвертой главе. Вам не удастся «прекратить» развиваться духовно – такая остановка означает омертвление и смерть. Иисус никогда не был сторонником бессмертия, обретаемого в «райских кушачах»; он был сторонником физического бессмертия, которым можно наслаждаться, оставаясь в собственном теле. Как учит Библия: «И вашей будет жизнь вечная».

Большинство жителей Запада не знают, что Иисус – не единственный провозвестник вечной жизни. Ортодоксальный индуизм говорит о множестве перевоплощений Бога. Но христиане не желают признавать того, что Бог Отец перевоплощается так же, как и Бог Сын. Например, они не признают великого бессмертного библейского героя, Мелхиседека. В Библии говорится: «Мелхиседек – живший во времена Авраама бессмертный царь, который никогда ни рождался и никогда не умирал». В иудейских текстах пять глав посвящено этому великому бессмертному. Иисуса называют «бессмертным проповедником Высшего Бога, получившим послание от Мелхиседека». Но христиане забыли, что не только Мелхиседек, но и Илия, и Енох одержали победу над смертью.

Бог в человеческом облике гораздо лучше известен в Индии, чем на Западе, ибо Бог неоднократно принимал человеческий вид в Индии за тысячи лет до того, как появились западные религии – иудаизм, христианство и ислам. Бог, явившийся в Индии в человеческом облике, на тысячи лет старше и восточных религий – индуизма, буддизма и джайнизма.

Создается впечатление, что ни христиан, ни иудеев совершенно не волнует вопрос о том, что делал Бог как до времен, описанных в Библии, так и после. Современные христиане не имеют представления ни о значении, ни о сути тех практик, что позволили Илию, Мелхиседеку и Еноху вознестись на небо, минуя физическую смерть. Христиане, равно как и скептики от науки, любят говорить об индуистах, да и обо всех индийцах как о не знающих света и нуждающихся в спасении (как на духовном, так и на материальном плане) людях. И все же Бог Отец, перевоплощающийся в человека, терпеливо освобождает своих поклонников от смерти – и не только в Индии, но и во всем мире.

Ортодоксальная евангелистская христианская доктрина, да и другие официальные вероисповедания, пытаются втиснуть Бога в маленькую коробочку, ограниченную рамками истории и философии, чтобы управлять если не самим Богом, то людьми и контролировать доступ к небесным вратам.

Рассказ об Иисусе и Бабаджи приведен здесь для того, чтобы продемонстрировать, что ни тот, ни другой не могут уместиться в эту маленькую коробочку, приготовленную для них святошами, –

они оба легко вырываются из теологических рамок. Думаю, у Иисуса, появившись он сегодня, возникли бы те же проблемы с людскими доктринами, что и две тысячи лет назад. Я вовсе не стремлюсь создать большую или лучшую коробку для них, а лишь пытаюсь доказать, что ни Иисус, ни Бабаджи не могут быть втиснуты ни в одну систему доктрин, созданную людьми. Единственное, что нам остается, – это думать о том знании, каким мы располагаем о двух этих бессмертных Мастерах... и удивляться. Никакая коробка, никакая книга, никакое слово не способны вместить в себе тайны этих двух людей, как и всего бытия, частью которого Они являются.

Глава шестая. Смерть Иисуса Христа

Двадцать лет я размышлял над доктриной самопожертвования Иисуса во имя искупления грехов человечества.

Однажды, когда я выходил из храма, священник сказал мне: «Ты должен размышлять над кровью Христа». И потому я решил размышлять над смертью Иисуса Христа – над тем, что она значит для меня и всех остальных.

Первое, в чем я должен признаться: кровь Иисуса Христа, полностью завладев моим вниманием, вдохновив меня на изучение Библии и религии и заставив думать о Боге, совершенно не изменила моей жизни. Его кровь не смыла моих грехов. Чтобы очиститься от всех грехов, мне потребовалось тяжело работать, используя принципы самосовершенствования. Каждая перемена в моей жизни происходила благодаря самоанализу и изменению привычного мышления. После этого – когда достаточное количество повторений и сознательных раздумий переносили мой ум в новое пространство – мое поведение автоматически изменялось. Живая жизнь изменила меня больше, чем смерть Христа.

Чтение Библии и посещение церкви принесло мне огромную пользу, но куда большую роль в моем духовном развитии сыграло купание в ванне и часы, проведенные в одиночестве у огня. Похоже, что церкви преимущественно заполнены больными и умирающими людьми, которых не в состоянии исцелить ни кровь Христа, ни какое-либо иное лекарство. Да и, собственно говоря, сама их доктрина является барьером к исцелению. Когда я нахожусь в церкви, мой дух возносится в благоговейном порыве, но тут же «попадает под обстрел» энергетических зарядов отрицательных эмоций, исходящих от окружающих. Это научило меня, что никакие церковные обряды поклонения не могут идти в сравнение с индивидуальной духовной практикой.

Во-вторых, я осознал, что доктрина самопожертвования Иисуса во имя искупления грехов человечества основана на иудейской традиции приносить в жертву животных, сжигая их на алтаре. Я могу представить, как сожжение моего любимого домашнего животного, овцы или лошади, может стимулировать эмоциональный катарсис. И я совершил немало обрядов «жертвоприношения», сжигая плоды, зерна... и мороженое, чтобы изучить механизм действия огненной церемонии (не важно, что именно приносится в жертву). Но в наши дни принесение в жертву животных перестало быть частью религиозной культуры, а идея принесения в жертву животных или людей (даже если речь идет об очень особых личностях) воспринимается современными людьми совсем не так, как иудеями две тысячи лет назад.

В-третьих, со стороны Иисуса было очень благородно принять смерть на кресте за грехи человечества, но за всю двухтысячелетнюю историю христианства это не спасло ни одного из его учеников или последователей. Смерть Иисуса не смыла моих грехов и не освободила меня от смерти, хотя я верил в Него всем своим сердцем. И я в жизни своей еще не встречал ни одного христианина, свободного от грехов или смерти.

Вот почему доктрина самопожертвования Иисуса во имя искупления грехов человечества – хорошая идея, но не более того. Это прекрасная идея. Мне искренне хотелось верить в нее; я верил в нее на протяжении двадцати лет. Я любил эту идею, но действительность учит нас, что все мы должны уметь исцелить себя и оставаться здоровыми... и что ни один человек не может принять смерть за кого-то другого. Каждый должен умирать сам за себя, если он не научится возноситься на небеса подобно Еноху, Мелхиседеку, Илии или бессмертным йогам. Для этого

нужно исцелить эмоциональную сферу своего ума, узнать, как собирать плоды с Древа Жизни, и овладеть телом, чтобы преодолеть смерть.

Иисус завладел моим вниманием и вывел меня на духовный путь, но моя жизнь внезапно изменилась к лучшему лишь после того, как я встретился с Бабаджи и начал выполнять простые очистительные упражнения с Землей, Воздухом, Водой и Огнем. Бабаджи – это Вечный Отец, принявший человеческий облик. Именно к нему Иисус обращался со словами «Авва, Отче», вознося молитву Господу.

Главной заслугой Иисуса было то, что Он любил Бабаджи и практиковал *Присутствие* Бога. Это – высшая добродетель каждого из нас. *Присутствие* было доступно мне прежде, чем я стал изучать Библию, – оно доступно каждому из нас везде и всегда. Христианство, как и другие религии, настраивает нас на восприятие Бога и имеет в своем арсенале достаточное количество очистительных практик, чтобы мы оставались настроенными на это восприятие.

В-четвертых, я решил сравнить учение Иисуса до его смерти и после. До распятия Иисус говорил своим ученикам, что Его смерть спасет всех тех, кто верит в Него. После воскресения Он рассказал Иоанну и Петру о том, как им суждено умереть. Во время этой библейской сцены Иисус уже не строил никаких иллюзий насчет смерти. Осознав это, я задал себе вопрос: «Если Иисус обладал достаточной властью, чтобы увидеть будущее и рассказать своим ученикам о том, какая смерть их ждет, почему же Он не подсказал им, как избежать ее? Безусловно, Он понимал, что как эволюция их душ, так и все окружение, не позволяли им одержать победу над смертью, и потому согласился на то, что они должны умереть, чтобы смертью своей обогатить человеческую историю. Он *согласился с их кармой*.

Но почему же теологи не обратили внимания на эти противоречия?

Продолжая изучать Его учение, я отмечал, что Иисус чаще всего говорит о *покаянии* (о науке изменять свой ум) как о ключе к спасению. Иисус предсказал Свою смерть и воскресение, но Он почти ничего не сказал в защиту доктрины Павла о самопожертвовании во имя искупления грехов человечества.

Иисус говорил: «...слушаются голоса Моего, и Я знаю их; и они идут за Мною. И Я даю им жизнь вечную, и не погибнут вовек!» Что же Он сказал такое, что дает нам силу для победы над смертью? А вот что: «Никто не отнимает ее [Мою жизнь] у Меня, но Я Сам отдаю ее: имею власть отдать ее и власть имею опять принять ее; сию заповедь получил Я от Отца Моего» (*Ин 10:18*).

Если перевести высказывание Иисуса на современный язык, оно гласит, что существует право выбора на физическую смерть. Осознав истинность этого высказывания, мы можем перейти к науке исцеления тела; беря пример с Иисуса и других бессмертных, прийти к физическому воскрешению.

Иисус говорил, что мы сможем добиться этого, медитируя над данной мыслью, пока не овладеем ею. Тогда мы сможем привести в гармонию с этой мыслью и все остальные мысли. Это и есть осознание своей истинной божественности.

Иисус пытался научить нас тому, что смерть не имеет над нами иной власти, кроме той, какой *мы сами ее наделяем*. Мы создаем свою смерть собственным невежеством. Иисус не уставал повторять, что Он ничего не может делать без позволения и согласия Отца. Это, безусловно, относится ко всем – Бог может внести свои коррективы в наши планы в любую минуту. Он позволяет нам допускать ошибки и совершать грехи – Он обладает достаточным терпением и терпимостью. Но мы сами не вправе совершать ошибки – мы понесем за них наказание. Физическая смерть и есть то милосердное наказание, которое ожидает нас в большинстве случаев.

Каждый, кто умирает, умирает за нас, чтобы обучить нас механизму смерти и чтобы мы, получив весть, не шли по его пути. В Библии сказано: «Бог не желает, чтобы хоть один из нас умер, но чтобы каждый из нас пришел к осознанию покаяния». Осознание покаяния и есть понимание механизма смерти, понимание того, как простые практики очищения Землей, Воздухом, Водой и Огнем могут восстановить равновесие нашего энергетического тела и что любовь и мантра-йога открывают дорогу к личному спасению.

Время помешало ученикам Иисуса стать бессмертными, но сейчас время способствует нам. В наши дома проведена канализация и горячая вода, и мы можем ежедневно принимать теплые ванны. Нам стало проще овладеть собственным умом и телом, как и заработать на пропитание и содержать семью. Мы просто должны сделать личное бессмертие своей целью.

Часть вторая. Великие бессмертные Востока

Глава седьмая. Бабаджи

Махааватар Бабаджи в наши дни больше известен как Херакхан Баба, живущий в Гималаях, неподалеку от города Халдвани. Несмотря на всю свою славу, которую невозможно передать словами, в его селении есть люди, даже не подозревающие, кто он такой. Несомненно, есть и те, кто родился, вырос и умер рядом с домом и храмом Бабаджи, так и не увидев его. Бабаджи легко мирится с нашим невежеством и не смущает наши умы, демонстрируя чудеса.

Историческая роль Бабаджи, Бога Отца в человеческом обличье, для процветания и просветления человечества огромна. Кроме того, что он имеет «земную прописку» и может встречаться с людьми в своей телесной оболочке, Бабаджи постоянно являлся людям во снах, в астральной форме.

Я уверен, что Бабаджи неизменно играл роль в истории человечества на протяжении миллионов лет. Этот бессмертный йог – самое разумное и божественное существо из всех, кого я когда-либо встречал. В его обычной человеческой оболочке обитает Бог во всей своей мудрости, силе и любви. Он – воплощение божественного совершенства в человеке. Он ничего не обещает, но дает тебе столько, сколько может вместить твоя душа.

Бабаджи – Вечный Дух в человеческом обличье. О нем упоминается в Ветхом Завете как об Ангеле Господнем. Библия учит, что Ангел Господень и есть сам Господь Бог. (См. Суд 13.) Он не похож на других ангелов – Михаила, Гавриила, Люцифера и т.д., – на тех, кого создал Бог. Бабаджи создал свое собственное тело и включился в игру сотворения мира, чтобы улучшить качество человеческой жизни. «Посланец» и «ангел» – всего лишь наш способ обращения к нему, поскольку мы не способны постичь его сущность во всей полноте. Мы способны постичь лишь ту экзистенциальную весть, которую он донес до нас. Это духовное образование является высшей формой обучения.

Бабаджи – источник вдохновения всех мировых религий. Все религии пытаются понять его и возвысить наше сознание, чтобы мы стали подобны ему. Бабаджи – это сам Бог Шива. «Шива» на санскрите означает Бог. Бабаджи – Бог Отец; *Баба* означает «отец», *Джи* означает «высший» или «почтенный правитель». Бабаджи всегда один, но он имеет множество обличий.

Шива, или Бог – всеобъемлющий Дух – существовал задолго до всех религий, всех людей и всего Творения. «Ом Намах Шивайя» – вечное имя Бога. Так говорит Бабаджи. Первое человеческое воплощение Шивы на Земле известно под именем Шивы. В санскритских текстах его изображали в виде йога-аскета. Однако его аскетизм распространялся на все, включая и удовольствия. Шива принимал участие во всех аспектах жизни, в том числе даже и в сексуальных оргиях, однако его любимым занятием была медитация, которой он занимался веками. Его излюбленными местами были горы Кайлаш и Херакхан. Он возвращался туда каждое тысячелетие. Он называл это «Высшим Вселенским Духовным Паломничеством». Сегодня там построен прекрасный ашрам. Туда постоянно съезжаются тысячи паломников из всех стран мира.

Гирлянда Шивы, сплетенная из змей, символизирует основные принципы йоги и физического бессмертия. Кобра – символ смерти; украсить свое тело символами смерти — значит стать ее властелином. Осознание своего духовного тела и способность чувствовать его – ключ к победе над смертью.

На протяжении всей истории человечества Бабаджи то и дело являлся людям в разных уголках мира. Именно Бабаджи предстал в человеческом обличье перед Адамом и Евой, Енохом, Ноем, Авраамом, Моисеем и другими пророками. Бабаджи оставил свой след во всех великих

религиозных текстах мира. Его *Аарати* поют во всем мире. *Аарати* означает «праздник света». Это распеваемые ежедневно ритуальные религиозные песнопения. *Аарати* – мощное средство самоисцеления. Каждый раз, когда я прослушиваю запись этой песни, мой ум устремляется к центру Вселенной и возвращается назад.

Бабаджи – творец и главный дирижер своего творения. Находясь в человеческом обличье, он зовет себя *Бхоле Баба*, что означает «Простой Отец». Обычно он ведет столь скромную жизнь, что никто не в состоянии распознать его подлинное величие – лишь внутреннее осознание помогает сделать это. Он ничем не отличается от других в глазах людей... за исключением тех, кто *видит*. Как Бхоле Баба, он ни во что не вмешивается – он просто ждет, когда мы в своем развитии достигнем той ступени, где сможем видеть его. Он защищает нас, почти не вмешиваясь в наши дела. Он хочет видеть нас ответственными и самодостаточными.

Иногда он допускает публичное признание своей подлинной сущности и позволяет людям называть его «Господом».

Он может мгновенно появляться и исчезать по собственной воле, что он и делал в большинстве случаев на протяжении библейской истории. За тысячелетия истории человечества он сменил бесчисленное количество тел. Нередко он может иметь несколько тел одновременно. Бабаджи очень активен. Он ежедневно предстает перед тысячами людей во всем мире. Большинство земных путей Бабаджи лежат через Индию, но он посещает и другие страны. В 1977 году Бабаджи пятьдесят раз предстал перед французским священником и вдохновил его на написание нового религиозного текста – *Откровение Эйриса*. С 1993 по 1995 год он провел одиннадцать месяцев в Соединенных Штатах. Там он опубликовал прекрасную книгу *Херакханский Баба говорит*.

Бабаджи всегда играет с нами, пытаясь улучшить качество человеческой жизни. В своем физическом воплощении он нередко помогает людям без их ведома. Установить осознанные взаимоотношения с Бабаджи, чтобы знать, когда он помогает нам, – большое счастье. Это чаще всего происходит, когда мы направляем все свои усилия на службу человечеству или сотрудничаем с ним. Он искренне радуется, когда мы становимся бессмертными мастерами йоги, но при этом предоставляет нам полную свободу выбора: потерпеть ли неудачу или пройти через такое количество жизней, какое требуется для того, чтобы стать просветленными и духовно зрелыми людьми – властелинами жизни. Бессмертные мастера опасаются давать людям слишком многое, не желая отнимать у них радость первооткрывателей. Жди, когда он явится к тебе!

Бабаджи и Иисус

В возрасте от 12 до 30 лет (период, о котором ничего не говорится в Евангелиях) Иисус провел девять лет в Индии, в Бенаресе, где он общался с Бабаджи. Иисус научился у Бабаджи простому стилю жизни и духовным практикам. В книге *«Иисус жил в Индии»* приведены относящиеся к этому периоду исторические факты. Через тридцать или сорок лет после Своего воскресения Иисус возвратился в Кашмир, где прожил еще тридцать или сорок лет. Там Он умер и был похоронен. В этом месте в Кашмире возникла местная христианская церковь, ставшая центром паломничества и продолжавшая быть таковым на протяжении 1900 лет. Данная информация хорошо освещена в мусульманских текстах, но до последних лет она не допускалась на Христианский Запад.

В Индии Иисус был *саддху*. *Саддху* – это человек, постоянно ищущий Бога. Иисус – самый знаменитый *саддху* Запада. Его простой стиль жизни освещен в Библии, но этот стиль не присущ западным христианам наших дней.

Бабаджи призвал Иисуса к себе, послав трех восточных мудрецов к его колыбели. Тем самым он дал нам всем понять, каким способом он обычно действует. Когда мы начинаем доискиваться до смысла намека, он вознаграждает нас – наделяет духовными способностями или даже является к нам лично.

После воскресения Иисуса Бабаджи направил его к ессеям, где, согласно историческим сведениям, Иисус провел около тридцати лет. В это же время ученики Христа распространяли его

Весть и славу о нем. Бабаджи приложил руку и к этому. В Новом Завете сказано, что Бабаджи – Ангел Господний – освободил Петра из тюрьмы. Бабаджи стал во главе христианского движения.

Хотя Христос воскрес из мертвых, он был травмирован не только физически, но и духовно. Бабаджи настоял на том, чтобы Христос отдохнул и перешел на иной уровень духовного развития. Попытка возглавлять начатое им движение – создание и развитие Христианской Церкви – не пошла бы на пользу Христу. Иисус и Бабаджи сошлись на том, что Иисусу следует отойти от дел и продолжить работу над своим духовным развитием. Находясь в Израиле (еще тридцать или сорок лет после воскресения) Иисус написал *Евангелие мира от Ессеев* – прекрасный труд, посвященный духовному очищению. Это евангелие было доступным церковной верхушке на протяжении 1900 лет, но стало достоянием широких масс лишь в прошлом веке. Вы можете заказать эту книгу в любом большом книжном магазине.

Бабаджи не хотел, чтобы Иисус заплатил своей смертью за все наши грехи. Его милость не знает пределов (как свидетельствуют Ветхий и Новый Завет, а также все великие религиозные тексты). Божественная милость не нуждается в человеческом жертвоприношении (даже если речь идет об очень особых людях) – что бы ни утверждала христианская доктрина. Иисус стремился исполнить свою карму и предстать перед Бабаджи во славе воскресения. Каждый должен умереть за самого себя, пока не достигнет совершенства.

Ветхий Завет (равно как и Иисус и Новый Завет) утверждает, что Бабаджи – единственный спаситель человечества, но он отвел Иисусу – как, впрочем, и каждому из нас – особую роль во вселенской драме спасения. Иисус заслуживает нашей глубочайшей благодарности за все, что Он сделал для нас, но мы должны спастись сами, воспользовавшись тем знанием, что дает нам Бабаджи.

Иисус – один из величайших приверженцев Бабаджи. Лично я люблю Иисуса и любил бы Его не меньше, даже если бы Он не принял смерть ради меня. Я поддерживаю постоянную связь с живым Иисусом.

Тела Бабаджи

Бабаджи может создать силой ума человеческое тело непосредственно из духа, а может и вновь пройти через процесс рождения. Он часто экспериментирует с человеческими состояниями. Пребывая в теле Кришны пять тысячелетий назад, он сказал Арджуне: «Оба мы рождались многократно. Я помню все свои рождения, ты – нет».

Явление Бога в человеческом обличье называется «феофанией». Тела Бабаджи также зовутся *лилами*, что означает «божественная игра». В некоторых из этих *лил* он проходил сквозь смерть. В иных же *лилах* он побеждал смерть, причем неоднократно. Бабаджи может быть как бессмертным, так и смертным йогом, в зависимости от того, чему он хочет нас научить в каждом конкретном случае.

Одна из загадок человеческих тел Бабаджи, *лил*, заключается в том, что порой ему, оказавшись в новом теле, приходится развивать в себе необычайные способности, *сиддхи*, словно он – не владыка Вселенной. Он позволяет себе переносить жизненные страдания наравне с людьми не только на протяжении десятилетий, но и – порой – многих столетий. Он всегда рядом с людьми и делит с нами тяготы и радости нашего пути. Он может в любой момент выйти из игры – как и мы, когда обретаем просветление, – но не делает этого. Он переживает разнообразные жизненные ситуации, страдая при этом сильнее, чем мы. И это удивительно.

Я не смог бы написать всего этого, не повстречай я Бабаджи в разных человеческих обличьях и не увидь своими глазами, как он это делает. Однако в каком бы теле он ни находился, вы сможете увидеть его полную запредельность и Божественное Присутствие – если вы, конечно, можете *видеть*.

Бабаджи предстал передо мной на три минуты в Хьюстоне (штат Техас) в ноябре 1977 года и позвал меня в Индию. Я навещал его пять раз и проводил с ним по одному месяцу. Когда я впервые увидел его в Херакхане, моей первой мыслью было: «Да этот парень либо вообще никто, либо покруче Иисуса Христа». Вскоре я забыл об этом, но Бабаджи напомнил мне мою мысль

через четыре года. За время нашего знакомства я заметил, что он знал, о чем я думаю, лучше, чем я сам. Он делает это за тысячи людей, да, собственно говоря, за каждого жителя Земли. Это дает ему возможность осознать, что он – Бог, а не просто гуру или бессмертный йог.

Я убежден на все сто, что Баба из Херакхана – Йог-Христос Индии – описанный в «Автобиографии Йога». Парамхансой Йоганандой, и есть Бабаджи. То, что мне посчастливилось повстречаться с ним и учиться у него, я расцениваю как величайший подарок судьбы.

С одной стороны, Бабаджи постоянно умирает, с другой же – постоянно побеждает смерть всеми доступными ему способами. Он играет во всевозможные игры. Он – великий экспериментатор. Бабаджи – Бог в человеческом облике, но он также и Вечный Великий Дух, проявившийся наконец во времени и пространстве. Мы должны помнить, что и находясь в теле, он пребывает в каждом из нас, в каждой вещи и вне пределов всего.

Однажды, когда один из его приверженцев спросил его: «Ты Бог?», Бабаджи ответил: «Бог – всюду. Я же ограничен». В этом и заключается парадокс физических тел Бога – он находится в них и в то же время повсюду.

Рассказываю я вам все это вовсе не для того, чтобы создать религиозную систему или построить церковь Бабаджи (хотя такая организация должна быть создана), но чтобы вы раскрыли глаза, ибо, как сказано в Библии, «Многие зрели ангелов, не сознавая того». Очевидно, каждому из нас Бабаджи наносит визит по крайней мере раз в жизни. Если вы сможете узнать его или страстно захотите его видеть, он станет навещать вас чаще.

Чтобы позвать меня в Херакхан, Бабаджи явился ко мне в новом теле – совсем не в том, в котором я увидел его по приезде в Индию. В том теле он находился где-то в глуши Гималаев. Вот почему, повстречав его в Херакхане, я должен был как-то примириться с мыслью, что Бабаджи пребывает на Земле одновременно в разных физических оболочках. С тех пор я встречал его в разных уголках планеты по крайней мере в десятках различных обликов, в том числе и в обличье животного. Иногда, чтобы доставить весть, он использовал чужие тела (преимущественно детей и птиц). Некоторые из его тел возникают и исчезают в течение дня, в иных же он живет целую жизнь.

Вот почему поиск *феофаний* Бабаджи в священных писаниях, в литературе и в жизни – мое любимое занятие. Учеба у него и практика всего того, чему я научился, есть для меня источник радости и самой жизни. Я искал Бабаджи, чтобы узнать, как стать бессмертным мастером-йогом. Этому он научил меня. Мне предстоит пройти еще долгий путь, постигая основы, пока я не овладею ими в совершенстве.

Кришна, Горакнатх, Васишхта Чайтанья Махапрабху и, безусловно, Баба из Херакхана – вот имена его последних и самых знаменитых телесных оболочек. Как я уже говорил, Иисус называл Бабаджи «Авва»; его также называли Ангелом Господним в Ветхом Завете. В Коране он упоминается не под одним именем; Хадир – имя телесной оболочки учителя Моисея, Аллах – главное имя Бога у мусульман.

То тело, на котором я сейчас сосредоточил все свое внимание, носит имя Ситы Рам Бабы и проживает в Покхаре, что в Непале. Я встречал многих *саддху*, но ни один из них не обладал стилем и *присутствием* Бабаджи. Но это тело обладает. На вид ему двадцать четыре года, и одна его нога искалечена. Именно из-за этого увечья большинство моих попутчиков не смогли узнать в нем Бабаджи. Они рассчитывали увидеть тело, достойное рок-звезды, и не смогли отказаться от своих иллюзий. Но между нами установилась незримая связь, и я почувствовал его внутреннюю мощь, присущую лишь Бабаджи. Он пошел на это, поскольку я был достаточно открыт, чтобы разглядеть его и в этом облике. Я вижу не только внешнюю сторону вещей.

Бабаджи не имеет начала – он рождался множество раз. Он никогда не терял божественности; он был Мастером-йогом в своей первой жизни и победил смерть.

Будучи Мастером-йогом, он обрел способность обращать свое тело в свет. Он может, дематериализовав свое тело, отправиться со скоростью света в любую точку Вселенной, а затем вновь материализоваться в свое физическое тело. Он может управлять как процессом старения, так и процессом омоложения своего организма. Он достиг вечной жизни духа, ума и тела. Ему много тысяч лет, но его тело осталось молодо. Он человек «на все сто»: обычный и особенный,

возвышенный и божественный. Чтобы по-настоящему ощутить его *Присутствие*, нужно общаться с ним – моих слов недостаточно.

Как я уже говорил, Бабаджи принимал участие в исторической драме человечества в роли Йога-Шивы на протяжении нескольких тысячелетий. После этого он явился на Землю как Рам. (Обидно, что многие жители Запада не только ничего не знают об индийских текстах, описывающих Бога Отца в человеческом обличье, но и совершенно незнакомы с библейскими историями на эту же тему.) Бабаджи настолько полюбил тело Рамы, что параллельно принял облик Йога-Шивы, чтобы увидеть себя Рамой. После Рамы Бабаджи явился миру как Кришна – самый выдающийся спаситель мира, живший за пять тысячелетий до Моисея и Авраама.

Горакнатх – одно из тел Бабаджи, проживших больше тысячи лет, и это было исторически документировано (см. главу девятую). О его деяниях часто упоминается в исторической литературе, начиная со времен Христа и заканчивая 1200 годом нашей эры. Бабаджи-Горакнатх наделил физическим бессмертием двух царей в 57 году до нашей эры. Оба они живы и играют активную роль в истории человечества в наши дни. Один из них Гопчанд – бенгальский царь. Другой – Бхартриджи, человек, содержащий храм и ашрам в Бхартаре, что в Раджастане (см. главу восьмую). Когда Иисус посетил Бабаджи в Бенаресе, последний был известен под именем Муиндры. Муиндра нарек Иисуса Йогом-Царем иудеев. Моисей и Илия также навещали Бабаджи в Бенаресе.

На протяжении двух последних столетий Бабаджи был известен преимущественно под именами Херакхана Бабы, Брахмачари Бабы. С начала XIX века по 1922 год он жил в основном в селении Херакхан у подножья горы Кайлаш. Эта гора считается самым святым местом Земли.

С 1924 по 1958 год он вел жизнь простого йога в селении Дханьен, неподалеку от Алморы (штат Уттар-Прадеш). В этой же местности, но несколькими столетиями ранее он прожил долгое время как Горакнатх. Горакнатх считался главным богом всех местных селений.

Бабаджи материализовал свое нынешнее тело взрослого мужчины в 1970 году в пещере. Большую часть этого года он провел в херакханском ашраме. Дематериализовав свое прежнее тело в 1922 году, он вознесся и обратился в свет, как и Иисус после воскресения. В свое предыдущее пребывание на Земле он был известен под именем Херакхана Бабы. Именно в этом теле он посвятил Лахири Махасайю в крийя-йогу и таким образом стал известен западному миру под именем Бабаджи, индийского Йога-Христа, что описано в *«Автобиографии Йога»*.

Бабаджи для меня человечнее любого человека, которого я когда-либо встречал. А его божественность представляется мне чем-то самостоятельным и непревзойденным, хотя я знаю, что он – всего лишь дух, ум и тело (такое же, как и я). Я бы даже сказал, что его истинная божественность позволяет ему быть по-настоящему человеческим – таким, какими должны быть все люди.

Люди, стоящие на определенной ступени духовного развития, сознают существование физического тела Бабаджи (когда тот находится на Земле) и тянутся к нему. Посетить Бабаджи – значит предпринять главное паломничество всей своей жизни. Бабаджи обычно работает безмолвно. Тот факт, что он согласился предстать перед миром и обратиться к нациям, свидетельствует о том, что духовной зрелости в наше время достигли многие.

Будь то Шива, Рама, Кришна, Горакнатх, Муиндра, Лама Баба или одно из миллиона его менее известных обличий, он использует игру жизни, чтобы возвысить наше сознание и доставить наслаждение духу, уму и телу.

Принципы и практики Бабаджи

Бабаджи ведет очень простую жизнь. Как вечный Мастер-йог Шива, он не нуждается ни в чем. Он способен обеспечить себя самостоятельно при помощи внутренних ресурсов. Он способен создать все что угодно – пищу, свет, тепло и огонь – одной только силой мысли непосредственно из бесконечного бытия. Он не нуждается в наших дарах – все, что мы приносим ему, – все это для нашей пользы. Ему не нужен ашрам – он нужен нам.

Принципы и практики Бабаджи для достижения физического бессмертия просты и эффективны. Некоторые из них перечислены ниже:

- *Пой имя бога.* Бабаджи рекомендует произносить нараспев «Ом Намах Шивайя» как вечное утверждение вашей собственной божественности. Это – высшее имя Бога, *Махамантра*. Она пробуждает в человеке все божественные способности, мудрость и чувства. Постоянное повторение «Ом Намах Шивайя» пробуждает силу Бога в человеческом сознании. Эта мантра должна произноситься все двадцать четыре часа в сутки, пока она не наполнит собой каждый вдох и выдох, каждую клетку вашего организма. Ее нужно повторять беззвучно. Если хотите, вы можете произносить имя Христа, Иеговы или любое другое имя, вызывающее ощущение присутствия Бога в вашем уме и теле.

Я так перевожу *Ом Намах Шивайя*: «Ом» – бесконечное бытие, «Намах» – бесконечное проявление, «Шивайя» – бесконечный разум. Я представляю себе Бога, или Шиву, как триединый союз бытия, разума и проявления. Бесконечное бытие – это вечный Дух, божественная субстанция, Исток, Отец христианской Троицы (или Мать – женское начало). Бесконечный разум – это и создатель, и разрушитель, Мысль, Режиссер бытия, вечный Сын в христианской Троице, мужское семя, оплодотворяющее бесконечное бытие, приносящее ему удовлетворение. Бесконечный разум – это наш исконный божественный потенциал. Каждая мысль существует на стыке бесконечного бытия и разума. Бесконечное проявление – это Вселенная, мысли, которые в ней остаются (независимо от того, думаем ли мы их или нет), Земля, Воздух, Вода, Свет и Огонь, Святой Дух и Троица, Бог в действии, человеческое тело, форма мысли и бытия. Невозможно представить Бабаджи, не практикуя эту мантру и саму мантра-йогу.

- Бабаджи постоянно призывает меня уделять *больше времени размышлениям и медитациям*. Он советует отводить несколько часов в день для размышлений. Очищение ума и повышение качества мыслей – вещь чрезвычайно важная, гораздо более важная, чем зарабатывание денег. Ум – это основа хорошей жизни и телесного здоровья. Человек с чистым умом устанавливает с миром гармоничные и теплые взаимоотношения. Я ухитрюсь уделять медитации по два-три часа в день (даже когда очень загружен). Тогда мирской успех достигается гораздо быстрее и приносит большее удовольствие.

- Бабаджи называет овладение дыханием *махайогой*. *Маха* означает «высшее» или «величайшее», *йога* – «искусство жизни», или «искусство единения с Богом». Секрет дыхательных упражнений состоит в соединении вдоха с выдохом в естественном, ненапряженном ритме (см. главу одиннадцатую).

- Бабаджи рекомендует выполнять несколько простых практик *духовного очищения*. В конце третьей части дается более детальное описание этих практик.

Вода: Бабаджи купается два раза в день в Ганге, который протекает через Херакхан. Наряду с очищением кожи, вода очищает ауру и уравнивает энергетические центры.

Огонь: Он исполняет Огненный обряд каждое утро, сжигая зерна, плоды и масло. Кроме того, в его спальне есть специальная яма для огня, рядом с которой он спит.

Земля: Бабаджи рекомендует отработать свои взаимоотношения с едой и сном. Мастерство еды достигается простым изменением диеты. Вегетарианство – прямой путь к голоданию. Бабаджи также рекомендует ходить пешком, заниматься сельским хозяйством и работать физически. Он говорит, что божественный человек должен жить в гармонии с растениями и животными.

Свет: Бабаджи славится тем, что любит брить головы людям. Весной 1979 года он обрил меня. Бабаджи также рекомендует поддерживать осознанные отношения с солнцем и луной. Он говорит: «Если глядишь на луну всю ночь, ты можешь исцелиться от всех болезней ума и тела. Наблюдая за восходом солнца, ты получаешь мощный заряд сил, который не иссякает весь день».

Бабаджи, безусловно, самый продвинутый в мире психоаналитик, рассматривающий каждую личность сквозь призму Космоса и бесконечности. Он может мгновенно преобразить нас, если мы того захотим сами. Посети его каждый из нас, когда он пребывает в человеческом теле, чтобы получить его *даршан*, или божественный взгляд, мы все стали бы осознавать человеческий род как единую семью. Вам даже не обязательно верить в то, что вы сможете встретиться с ним.

Иногда самые невежественные и скептически настроенные люди переживают при общении с ним минуты высшего блаженства.

Глава восьмая. Бхартриджи

Бхартриджи – йог, а не гуру. Он получил прописку на планете Земля тысячу лет назад. На своем нынешнем уровне развития он овладел своим телом в совершенстве. Он может казаться старым, а может и молодым. Он меняет возраст своего тела так же легко, как мы переключаем телевизионные каналы. Он не перевоплощается, у него есть бессмертное тело, которым он владеет в совершенстве. Йоги, достигшие мастерства такого уровня, обладают бессмертным телом, созданным из белого света, однако для постороннего наблюдателя их тело кажется совершенно обычным. Да и по правде сказать, при изучении каждого божественного воплощения нелегко отличить обычное от чудесного. В конечном счете между этими двумя понятиями разницы нет никакой.

Бхартриджи не призывает людей к себе, как это делает Бабаджи. Однако он помогает – тем или иным образом – каждому, кто приходит к нему за мудростью. Бессмертные учат, подавая пример, а не читая лекции. Они не видят в тайнах жизни ничего особенного – такого, о чем стоило бы говорить.

Ашрам Бхартриджи находится в селении Бхартра (названном в его честь), возле Алвара в штате Раджастан. Это по дороге из Нью-Дели в Джайпур, недалеко от Заповедника Сариска – популярного туристического центра. Заповедный лес, раскинувшийся на сотню квадратных миль, и есть дом Бхартриджи. Он – хозяин окружающей природы, человечный и естественный.

Бхартриджи выступает с демонстрацией бессмертной йоги раз в 108 лет. Последнее его выступление состоялось в 1898 году. Следующее произойдет в 2006 году. Демонстрация заключается в том, что он позволяет себя похоронить в могиле и *навсегда* замуровать ее цементом. Вы можете считать Бхартриджи живым, можете считать его мертвым – дело ваше. Бхартриджи мало заботится об эффекте, производимом этой демонстрацией. В ашраме насчитывается семь таких могил – все нетронутые. Ведь он проводил этот эксперимент каждые 108 лет в течение последних 753 лет. Возможно, на этот раз западные ученые и журналисты достойно осветят это событие.

Такие бессмертные йоги, как Бхартриджи, не дают философских или научных объяснений подобным феноменам. Они просто делают свое дело и оставляют нам возможность рассуждать. Лично я считаю, что Бхартриджи телепортирует или дематериализует свое тело из могилы после того, как его окончательно там замуруют. Затем он появляется на публике через 108 лет, чтобы сдержать обещание и проделать все заново. Безусловно, подобная демонстрация – всего лишь забава, если мы, глядя на это, не решим заняться йогой всерьез.

Иисус также продемонстрировал бессмертную йогу, приняв смерть и воскреснув. Он сказал: «Если они не поверили Моисею и Пророкам, не поверят они и тому, что человек воскреснет из мертвых». Эта демонстрация принесла те же результаты, что и пример, показанный Бхартриджи.

Как правило, Бхартриджи остается недоступным в промежутках между демонстрациями бессмертной йоги. Как я уже говорил, он йог, а не гуру. Большую часть своей жизни он посвящает Богу и себе, а не другим.

Я многому научился у Бхартриджи. Я навещал его четыре раза: в 1981, 1985, 1989 и 1991 годах. Благодаря благословию, полученному от Бабаджи, Бхартриджи всегда являлся ко мне во плоти. (Бабаджи также поведал мне, что некогда я был братом Бхартриджи, Викрамом.) С каждым моим посещением ашрама Бхартриджи я получаю возможность все больше общаться с ним и узнавать о себе и о бесконечном потенциале жизни все больше нового. Он – подлинный герой нашей планеты. 1700 лет назад Бхартриджи написал много книг, все они изданы и переведены на английский язык. Сам Бхартриджи, его труды и его ашрам ждут всех интересующихся.

Во время моей поездки по Индии в 1980 году я повстречался с великим священником, Шастриджи. Именно от него я впервые услышал о Бхартриджи. Шастриджи рассказал мне, что

ему явился во сне Бабаджи и сообщил, что я – Викрам, брат Бхартриджи. Шастриджи вручил мне книгу о Викраме, и конечно же я не смог уснуть, пока не прочел ее от корки до корки.

Хотя у меня прежде не было никаких воспоминаний о своей прошлой жизни в теле Викрама, теперь я мог объяснить свой жгучий интерес к личности Бхартриджи. Читая книгу о Викраме, я тут же почувствовал родство с материалом. Викрам служил делу так, как никогда не служил ни один царь, о котором мне приходилось читать или слышать. Служение такого рода и есть основная цель моей нынешней жизни.

Бхартриджи дает возможность жителям Запада учиться бессмертной йоге, наверное, самым простым способом. Каждый год, в сентябре, в полнолуние, в Сариска-Ашраме Бхартриджи проходит праздник, где собираются тысячи бессмертных и тех, кто ищет бессмертия. Это что-то вроде небольшой *Кумбх Мелы* для бессмертных *саддху*.

Условия ашрама могут показаться жителям Запада слишком суровыми, но рядом с ашрамом есть пансион «Форест-Сервис», где можно принять душ, а также комфортабельная гостиница «Сариска-Палас» с номерами, где есть ванная и горячая вода.

Бхартриджи не покидает свой ашрам, и его можно узнать лишь по отпечатку лотоса на следах его стоп – если, конечно, он сам не пожелает представиться вам. И хотя Бхартриджи неуловим, он делает все возможное, чтобы посещение его ашрама оставило незабываемый отпечаток в душе каждого, кто приехал сюда с чистым сердцем. Он часто является людям во снах, а иногда материализуется и дематериализуется прямо в комнатах посетителей. Иногда он дает советы тем, кто его спрашивает. Он может даровать человеку просветление и бессмертие (Бог наделил его этой властью), но лишь немногие просят его об этом. Если вы собираетесь посетить его ашрам, вам следует выучить главные уроки – лишь тогда он явится к вам. Каждый, кто попадет туда, в той или иной степени утратит свою поверхностность. Это я вам гарантирую!

Бхартриджи соглашается брать людей в ученики, если те демонстрируют достаточную выдержку. Если вы всецело посвятите себя Бхартриджи на несколько десятилетий или столетий, он, возможно, даст согласие учить вас. Он славится тем, что подвергает своих учеников суровым испытаниям. Поэтому у него так мало учеников. Один ученик, о котором я знаю, работает судьей в Верховном Суде Раджастана. Он – брат Шастриджи.

В отличие от Иисуса, Бхартриджи не обещает никому оставаться с ним вечно. Но, если вы посетите его, он обучит вас всему с такой быстротой, что вашему рациональному уму потребуются долгие годы, чтобы освоить эту мудрость.

Бхартриджи – поистине великий йог; он мог обходиться без пищи и воды долгие годы, если не столетия. Это не совсем то, к чему привыкли на цивилизованном Западе, мягко говоря. Культура бессмертных стоит намного выше обычной цивилизации.

Гуру Бхартриджи – Бабаджи, в телесной оболочке Горакнатха. Горакнатх сохранял свое тело в течение девяти тысячелетий (см. главу девятую).

Краткая история жизни Бхартриджи

Жизнеописание бессмертных йогов может смутить смертных историков, если их ум не будет открыт для осознания физического бессмертия. Большинство ученых Запада путаются в датах истории жизни Бхартриджи (как, впрочем, и остальных бессмертных), ибо сталкиваются с таким количеством фактов, свидетельствующих о его существовании в различных столетиях, что им кажется, будто произошла какая-то ошибка.

Бхартриджи, или Бхартрихари (иногда его имя транслитерируют как Бхартариджи) – бессмертный йог, чью жизнь в истории человечества проследить проще всего. Он – самый знаменитый (конечно же, после Бабаджи) из всех известных мне бессмертных йогов. Я должен рассказать вам кое-что о Бхартриджи, хотя сознаю, что это может показаться чем-то фантастическим.

Бхартриджи родился раньше Иисуса Христа. Бхартри – это имя, которое ему дали при рождении, *джи* означает «правитель» или «совершенство»; *хари* – это суффикс, который дают тем, кто уходит от мира, и который означает «чистый от зла». Иисус Христос и Бхартриджи – два

современника, продемонстрировавшие человечеству два разных пути к бессмертию. Иисус – гуру и Учитель, Бхартриджи не имел миссии – возможно, потому, что он был царем всей Индии, прежде чем пришел к йоге. Очевидно, Бхартриджи чувствовал, что он завершил свое служение обществу, и потому на протяжении нескольких веков предавался медитации, пока не очистился окончательно. Согласно преданию, он медитировал семь веков подряд. Ему потребовалось именно столько времени, чтобы решить, каким образом он сможет стать ученым, обладающим абсолютными знаниями, хозяином материальной вселенной.

Бхартриджи оставил в истории больше следов своего присутствия, чем кто-либо другой из бессмертных. Он был императором всей Индии до прихода Христа. Он обрел физическое бессмертие в 56 году до н. э., а затем стал просветленным Мастером. Правление Индией перешло в руки его младшего брата, Викрама, и с тех пор начался отсчет времени в индийском календаре (так же как христианский календарь начинает отсчет времени от даты рождения Иисуса). Любопытно, что отсчет времени в христианском календаре связан с бессмертным, а в индийском – со смертным, несмотря на то что брат Викрама, Бхартриджи, также бессмертный.

Бхартриджи начал свою деятельность в роли царя, но его не интересовали ни слава, ни богатство. Он обладает огромным богатством и огромной властью. Он обладает неизмеримым духовным богатством в Царстве Божьем. Размеры его истинной власти далеко превосходят все то, что написано в фантастических книгах, все то, что может уместиться в нашем воображении.

История жизни Бхартриджи напоминает историю Будды, в том смысле, что он, как и Будда, был вначале царем и оставил свое царство, чтобы стать *saddhu* – человеком, постоянно практикующим духовное очищение, спящим на земле и получающим еду и одежду тем же путем, что и нищие, за тем исключением, что *saddhu* не просят милостыню. Поначалу они могут просить милостыню, но затем, когда их вера достигает определенного уровня, они перестают просить у людей; они могут просить лишь у Бога. И если Бог или люди перестают предлагать им пищу, они перестают питаться. Бхартриджи в совершенстве овладел искусством преображения и питания, а также сна и управления стихиями.

Бхартриджи отличается от Будды тем, что ему пришлось медитировать семьсот лет, прежде чем он обрел просветление. Он вступил на духовный путь в более молодом возрасте, чем Будда. Также, в отличие от Будды или Христа, Бхартриджи никогда не собирался становиться духовным учителем или гуру, чтобы спасти мир или свою страну. Бхартриджи принадлежат слова: «Я йог, а не гуру».

Когда в 56 году до н. э. Бхартриджи обрел бессмертие, он был императором Индии. Он был хорошим царем, славившимся своей честностью. Ниже я привожу историю о том, как Бхартриджи стал бессмертным.

Некий йог, поклонявшийся солнцу, получил в дар за свою преданность и воздержание плод от Богини Солнца. Такой плод обладает силой даровать бессмертие. Йог этот считал себя простым человеком, недостойным этого плода, и потому он, в свою очередь, преподнес его в дар Бхартриджи, прославленному царю своей страны. Бхартриджи же, любивший больше всего на свете свою жену, отдал плод ей.

Жена Бхартриджи состояла в тайной любовной связи с начальником стражи. Она отдала плод ему. Тот же вручил его своей любовнице-проститутке. Проститутка передарила его своему возлюбленному – одному из министров Бхартриджи. Министр же, почитавший больше всех на свете своего владыку, Бхартриджи, возвратил плод ему.

Плод, обладающий силой наделять человека физическим бессмертием, несет в себе великую тайну. Если ты съешь его, этого никто не заметит. Только бессмертные могут узнать, что ты съел его. Все эти люди, веря своим возлюбленным, отдавали им этот плод, не подозревая, что это может изобличить их в неверности. Единственным честным человеком в этом ряду оказался Бхартриджи. Возможно, он был самым честным человеком во всем царстве.

Бхартриджи очень удивился, когда плод возвратился к нему. Он думал, что его съела его жена. Тогда он провел расследование и выяснил правду.

Бхартриджи сильно опечалился: два человека, которым он верил больше всего на свете, – его жена и начальник стражи – предали его. Его разочарование было настолько глубоким, что он

решил уйти от дел и стать *saddhu*. Он начал медитировать и, установив сознательные отношения с Землей, Воздухом, Водой и Огнем, стал великим йогом. Он отдал все силы йоге, как некогда отдавал их правлению царством. Он стал царем в Божьем Царстве.

Духовные практики очищения Землей, Воздухом, Водой и Огнем стали настолько неотъемлемой частью культуры индийских *saddhu*, что Бхартриджи потребовалось семь столетий, чтобы понять ту роль, какую они играли в его бессмертии. Безусловно, мысль о физическом бессмертии вошла в ум Бхартриджи благодаря вышеупомянутому плоду. Вся эта история с плодом стоила Бхартриджи жены, царства и всего земного богатства. Бхартриджи обрел физическое бессмертие благодаря тому, что бессознательно выполнял указания Бога и практиковал очищение Землей, Воздухом, Водой и Огнем. Чтобы дойти до этого логически, Бхартриджи потребовалось семь столетий.

Духовное очищение – традиционный путь к физическому бессмертию и преображению, но, безусловно, Бог использует и иные практики для спасения определенных людей. Позже Бхартриджи встретил Бабаджи в облике Горакнатха и понял, кто стоял за всей этой историей с плодом.

Бхартриджи – автор труда *Бхартрихари Шатком*, величайшего шедевра мировой литературы; и написал он его, когда ему было лишь 300 лет. В этом возрасте он одержал победу над старостью, но еще не обрел просветления. Эта поэма исполнена зрелой мудрости. *Бхартрихари Шатком* оставался главным шедевром индуистской и буддийской литературы на протяжении более чем 1500 лет. Этот труд использовался для обучения буддийских монахов в течение 1700 лет – единственное небуддийское произведение, используемое в обучении буддистов. Бхартриджи также написал другие книги – по санскритской грамматике, эпистемологии и по искусству овладения временем. Его эпистемология – наука о том, как наши идеи соотносятся с объектами, – признана лучшей в мире многими западными учеными. Его книги можно купить в английских переводах.

Приближаясь к просветлению, мы смотрим на жизнь проще. Тайны жизни и Вселенной становятся ясны нам. Одна из причин, почему великие бессмертные не выступают публично, состоит в том, что неразбериха, царящая в наших умах, становится для них загадкой. Они не могут понять, как мы день ото дня упускаем из виду очевидные вещи. Бог так открыт, а мы не замечаем его. Все великие божественные способности просты, как только мы овладеваем ими. Хождение по воде ничем не сложнее управления автомобилем, как только мы освоим его. Физическое бессмертие – совершенно естественная вещь. Лишь смерть неестественна для нашей божественной природы.

Если вам хочется следовать наставлениям Бхартриджи, вы можете поработать с его мантрой: *Ом Бхартриджи Джай Шри Бхартриджи*.

Глава девятая. Горакнатх

Девять тысяч лет назад Властелин Вселенной, Вечный Бог (зовите Его или Ее как хотите) решил воплотиться в человеческое тело. Это Он делал не впервые.

Для своей цели он избрал тело мертвого младенца, выброшенного на городскую свалку. Ребенок был еще жив, когда его швырнули туда, но умер от холода и жажды. Эта жестокая форма убийства младенцев была распространена девять тысячелетий назад, когда началась деградация человечества.

«Натх» – означает «Господь», а «горак» означает «мусор». Горакнатх – Господь Мусора. Вечный Отец воплотился как Горакнатх за 3000 лет до появления Адама и Евы (4000 год до н.э.). Библия описывает деградацию человечества в смерть.

Великие тексты, созданные до Библии, говорят нам, что некогда продолжительность человеческой жизни была гораздо большей. Согласно *Рамаяне*, Рама и Сита жили более 10 тысяч лет. Это происходило около 130 тысяч лет назад. То было время, когда физическая смерть была правом выбора. Согласно библейской истории, конец этого великого периода физического бессмертия наступил около 6 тысяч лет назад, и продолжительность жизни стала составлять от

500 до 1000 лет. Адам умер, когда ему было 930 лет. Библия описывает деградацию человечества в смерть.

В Библии говорится, что человеческая жизнь сократилась до 120 лет – время Ноя, – ибо «мысли и помышления сердца их были зло во всякое время» (Быт 6:5). Позже, во времена Моисея (приблизительно 3500 лет назад) продолжительность жизни сократилась до 70 лет. Сегодня средняя продолжительность жизни вновь стала возрастать – мы вступили в Новый Век физического бессмертия. Оставаясь за кулисами исторической сцены, Бабаджи в своих различных физических оболочках, таких, как Горакнатх, и ему подобные, систематически и очень тщательно работал над созданием системы поддержки человеческой жизни, благодаря которой стал возможным приход новой эры – века просветления и бессмертия.

Самым великим и самым древним собранием текстов является *Шива-пурана* – оно описывает историю человечества на протяжении миллионов лет. В *Шива-пуране* сказано, что воплощение Бога Отца спасет человечество наших дней. Горакнатх – это исполнение обещания, данного миллионы лет назад. «Шива» – вечное имя Бога. Шива пообещал возвратиться в человеческом обличье, чтобы спасти человечество в эру, что известна под именем «Кали-юга». *Кали* означает «мрак», а *юга* – «период» или «эра». Под *Кали-югой* подразумевается период, когда правит зло, когда человеческий ум находится в плену у времени, материализма и прочих ограничений. *Кали-йог* – разрушитель зла или времени.

Как я уже неоднократно повторял на страницах этой книги, я глубоко убежден в том, что Бог Отец перевоплощался миллионы раз, чтобы каждый день являться в человеческом обличье к миллионам людей. Бог жив и отлично себя чувствует и в эти дни.

Бог взял тело мертвого младенца с городской свалки, чтобы пробудить от дремоты порочное человечество в тот материалистический период, который, по свидетельству *Шива-пураны*, являлся самым опасным временем для человеческого существования души и тела во всей истории человечества. Материальный комфорт делает жизнь настолько легкой, что люди забывают о Боге. Стремление к смерти становится более сильным, и угроза массового уничтожения со стороны непросветленных людей, стремящихся к смерти, становится все более явной. Люди становятся зомби, лишенными любви и жизнеспособности. Мир, мудрость и радость уже не в чести: ценятся лишь материальные блага.

Горакнатх обучил за последние 100 тысяч лет больше бессмертных, чем кто-либо другой, не считая Рамы и Ситы. Господь Мусора спасает человечество от материализма.

В Индии существует традиция: гуру предлагают еду своим ученикам – это называется *прасад*, или «святая пища». Горакнатх славился тем, что мел улицы: мусор и есть его *прасад*. В Библии сказано, что Бог возвышает низшее, чтобы смутить мудрых и гордых (сегодня бы мы сказали «цивилизованных»). Иисус перенес практику *прасада* из Индии в христианство, где она зовется «причастием». Историй о жизни Горакнатха, насчитывающей 9 тысяч лет, несметное количество, однако Христианская Церковь умудрилась сделать так, что западный мир совершенно ничего не знает о нем.

Бог Отец в человеческом воплощении ведет, как правило, жизнь простого йога. Он учит истине, любви и простоте собственным примером. Он открыт и доступен для всех, но лишь немногие находят его.

Горакнатх живет вместе с людьми в течение нескольких десятилетий, впитывая в себя карму своих учеников, затем он уходит в Гималаи и несколько десятилетий практикует духовное очищение, чем подает нам пример. Он исцеляет и омолаживает свое тело, а затем возвращается назад, чтобы вновь принять участие в жизни общества.

Близкие ему люди учатся всему, что могут вместить в себя за жизнь. Они встречаются с ним из жизни в жизнь и продолжают учиться, пока не превращаются в Вечных Юношей и не обретают бессмертие. Они достигают целостности духа, ума и тела. Они учатся жить в любви, простоте и правде.

В столице Непала, Катманду, есть храм Горакнатха, возведенный за одну ночь. Рядом с храмом находится *дхуни* – маленький домик, в котором горит священный Огонь (см. главу двенадцатую). Огонь был разожжен более тысячи лет назад. За ним непрерывно следят приверженцы

Горакнатха. Сегодня на Индийском субконтиненте насчитывается около 100 миллионов последователей религии Горакнатха.

Возле храма в Катманду стоит чудесное дерево. Горакнатх благословил это дерево тысячу лет назад. С тех пор, каждую осень, с четырех часов дня до четырех часов ночи с этого дерева осыпаются цветы. Бедняки собирают эти цветы и продают на базаре. Это дерево спасает множество людей от голодной смерти. Оно просто стоит, каждый день, столетие за столетием прославляя в сезон цветения красоту, любовь и щедрость Бога. Западная философия не идет ни в какое сравнение с йогой бессмертия, где благословенное дерево кормит и вдохновляет людей веками. Горакнатх сыграл самую выдающуюся роль в духовной эволюции планеты Земля за последние девятнадцать веков, а большинство жителей Запада даже не слышали о нем!

Я встречал учеников Горакнатха, которым было по 300 и по 2000 лет отроду. Бхартриджи – один из учеников Горакнатха. Я лишь недавно начал искать литературу, посвященную Горакнатху. Но на английский язык переведено совсем мало его книг. Похоже, в современном христианском мире нет места для этой темы.

Горакнатх – спаситель мира. Он терпеливо направляет эволюцию науки, технологии, образования и религии, готовя человечество к демократии и просветлению. Бог Отец, зримый и незримый, всесущий и воплощенный, управляет духовной эволюцией, несущей человеку полную свободу духа, ума и тела. Он не состязается с Иисусом – Иисус помогает ему. Оба они – участники человеческой истории. Но мы не должны забывать, что Бог Отец имеет много тел и исторических воплощений. Его имена часто отражают колорит той местности, где он жил в то или иное время. На протяжении последнего тысячелетия Бабаджи был известен под именами Ламы Бабы в Тибете, Чайтаньи Махапрабху в Центральной Индии и Хайдакхана Бабы в подножье Гималаев. В прошлом веке он лучше всего запомнился под именем Хайдакхана Бабы.

Бог Отец предстал передо мной (как и перед Моисеем) во многих человеческих и звериных обликах, чтобы принести ту или иную весть. На определенном этапе ваших с ним взаимоотношений вы можете почувствовать разницу, а на ином – нет: Он везде. Он и определенный исторический персонаж, и Вездесущая Сила.

Я не одинок. Бог/Горакнатх/Бабаджи готов играть с каждым, кто желает играть с Ним. Он начнет играть и с тобой, когда ты будешь к этому готов. Ты, видимо, уже готов, иначе ты не дошел бы до этой главы моей книги. Бог Отец может установить прямой контакт с каждым человеком планеты. Подумай об этом!

Глава десятая. Бессмертие – ступени совершенства

Краткое изложение содержания книги

Переданные мне бессмертными йогами духовные практики, подобные тем, о каких вы уже прочли, являют собой механизм вечной благодати. Они не зависят ни от доктрин, исповедуемых людьми, ни от церковных догматов. Они работают для всех и на всех, независимо от веры и неверия. Они работают по научному принципу. Душ всегда помогает мне почувствовать себя лучше – не важно, верю ли я в его целительную силу или нет. Голодание неизменно приносит мне исцеление и улучшение самочувствия – верю ли я в него или нет. Связное дыхание и огонь всегда дают результаты. С каждым годом духовной практики наше тело становится более легким, здоровым и послушным. Со временем приходит совершенство. Этот процесс может занять сто лет, может – пятьсот лет, а может продлиться и много-много жизней. Совершенство – высшая награда. В этом слове заключено все!

Совершенство подразумевает победу над сознанием жертвы и управление своими целями и желаниями. Это означает, что ты будешь жить в благодати, за исключением тех случаев, когда сознательно отказываешься исцелить чью-то боль. Это означает, что смерть утратит власть над тобой. Это означает единение духа, ума и тела и обретение способности исцелить тело. Это означает исцеление эмоциональной сферы ума и сознательное овладение эмоциями. Это означает предпочесть духовные удовольствия физическим. Но истинное физическое удовольствие также

является духовным удовольствием – оно обладает и духовным измерением. Вот почему большинство физических удовольствий доступны бессмертным и не могут причинить им вреда. По существу, большинство «зол» сами по себе достаточно безобидны; они становятся разрушительными, лишь когда превращаются в привычки. Но и хорошие привычки способны убить нас, когда они начинают управлять нами, вместо того чтобы подчиняться нам. Мы разрушаем собственное тело тем, что не почитаем его как личный дар, преподнесенный нам Богом. Физическое тело – наше главное достояние, но мы жертвуем им, делая ставку в игре на деньги, покупая дома и автомобили, исповедуя догматы религии смерти.

Без практики духовного очищения наше тело тяжелеет год от года, болезни цепляются к нему все чаще, и смерть становится неизбежным исходом. Вам не обязательно ждать смерти, чтобы в конечном счете отправиться в ад. Для этого достаточно лишь отказаться от практик духовного очищения и вести безалаберную, расхлябанную жизнь. Духовные практики куда важнее для вашего совершенства, чем любые знания. Мы устаем, узнавая о все новых духовных практиках, но не занимаясь ими.

Сознательная жизнь означает естественное продвижение по ступеням мастерства. В результате все органы и возможности нашего организма станут естественной частью нашего осознанного совершенства. Мы – уже божественны. Помня о собственной божественности, давайте наслаждаться обычными играми человеческого бытия, восходя при этом по ступеням духовного совершенства. Достижение совершенства в этих играх и есть часть нашего духовного самосовершенствования и исцеления.

1. Выбор физического бессмертия – первая ступень. Она состоит из создания целостной философии жизни с точки зрения бессмертия, а не с точки зрения смерти. Подобные мысли дают нам толчок в правильном направлении, но для получения результатов мы еще должны предпринять верные шаги. *«Наука и здоровье»* (* «Science and Health» by Mary Baker*), широко доступная книга, принадлежащая перу Мэри Бэйкер, – весомый вклад в философию бессмертия.
2. Осознание энергетического тела – важнейший шаг на пути к совершенству.
3. Учитесь очищать энергетическое тело с помощью мантры, а также практик *Земли, Воздуха, Воды* и *Огня*. Это ничем не заменишь. Этими практиками приятно заниматься, и они привносят в жизнь удовлетворение и духовное совершенство. Благодаря им наш ум и тело настраиваются на Присутствие Бога, что само по себе является экстатическим переживанием.
4. Практикуйте очищение столько лет, сколько это необходимо, чтобы научиться исцеляться от загрязнения быстрее, чем оно накапливается в организме. Жизнь в мире смертных берет свою дань с каждого из нас. Я называю это «загрязнением эмоциональной энергией». Мы обязаны стать победителями в игре духовного очищения.
5. Согласитесь с *принципом гуру* – дисциплиной внешней и внутренней.
6. Изберите тот жизненный стиль, что способствует духовному росту и самосовершенствованию. Возможно, вам потребуется и одиночество!
7. Изучите великие духовные тексты всех религий, особенно *Шива-пурану*. Библия описывает нескольких бессмертных, а также Бабаджи – Ангела Господнего. В *Шива-пуране* вы найдете тысячи жизнеописаний бессмертных. В ней также самым подробным образом описано создание Вселенной.
8. Создайте духовную общину как среду, способствующую коллективному исцелению и физическому выживанию. Церковь работает эффективно лишь при условии, что она опирается на духовные практики. Большинство людей, принадлежащих к любым конфессиям, болеют и умирают, как и все остальные. Дыхательные упражнения и духовные практики с огнем, постом и т.д. – ключ к истинному возрождению, о котором лишь мечтает христианская церковь.
9. Найдите удовлетворение в карьере, процветании и исполнении гражданского долга. Изберите профессию, поддерживающую вашу жизнеспособность и не требующую от вас больших жертв с точки зрения энергетического загрязнения. Ваша карьера должна быть

сбалансирована между участием в общественной жизни и одиночеством, между медитацией и успехом в жизни. Духовное очищение важнее любых денег. Оно обеспечивает нас энергией и мудростью, необходимыми для достижения настоящего успеха. Иисус говорил, что отыщите вначале Царство Божие и его добродетельных, и все вещи мира станут вашими без всяких усилий.

10. Установите позитивные отношения с Бабаджи, Вечным Отцом в человеческом облике, а также укажите к нему дорогу своим друзьям и близким. Обычно он находится на планете по крайней мере в одном физическом теле. Бог, Вечный Отец-Мать, не устает, непрерывно открывая себя людям. Он постоянно принимает участие в человеческой истории и является к тысячам людей каждый день. Он желает играть с вами – раскройте же свой ум!
11. Проработайте стремление к смерти, перешедшее к вам с семейными традициями. Это легко для одних и трудно для других. Некоторые люди даже не испытывают стремления к смерти, пока не умирают их родители. А что, если ваши родители станут бессмертными и не умрут?
12. Исцелитесь от старческих болезней.
Старость – последний экзамен на вашу жизнеспособность, главная преграда на пути к физическому бессмертию. Многие люди сдаются и умирают, вместо того чтобы продолжать стремиться к личному совершенству. Нам легче позволить сделать это за нас кому-то другому. Именно на этом этапе мы должны избавиться от собственной беспомощности, уныния, младенческого сознания, родовой травмы, утробного сознания и тому подобного. Мы должны знать, что можем продолжать жить и исцеляться от множества «смертельных недугов» и старости. Одна из причин, почему христианство оказалось неэффективным, заключается в том, что в нем все еще проповедуется идея общественного спасения. Покаяние (которому учил Иисус) работает лучше; покаяние – это искусство мыслить по-новому.
13. Собственно говоря, для исцеления от младенческого сознания, родовой травмы, утробного сознания, синдрома родительского неодобрения и бессознательного стремления к смерти, порожденного опытом прошлых жизней или унаследованного с семейными традициями, требуется сила человеческого ума. Исцеление эмоциональной сферы – главная задача на протяжении первого столетия нашей жизни.
14. Шива Кальпа – основной ритуал омоложения, двенадцатилетний курс.
Все вышеизложенное относится к совершенствованию человека; сейчас же мы переходим к нашему божественному потенциалу.
15. Научитесь трансфигурации – искусству дематериализовывать и рематериализовывать свое тело по собственной воле.
16. Начните экспериментировать с телепортацией, астральными проекциями, левитацией, хождением по воде и тому подобным. Эти способности приходят, когда мы становимся любящими и просветленными сущностями. Но быть настоящим гражданином куда важнее.
17. Овладейте мастерством питания, сна и секса. Сорокадневное голодание (без еды и воды) – вот чем отличались все библейские бессмертные. Мастерство питания имеет, по-видимому, много общего с мастерством владения телом и смертью. Это становится очевидным по зрелом размышлении.
18. Установите сознательные отношения с Солнцем, Луной, планетой Земля, ее экологией и тому подобными вещами. Тексты бессмертных йогов могут многому научить нас
19. Овладейте органами своего тела, а не подчиняйтесь им.
20. Научитесь исцелять тело и делать его неуязвимым для болезней, травм, пуль и смерти.
21. Овладейте миллионом йогических практик, позволяющих создавать физическое тело непосредственно из духа, силой ума. Эволюция может начаться в любой точке и принять любое направление. Каждый из нас состоит лишь из вечного духа – до каждой клеточки и атома.

Мне не хотелось нарушать порядок, но этот пункт требует особого внимания. Шива определяет «гуру» как сознательное «Я» каждого человека. Гуру – наша личная связь с Бесконечным Разумом. Однако у некоторых такая связь установлена лучше, чем у других, и эти просветленные люди могут настроиться сами или настроить нас на восприятие божественных наставлений.

Избирая того или иного человека быть нашим гуру, или духовным учителем, мы позволяем ему руководить нами или определять нашу внешнюю дисциплину, пока мы не овладеем определенными принципами. Например, я часто руковожу диетой человека, пока тот не исцелится. Или выбираю специальную программу дыхательных упражнений или огненного очищения.

Я занимался с бессмертными йогами, пока не пришел к собственному внутреннему осознанию сути этого процесса. Осознание пришло ко мне через практики, которым бессмертные йоги обучили меня. Чтобы овладеть своим энергетическим телом, мне потребовалось несколько лет упорных занятий основными практиками. Мне еще многому предстоит обучиться. Мои отношения с Бабаджи как с гуру являются внешними отношениями, продолжающимися несколько жизней.

Часть третья. Практики духовного очищения

Глава одиннадцатая. Духовное дыхание

Овладение дыханием жизни – ключ к духовному, психическому и физическому здоровью. Совершенное дыхание – основа духовного совершенства. В Библии овладение дыханием называлось «вкусить плод с Древа Жизни». В йоге овладение дыханием называется *Маха-йогой* – высшей наукой жизни. Ум и дыхание – это царь и царица человеческого сознания. Дыхание – это сила, а ум управляет этой силой.

Удивительно, что люди в нашем обществе могут получить диплом выпускника колледжа, так и не научившись дышать. Ребёфинг направлен на то, чтобы сделать овладение дыханием таким же искусством, как искусство есть и спать. Мы верим, что в недалеком будущем духовное дыхание станет более популярным занятием, чем секс сейчас. Те, кто овладели дыханием, получают от этого большее наслаждение, чем от секса, ибо это – непосредственное познание Бога, где физическое и эмоциональное удовлетворение приходит с каждым вдохом.

Ребёфинг – это американская форма прана-йоги, ближайшей родственницы крийя-йоги. Его также называют «ритмом научного дыхания», «духовным дыханием» или «интуитивным дыханием». Это психофизическое постижение Бесконечного Бытия при дыхании в расслабленном интуитивном ритме, где вдох с выдохом соединены. Благодаря этому внутреннее дыхание – дух и основа самого дыхания – сливается с воздухом, или дыханием внешним. При слиянии вдоха с выдохом в вашем теле активизируется ощущение вибрации, и оно усиливается, пока все тело не погружается в поток божественной энергии. Эти вибрации проходят по нервной и циркуляторным системам, очищая ум и тело от грязи, напряжения и болезней. Цикл завершается, когда прекращается вибрация и остается лишь чувство покоя.

Расслабление на вдохе необходимо для расслабления на выдохе. Расслабляясь так, что выдох осуществляется за счет силы гравитации, вы экономите энергию, необходимую для последующего вдоха. При ребёфинге, научном методе дыхания, дух и материя органически соединяются. Соединение вдоха и выдоха являет собой познание единства бытия – единения с Богом – на физическом плане.

Ребёфинг – особая практика. Это – сила Бога, направленная на спасение тела и очищение ума.

Ребёфинг – способ духовного дыхания, при котором всего лишь за несколько минут можно прийти к обретению глубокого религиозного опыта.

При помощи дыхания непосредственное и глубокое познание Бога приходит очень быстро. Дыхание жизни всегда было одним из самых простых, прямых и эффективных методов духовного очищения. Дыхание жизни способно отправить ум и тело в космическое путешествие.

Соединение вдоха и выдоха в свободном ритме дает непосредственное ментальное постижение дух и физическое ощущение прилива жизненной энергии.

С помощью интуитивного дыхания (ребёфинга) обычно исцеляются от астмы, мигреней, эпилепсии, простуды и множества других болезней – слишком многих, чтобы пытаться их перечислить. Основная цель интуитивного дыхания – исцеление от боли и напряжения, накапливающихся в нас изо дня в день. Эти обыденные стрессы и травмы, неизбежно случающиеся в нашей жизни, приводят к ухудшению нашей способности правильно дышать. Интуитивное дыхание играет определенную роль в излечении практически любой болезни, ибо дыхание – основа человеческого существования. Я мог бы привести тысячи примеров исцеления и перечислить сотни болезней, от которых можно излечиться. Но это бессмысленно, поскольку исцеление других не имеет никакого отношения к тебе лично – это должно произойти с тобой.

Научиться интуитивному дыханию, или ребёфингу, – лучший подарок, который мы можем сделать себе. Эта способность придает нашему здоровью, счастью и успеху новое качество.

Интуитивное дыхание – метод самоисцеления, который мы можем практиковать ежедневно, чтобы наполнить ум и тело запасом свежей жизненной энергии.

Но какой бы целительный эффект ни давало интуитивное дыхание, он может быть сведен к нулю из-за неправильной диеты и безалаберного образа жизни. Сознательное энергетическое дыхание – ключ к самоисцелению, но оно – лишь одно из средств и потому должно поддерживаться правильной диетой, периодическим голоданием, упражнениями, купаниями, ежедневным огненным очищением, а также здоровыми мыслями и чувствами.

Специалист по ребёфингу – это человек, освоивший дыхание в достаточной степени, чтобы посвятить другого человека в свое осознание. Специалист по ребёфингу создает безопасную среду и руководит дыханием своего клиента до конца сеанса. Обычно специалисту требуется от пяти до десяти минут, чтобы ввести клиента в ритм спокойного, расслабленного дыхания, при котором возможно познание Бога как на ментальном, так и на телесном уровне. Человек, практикующий ребёфинг, обычно испытывает ощущение глубокой внутренней ясности и божественное чувство любви и покоя.

Во время сеанса ребёфинга можно прожить интенсивные эмоциональные и психические состояния. В медицинском мире это получило название «синдрома гипервентиляции». В действительности, человеческое тело и ум уравниваются, очищаются и питаются духом. Крийя-йога – форма интуитивного дыхания XIX века, состоящая из особого набора практик. Они направлены на то, чтобы защитить человека от драматических перемен, которые может произвести эта очистительная сила в его эмоциональной и психической сферах, – тех перемен, которые медицина относит к синдрому гипервентиляции.

Нужно научиться дышать, соединяя вдох с выдохом, по меньшей мере в течение часа в день. Людям, занимающимся ребёфингом без личного инструктора, рекомендуется ограничиться дыхательными упражнениями, состоящими из двадцати связанных дыханий, повторяя их раз или два раза в день. Эта рекомендация дается для того, чтобы неподготовленный должным образом человек мог избежать синдрома гипервентиляции.

Некоторые люди усваивают этот несложный урок дыхания легко и быстро, у других же возникают трудности. Основное различие определяется глубиной и количеством психологических травм, полученных человеком в течение жизни, прежде чем он стал обучаться дыханию. Эти травмы можно разделить на следующие категории: родовая травма, родительское программирование, стремление к смерти и злоупотребление силой человеческого ума. Некоторые люди проживают карму прошлых жизней. Феномен гипервентиляции рассматривается в ребёфинге в свете родовой травмы. Гипервентиляция – естественный целительный процесс, при котором механизм дыхания освобождается от ограничений, приобретенных при первых же вдохах, сделанных в атмосфере страха во время рождения.

Еще одно яркое проявление «симптома гипервентиляции» врачи называют «тетанией». Теория ребёфинга и древняя наука йоги объясняют феномен сведенных челюстей и отвердевших мышц очищением физического тела от страхов прошлого потоками божественной энергии. Столь драматические симптомы возникают лишь тогда, когда умом человека управляет страх. Обычно

это вспоминание страха, переживаемого при рождении, – эмоциональная память о сокращениях матки. Это также может быть напряжение, вызванное загрязнением эмоциональной энергией, накопившимся за любой жизненный период.

Некоторые люди пугаются собственного дыхания, другие – собственной Жизненной Силы – особенно если она вливается в их тело мощными потоками. Страх вызывает судороги и напряжение. Чрезмерное напряжение мы называем «болью». Тетания – физическое проявление страха во время дыхательных сеансов. Иногда развивается страх перед тетанией.

Обычно люди переживают приступ тетании во время лишь одного или трех дыхательных сеансов. Однако те, кто страдает хроническим страхом из-за родовой травмы или иных жизненных обстоятельств, могут испытывать приступы во время нескольких сеансов. Парадокс заключается в том, что люди, не скрывающие своего страха, обычно легко справляются с тетанией. Но те, кто подавил в себе этот страх, и считает, что ничего не боится, страдают от тетании всерьез.

Тетания – это судороги или паралич пальцев или конечностей, обычно проходящий через несколько минут соединенного дыхания. Об этом следует знать, прежде чем приступить к упражнениям по связному дыханию, – тогда это состояние не застанет вас врасплох и вам будет легче «продышать» его. Вам не удастся расслабиться во время приступа тетании. Если вы продолжаете дышать, соединяя вдох с выдохом, происходит более глубокое расслабление, ибо расслабление приходит с каждым новым вдохом и каждым новым выдохом. Эффективное дыхание освобождает тело от напряжения и боли.

Обучив более десяти миллионов людей дышать не только воздухом, но и энергией, учителя дыхания поняли, что тетания – естественный симптом закрепощенного дыхания, исчезающий сам собой, как только человек начинает дышать энергией и преодолевает страх перед телесными ощущениями, приходящими вместе со способностью к более полному расслаблению. Расслабленное, интуитивное дыхание – единственное эффективное лечение синдрома гипервентиляции.

Сеанс ребёфинга состоит в том, что человек в присутствии специалиста по ребёфингу дышит ритмичным связным дыханием на протяжении от одного до трех часов до завершения естественного энергетического цикла. Во время этого сеанса, после пяти-десяти минут, в теле появляется ощущение покалывания или вибрации, и длится оно от одного до двух часов. Ощущение вибрации постепенно усиливается, пока полностью не охватывает все тело – кульминация наступает в середине сеанса. Затем ощущение вибрации начинает ослабевать естественным образом, и у человека появляется ощущение глубокого покоя, приходящего волнами. Это чувство не поддается никакому описанию. Это и есть завершение естественного энергетического цикла. Энергия, проходящая по телу во время такого сеанса, освобождает человека от напряжения, которое он несет в себе с самого рождения, равно как и от напряжения, накопившегося на протяжении рабочего дня. Если вам неизвестно, что такое ум и тело, не скованные привычным напряжением, порожденным родовой травмой, вам нужно испытать это на собственном опыте – иного способа познания не существует.

Простое дыхательное упражнение, состоящее в соединении вдоха с выдохом и длящееся около одного часа в день, устраняет любые последствия всевозможных психологических травм, невзирая на то, что родовая травма и возникшее в результате привычное напряжение мешают многим людям усвоить этот несложный урок. Чтобы снять основное напряжение, накопленное в течение жизни, большинству людей требуется от пяти до двадцати двухчасовых уроков, после чего они могут самостоятельно поддерживать связное дыхание на протяжении часа, не испытывая при этом драматических перемен в эмоциональной и физической сферах. Многие могут овладеть связным осознанным дыханием за десять двухчасовых сеансов, проводимых опытным мастером ребёфинга. (Я советую вам предварительно поговорить с несколькими учителями, прежде чем остановить свой выбор на одном из них.) Прохождение через синдром гипервентиляции в течение одного или двух сеансов – естественное развитие процесса ребёфинга. Ребёфинг успешно справляется с гипервентиляцией, «побочными эффектами *кундалини*» и множеством других проблем дыхания.

Феномен гипервентиляции почему-то пугает медицинскую общественность, однако он санкционирован в различных религиозных движениях под разными именами. Христиане называют его «крещением Огнем», «познанием Святого Духа» или «вибрациями духовного исцеления». Восточные религии зовут его «крийя-йогой», «прана-йогой», «кундалини-йогой», «эликсиром бессмертия», «духовным дыханием» или «шакти». Правда же заключается в том, что, сколь драматичными бы ни были переживания при гипервентиляции, человек достигает высоких состояний физической и эмоциональной чистоты. При регулярной и достаточно продолжительной практике дыхания в этом ритме неприятные ощущения начинают исчезать. Ежедневные упражнения дают возможность поддерживать состояние духовного очищения, сопровождающееся чувством ментальной и физической чистоты.

Упражнение, состоящее из двадцати связанных вдохов и выдохов, можно проделать в любое время, как только почувствовал напряженность, злость и усталость или переживаешь эмоциональную драму.

Дыхание – основа жизни тела. Простое дыхание в сочетании с положительными мыслями о собственном теле может исцелить от любой болезни. Истина состоит в том, что болезней не существует, есть только исцеление. То, что мы называем «заболеванием», суть незавершенный процесс исцеления. Все болезни или несчастные случаи являются либо попыткой духа и тела исцелить ум, либо попыткой ума и духа исцелить тело. Все мы – доктора, лечащие самих себя.

Попеременное дыхание через правую и левую ноздрю

Ниже приведено еще одно простое и невероятно действенное дыхательное упражнение для духовного и физического очищения. Сделайте вдох через левую ноздрю, задержите воздух как можно дольше, но так, чтобы при этом вы чувствовали себя комфортно, а затем медленно выдыхайте воздух через правую. После этого сделайте вдох через правую ноздрю, задержите воздух как можно дольше, а затем медленно выдыхайте воздух через левую. Повторите этот цикл от трех до девяти раз в день. Лично я повторяю это упражнение три раза в день, и этого достаточно, чтобы ощутить его мощный очищающий эффект.

Воздух можно задерживать в конце вдоха столько времени, сколько вы чувствуете себя комфортно, или можете соединить вдох с выдохом, как в *Двадцати связанных дыханиях*. Вам нужно поэкспериментировать. Вначале при попеременном дыхании через правую и левую ноздрю вам придется поочередно зажимать ноздри пальцами.

Нос – это не отдельный орган, а целая система органов, регулирующих температуру тела и множество функций организма. Когда вы лежите на левом боку, ваше дыхание осуществляется, в основном, через правую ноздрю, и наоборот, при этом влияние оказывается на различные органы.

Глава двенадцатая. Огонь

Огонь – магическая и мистическая стихия.

Огонь – физическое качество Бога.

Огонь – тепло и любовь Бога.

Огонь – вечный посредник божественной милости.

Огонь! Как просто и удивительно! Это одна из самых прекрасных вещей во Вселенной, источник множества благ, однако он забыт и недооценен людьми. Большинство людей просто не осознают ту священную роль, которую огонь играет в нашей жизни.

Наука и технология не могли бы существовать без практического применения огня. На фабриках, в лабораториях и в других местах источником энергии является огонь. Огонь приводит в движение моторы, которыми мы пользуемся сплошь и рядом. Однако ученые и рабочие, имеющие дело с огнем, не придают никакого значения его духовной силе, столь необходимой для

их здоровья и жизнеспособности. Не случайно, что наука, ставшая причиной экологических катаклизмов, используя огонь без должного понимания, угрожает разрушить всю жизнь на планете, бездумно заключив силу огня в ядерную бомбу и другое оружие массового уничтожения. Безусловно, науку делают смертные. А что случится, если ученые станут бессмертными? Какой бы мы увидели науку и технологию?

Нужно сделать огонь частью своей обыденной жизни, ибо знание Огня способно исцелить твой ум и тело. Сознательные взаимоотношения с Огнем помогут нам глубже проникнуть в чудесную тайну нашего физического тела, ума, эмоционального тела, а также самого источника Огня – Вечного Духа.

Огонь может преобразить материю в ничто. Он также может преобразить в ничто эмоциональную сферу ума и принести мир. Огонь – великая духовная сила.

Я встречал бессмертных йогов, которые могут сидеть прямо в огне, окутанные языками пламени со всех сторон. При этом огонь не причиняет вреда ни им, ни их одежде.

Огонь – наш друг. Мы должны использовать его осознанно. Это высшая и самая могущественная стихия Вселенной, требующая к себе наиболее бережного и разумного отношения. Очищение Огнем и правила безопасности при работе с Огнем идут рука об руку; будьте осторожны! Огонь может уничтожить ваш дом или прекрасный лес – подобное огненное очищение слишком масштабно, чтобы прийтись вам по вкусу!

Основной принцип Огненного очищения состоит в том, что вы должны находиться не дальше чем в пяти футах от огня – так, чтобы колеса энергетического тела могли проходить сквозь огонь. Ваша аура должна быть максимально доступной для пламени. После нескольких дней Огненного очищения мое энергетическое тело кажется мне чистым и сбалансированным. Я чувствую прилив энтузиазма.

Разные виды топлива дают различные результаты по очищению энергетического тела и исцелению тела физического. Из собственного опыта могу заключить, что лучше всего использовать дрова. Выдержанные дрова из твердых пород древесины действуют лучше всего, если собираешься спать перед горящим камином или печью. Они могут гореть всю ночь. Однако для эффективного очищения энергетического тела неплохо использовать сухой кустарник или мелкие ветви, которые дают высокие пляшущие языки пламени. Газовые плиты, горящее масло и свечи – еще один источник огня. Многие люди сжигают сухой коровий навоз. Я регулярно сжигаю дома использованную бумагу. Я чувствую, как этот огонь за считанные минуты сжигает накопившуюся боль.

На протяжении многотысячелетней истории, описываемой в Библии, огонь был центром поклонения Всемогущему Богу. Со времен Адама и Евы до 70 года н. э., когда великий храм в Иерусалиме был разрушен римлянами, сожжение жертвенных животных на огне было главным религиозным обрядом иудеев. В Индии же Огненный обряд был в ходу за тысячи лет до появления Адама и Евы.

Огонь – мощнейший принцип Вселенной. Огонь создает горы, извергаясь через кратеры вулканов. Солнце – это огонь. Огонь переваривает пищу. Это дневной свет и свет глаз. Когда человек осваивает тайный огонь, ему подвластно все на свете.

Огонь человеческого сознания – это радость, экстаз и творчество. Огонь может отдать нам свою энергию – это прана, жизненная сила. Огонь столь же важен для счастья и здоровья человека, как и пища. Когда я сижу рядом с огнем, я всегда освобождаюсь от напряжения и страданий и наполняюсь радостью, спокойствием и творческой энергией.

Вы можете узнать все тайны огня лишь от самого огня. Сколько бы я ни говорил про огонь, бесконечное количество слов не приблизит вас к пониманию его тайн. Все истинно духовные тайны не могут быть переданы словами. А когда ты их знаешь, слова не нужны.

Огонь – физическое качество Бога. Когда я нахожусь наедине с огнем, я общаюсь с Богом. Огонь – вечный посредник божьей милости. Люди пользовались им за миллионы лет до начала библейской истории и будут пользоваться им вечно.

Женщины и дети нуждаются в очищении огнем в меньшей степени, чем мужчины. Женщины вместе с менструациями получили божественный дар духовного очищения. Кровь являет собой

соединение Огня, Воздуха, Земли, Воды, Ума и Любви. Менструации исцеляют женщину от такого количества болезней, какое разум просто не может оценить. Женщины – источник новой жизни и здоровья, и эта их функция не сводится к простому деторождению.

Для меня огонь – ежедневная духовная практика. У меня к нему простое, здоровое, осознанное отношение. Огонь для меня, в первую очередь, не просто физический опыт. Огонь – дар Бога, это – духовный опыт. Если вы цените физическое бессмертие, оно останется для вас недостижимым без осознанного отношения к огню.

Поддерживая огонь на протяжении 1981 года в калифорнийских горах, я понял, что он обладает сознанием. Огонь – божественный разум. Подбрасывая в огонь по несколько поленьев каждый день, я увидел, что он сам регулирует свою интенсивность, чтобы не гаснуть. Я также обнаружил, что он создает корку на верхних угольях, защищая себя от дождя.

Впервые открыв для себя огонь, я хотел поделиться своим открытием с каждым. Я хотел, чтобы каждый познал на себе духовную силу огня и узнал о его способности восстанавливать радость и наделять людей бессмертием. С тех пор я стал проводить собрания нашей группы вокруг большого костра в лесу.

Но на каком-то этапе я перестал это делать. Я обнаружил, что огонь освобождает людей от боли, открывая чакры. Огонь сделал меня очень восприимчивым к чужой боли, и я остро ощущаю ее вместо своей. При этом я не могу избавиться от собственной боли. Вот почему я люблю сидеть у огня в одиночестве. Такая восприимчивость развилась во мне лишь после нескольких лет практики, так что вы можете не беспокоиться, собираясь группой у огня.

Церемония *яджня* – исключение. В этой уникальной санскритской Огненной церемонии собрана сила мантры и намерения. *Яджня* проводится санскритским жрецом, сжигающим на огне рис, масло, мед, сахар, цветы, плоды и т.д. При этом на протяжении часа повторяются мантры.

Яджня способна изменить энергию каждого участника церемонии.

Огонь и общество

В каждой деревне, в каждом городе должен находиться департамент Огня, задача которого заботиться о храме Огня или о священном огне. Огонь общины приносит счастье и охраняет физическое и психическое здоровье. Чистый огонь повышает уровень покоя и разума. Если бы христианская церковь была достаточно просветленной, чтобы поддерживать священный огонь на протяжении двадцати четырех часов в сутки, я думаю, христианство действительно работало бы. Давайте же введем ритуал очищения Огнем в нашу цивилизацию. Преступления и жестокость тут же исчезнут из общества, и воцарится атмосфера мира и покоя.

Если очищение Огнем станет популярным занятием, больше будет лесных пожаров или меньше? Это сложный вопрос... любой огонь высвобождает прану – энергию, способствующую росту деревьев и растений. Эта мощная энергия, попадая в атмосферу, исцеляет и питает природу. Зола является прекрасным удобрением. Любой огонь создает прекрасные духовные вибрации, если соблюдены меры безопасности. Но достаточно одного «плохого» огня, и может возникнуть пожар. Однако даже разрушения, вызванные случайным огнем, могут исцелить существующее в обществе стремление к массовому уничтожению.

Обязательные элементы *дхуни*, или храма Огня, – это яма для огня в центре и крыша, чтобы защитить людей, собравшихся у открытого огня, от дождя, снега и солнца. *Дхуни* – обязательный атрибут жизни бессмертных йогов. Общественные *дхуни* могут посещаться работающими людьми для исцеления и омоложения. Если на Западе появится множество *дхуни*, наша цивилизация может в корне измениться. Вместо баров на каждом углу должны стоять храмы Огня.

Огненная церемония

Когда я приехал в Индию в поисках бессмертных йогов, я получил возможность наблюдать за Бабаджи, ежедневно отправляющим Огненный ритуал. Он состоял из подношения огню риса, пропитанного растопленным сливочным маслом, плодов, орехов, цветов, а иногда и кислого

молока, меда или сахара. При этом произносились или распевались мантры на санскрите.

Это была прекрасная церемония, и ради нее я поднимался рано утром, так как она начиналась в пять часов утра. Но тогда я не понимал ее смысла. Я ничего не чувствовал.

Истина заключалась в том, что в ту пору я был еще слишком «мертв». За всю свою жизнь я привык к мясному рациону, и это не позволяло мне тонко ощущать духовную энергию. Если бы я чувствовал энергию Духа, я отказался бы от мяса еще тогда. К тому времени я уже на протяжении пятнадцати лет верил в идею физического бессмертия и распутал свое стремление к смерти на десять лет раньше. Я в течение трех лет обучал людей энергетическому дыханию. Но я все еще продолжал питаться мясом, и плоть мертвых животных, попав в мой организм, умерщвляла духовную чувствительность. После моего тридцатидневного пребывания в обществе Бабаджи я принял решение стать вегетарианцем. На это ушло определенное время. Но это совсем иная история...

В 1981 году я постиг до конца дух и силу Огня. После этого я смог полностью оценить значение Огненной церемонии.

Возможно, вы не столь очерствели, как я, и готовы к Огненной церемонии уже сейчас. Обряд прост: вы разводите огонь, а затем подносите ему свою любимую пищу. Если хотите, вы можете при этом произносить: «Ом Намах Шивайя Сваха», что означает: «Жертвую Богу». Огонь символизирует рот Бога. Огненная церемония – акт любви и поклонения. Огненный обряд можно отправлять простейшим способом: сыпать сахар на Огонь или пламя свечи. Полная церемония *яджни* исключительно тщательно продумана. Думаю, это самый мощный Огненный обряд в мире. Это величайший ритуал. Подобная церемония должна проводиться специально обученным санскритским жрецом.

Каждый раз, проделывая Огненную церемонию, в последнее время я чувствую мощный приток энергии. Моя аура наполняется белым светом, а сфера чувствования расширяется. Сфера видения также становится шире, и глаза способны различать более далекие предметы гораздо отчетливее, чем обычно. Отрицательная эмоциональная энергия, скопившаяся в моем теле, уходит. Даже простое пребывание у огня делает мою эмоциональную энергию более легкой. Чем дольше я сижу у огня, тем более легким становится мое тело.

Глава тринадцатая. Имя Бога

Знание о Боге – самое главное на Земле знание. Соломон так сказал в своих Притчах: «Страх перед Богом – начало мудрости». Практика Имени – самый простой и легкий путь распространения знания о Боге. С каждым годом такой практики мы набираемся духовной мудрости и силы. Практика Имени Бога – ключ к пониманию бессмертных. В Библии сказано: «Имя Господа – твердыня; праведные спасаются в ней» (Псалтырь).

Я изучал Библию и посещал церковь на протяжении двадцати лет, но так и не мог понять, что означает этот стих, пока в 1977 году не попал в Индию. Там практика Имени зовется *мантра-йога* или *джапа-йога*.

Постоянное вспоминание имени Бога является практикой Присутствия Бога. Его имя возносит нас к Его высотам и привносит Бога в наш ум и тело. На протяжении миллионов лет народы, населяющие Индию, находились под влиянием культуры *Ом Кара* и практиковали Имя Бога. *Ом Кара* означает «Присутствие Бога» или «Божья Благодать и Энергия». В Индии существует и такая разновидность этой практики, при которой используется нитка из 108 бусин, *мала*, как средство концентрации и счета: после каждого повторения Имени отсчитывается одна бусина.

Произнося Имя Бога, не удивляйся, если он явится к тебе! Бхартриджи и Иисус, Горакнатх и Божьи Ангелы с небес, как и все бессмертные Неба и Земли, имеют привычку заглянуть на огонек, когда ты готов к этому визиту – а иногда и прежде, чем ты готов!

В течение дня у нас в голове пронесется 50 тысяч мыслей. Много ли из них посвящены Богу? (В некоторых ругательствах Бог упоминается, но не будем считать их.) Но как только ты освоишь практику Имени, Бог займет все твои мысли.

В каждом имени Бога заключена сила. Осваивая Его Имя, мы осваиваем и Его силу. Некоторые имена ведут нас к историческим воплощениям Отца.

Лично я считаю, что существует лишь одно Высшее Имя. Оно известно всем религиям, однако правильное его произнесение иудеями и христианами было утрачено. Это – *ОМ НАМАХ ШИВАЙ*, или *ШИВАЙЯ*. «Шивай» – женское имя, «Шивайя» – мужское. Первое обозначает Бесконечный Дух, второе – Бесконечный Разум. Когда Мысль оплодотворяет Дух, рождается Вселенная. «Намах» означает Бесконечное Проявление.

«Ом» или «Аум» в иудаизме был заменен на «Омен», а в христианстве – на «Аминь». Некоторые мусульмане также употребляют это имя: «*Ом Аллах хо на Ом*». Само Имя свидетельствует о том, что все эти великие религии почитают одного и того же Бога. Если вы внимательно прочтете «Исход» от третьей до шестой главы, вы обнаружите там некоторые удивительные детали, относящиеся к Вечному Имени Бога. Бабаджи, представ перед Моисеем в горящем кусте, сообщил ему Вечное Имя. Это имя – *ОМ НАМАХ ШИВАЙЯ*. На древнееврейском это звучит как «Йа Вах» или «Йа Уэх». На древнееврейском слова произносятся в обратном порядке, а в письме отсутствуют гласные. Следовательно «Йа Вах» – не что иное, как два последних слога «Шивайя», произнесенные наоборот. Библейский царь Иаков перевел это слово как «Иегова». Евреи и сейчас довольно часто говорят: «Йа Вах Шим Омен».

Религия, которую проповедует Библия, по существу, та же религия, которую исповедуют индусы, поклоняющиеся Шиве. На санскрите имя Бога – Шива. Санскрит – духовный язык человечества. Он возник задолго до Вавилонской Башни. Это – язык бессмертных йогов, ибо в санскрите существует столько концепций трансфигурации и физического бессмертия, сколько не найти ни в одном ином словаре.

Давайте же легализуем трансфигурацию на Западе!

Пока что в нашей дискуссии мы оперировали на уровне логического разума, который сам является предметом бесконечных споров, что доказали нам все государственные религии. Вести войну из-за Имени Бога могут лишь очень поверхностные религии. Когда это происходит, религия умирает.

Истина приходит лишь через внутреннее осознание и практику.

Мой практический опыт, связанный с Именами Бога, учит, что это дает силу. Земля, Воздух, Вода и Огонь очищают, а Имя дает духовную мощь и мудрость.

Глава четырнадцатая. Дальнейшие рекомендации по духовному очищению

Основная программа духовного очищения

Первый этап: ум

Напишите на листе бумаге или надиктуйте на магнитофон все мысли, посетившие вас за последние пятнадцать минут, – без цензуры. Затем просмотрите или прослушайте запись и измените все отрицательные мысли на положительные. Повторите это снова и снова, пока не почувствуете себя хорошо. Один день недели должен быть полностью посвящен этому – вскоре ваше самочувствие в течение последующих дней улучшится, всю неделю вы будете «на подъеме». Тогда вы сможете посвящать этому занятию лишь один час в неделю. Процесс можно ускорить, проделывая упражнение ежедневно, особенно важно им заниматься, когда вы чувствуете подавленность и упадок сил.

С помощью этого упражнения вы вырываете пессимизм с корнем. Его обязательно нужно проделывать каждый раз, когда чувствуешь опустошенность, чтобы пробиться к первопричине этого чувства. В конце концов ваш ум, ваше тело и ваша жизнь обретут полный покой и будут подчиняться вам. Для ума также полезно чтение хороших книг.

Второй этап: дыхание

Ежедневно делайте двадцать связанных дыханий – в свободном ритме соединяйте вдох с выдохом. Вдох делайте мягко и осторожно, а на выдохе расслабляйтесь. Выпускайте воздух на выдохе в согласии с законами гравитации – никакой задержки или выталкивания. К тому же пройдите от десяти до двадцати сеансов духовного дыхания с хорошо обученным учителем или мастером ребёфинга. Сюда также нужно включить ребёфинг в холодной или теплой воде.

Третий этап: пища

Воздержитесь от приема пищи один день каждой недели на протяжении года. Лучше, чтобы это был один из дней посреди недели – в выходные дни вы часто ходите в гости или принимаете гостей. Не стоит резко изменять установившийся ритм. В первый год посвятите голоданию только один день недели, на втором году – два дня недели, а на третьем – три дня. Не стоит ускорять процесс, ибо ваши ум и тело должны постепенно привыкать к новому ритму питания. Иногда неплохо обходиться полудневным постом и даже нарушать собственные правила, чтобы проработать чувство вины и познать йогу комфорта и удовольствия. В дни голодания принимать питье разрешено. Я – сторонник вегетарианства и советую вам «садиться» на фруктовую диету – питаться лишь фруктами и орехами на протяжении всей недели – хотя бы раз в месяц.

Макробиотика – прекрасная диета, и она включает в себя «сыроедение». Научный подход предполагает получение результатов, по которым можно судить об истинной эффективности проделанной работы. Эта истина избавляет нас от болезней и приносит победу и совершенство.

Четвертый этап: Имя Бога

Ежедневно пойте или произносите Имя Бога. Можно произносить любое Имя Бога, но советую петь: *ОМ НАМАХ ШИВАЙЯ*. Цель ежедневного повторения Имени Бога заключается в том, что вы вызываете в себе божественные чувства и ощущаете Его Присутствие. Старайтесь вспоминать Имя Бога в течение всего дня, пока это не станет вашей постоянной мыслью. Это самое простое и, возможно, величайшее учение во всем комплексе духовного очищения.

Пятый этап: физические упражнения

Я рекомендую вам прогуливаться каждый день, размышляя о своих соседях, чтобы полюбить их. Любуйтесь природой. Лично я предпринимаю прогулку перед завтраком.

Шестой этап: сон

Одну ночь в месяц посвятите бодрствованию. Осознавайте эмоциональные изменения и телесные ощущения. Медитируйте на луну и восход солнца. Используйте упражнения, чтобы проработать тревожные мысли и чувства.

Седьмой этап: духовная община

Принимайте участие в собраниях жильцов вашего квартала или деревни. Цель – осознать духовные связи и создать духовную семью, а также исполнить свой основной гражданский долг. Если ваши соседи не заинтересованы в подобном общении, вы должны попытаться их переубедить. Чем больше людей интересуются физическим бессмертием, тем лучше для всех нас. К тому же учитесь всему, чему можете, у великих святых Востока.

Восьмой этап: волосы

Обривайте голову по крайней мере раз в десять лет. Я советую брить голову два раза в неделю на протяжении одного года каждого десятилетия – например, по воскресеньям и средам. Это очищает ваше энергетическое тело, исцеляет физическое тело и обращает вспять процесс старения. Это также ускоряет процесс омоложения.

Девятый этап: ванны

Водное очищение – простое и приятное занятие. Лично я ежедневно практикую часовую медитацию в теплой ванне на протяжении многих лет. Душ – также эффективный метод, но я рекомендую погружаться в воду хотя бы раз в неделю. Практиковать связанное дыхание, принимая теплую ванну, невероятно полезно, но вы также можете познать собственное энергетическое тело – ауру, медитируя или отмечая изменения в ощущениях при погружении в воду (см. раздел *Очищение Водой и Воздухом*).

Десятый этап: Огонь

В XX веке мы настолько привыкли к огню, что почти не замечаем его. Мы используем силу огня в своих домах, в своих автомобилях. Огонь выполняет за нас большую часть работ. Он доставляет нам огромное удовольствие и приносит комфорт. У индусов и американских индейцев принято приносить в дар огню обычную пищу как знак благодарности за все, что он для нас сделал. Американские индейцы также приносят в дар пищу источникам воды и богам природы. Это прекрасная традиция.

Одиннадцатый этап: ручной труд

Физический труд свят. Я рекомендую вам регулярно использовать свое тело в уборке дома, очистке территории от мусора и т.п. Работа на земле или с землей приносит хорошее самочувствие и ведет к просветлению. Сельскохозяйственные работы – самое святое на Земле занятие. Массаж, мануальная терапия, боевые искусства, такие, как тайцзи, а также спорт – все это виды физического труда. Прием сеансов массажа или мануальной терапии – один из способов духовного очищения.

Двенадцатый этап: контроль над рождаемостью

Каждый человек несет ответственность за свои репродуктивные способности и рост населения. По мере того как идея физического бессмертия становится все более популярной, сознательное отношение к деторождению обретает особое значение. Распутывание травмы цикла рождения-смерти открывает перед нами возможности исчезать и вновь появляться на Земле по собственному желанию. Трансфигурация – приемлемая альтернатива физической смерти, предотвращающая проблему перенаселенности земного шара.

Тринадцатый этап: деньги

Побеждать в игре, где ставка – деньги, служа при этом людям с любовью и радостью, – метод подлинного духовного очищения. Вознаграждение, которое вы получаете в жизни (как явное, так и скрытое), находится в прямо пропорциональной зависимости от качества и количества вашей помощи своим соседям по планете (см. главу 15).

Свобода, которую вы получите в результате прохождения этих простых этапов, несет в себе весь необходимый для созданиярая на Земле потенциал. Ваше личное совершенство приходит к вам после ожидания длиной в вечность. Упражнения по духовному очищению делают вас

открытым, и вы можете принять его. Они помогут вам освободиться от всего негативного, что есть в вас. Это удовольствие, в результате которого приходит просветление.

Очищение Водой и Воздухом

Данное очистительное упражнение должно проводиться в одиночестве. Повторяйте этот процесс два раза в день.

1. Наберите ванну.
2. Начните дышать в ритме соединенного дыхания, вдыхая и выдыхая через нос.
3. Поставьте одну ногу в ванну, продолжая дышать все в том же ритме.
4. Продолжайте дышать, пока не наступит интеграция физических и эмоциональных перемен.
5. Поставьте вторую ногу в ванну, продолжая дышать все в том же ритме, пока не наступит интеграция перемен. К примеру, некоторые люди чувствуют, как по телу проходят холодные или теплые волны.
6. Сядьте в ванну, продолжая дышать все в том же ритме, пока не наступит интеграция перемен. (На этом этапе вы можете заметить, что ваш выдох наполнен продуктами выделения.)
7. Продолжайте дышать, пока выдох не станет более облегченным, уравновешенным и свободным.
8. Лягте в ванну, погружаясь в воду по шею. Продолжайте дышать, пока выдох не станет совершенно легким и свободным.
9. Запрокиньте голову назад и погрузите свою верхнюю чакру (макушку головы) в воду. Продолжайте дышать, пока не наступит интеграция.
10. Погрузите лоб под воду, оставив на поверхности лишь нос и рот, и продолжайте дышать в этом положении, пока не ощутите полной релаксации, а ваше энергетическое тело не станет чистым, сбалансированным и ясным. Определите, где находится ваш энергетический центр.
12. Теперь проделайте все то же в обратном порядке: поднимите голову из воды, сядьте, встаньте, выходите из воды, поставив на пол вначале одну ногу, а затем другую. При этом ваши вдох и выдох должны оставаться связными.
13. Проделайте всю процедуру три раза подряд.
14. Следите за тем, чтобы ваши челюсти, плечи и мышцы таза были расслаблены. Не спешите! Ничто не может сравниться с чистым, хорошо сбалансированным энергетическим телом.

Примечания

- Вхождение и выход из воды три раза подряд способствует проработке множества чувств из вашего прошлого – в основном, младенческих чувств.
- Младенческие чувства обычно более значительны и прочны, чем родовая травма. Это чувства беспомощности и отчаяния, сохранившиеся в вашем физическом теле. Каждый раз, проделывая эти упражнения, вы интегрируете определенные чувства.
- Всегда дышите носом, по крайней мере 90 % времени. Носовое дыхание должно стать вашей основной формой дыхания, а не только во время сеансов связанного осознанного дыхания.
- Большую часть времени дышите грудью, верхними отделами легких, а не диафрагмой.
- При дыхании животом (дыхании диафрагмой) представьте привязанную к животу веревку, которая подтягивает его кверху. Тогда расширяться будет не только ваш живот, вы ощутите, как раздувается грудная клетка, ноги, ступни и голова. Все ваше энергетическое тело будет увеличиваться, расширяться на вдохе и опадать на выдохе. Выдох не следует контролировать.
- Когда вы дышите носом, энергия, проходящая по вашему телу, очищает нервную систему наряду с системой кровообращения. Дыхание носом эффективнее дыхания ртом.
- Когда ваше энергетическое тело погружается в воду, аура очищается водой. Комбинируя осознанное дыхание с приемом ванны, вы повышаете эффективность обеих процедур.
- Практика в теплой воде дает совершенно иной результат, чем та же практика в холодной. Поэкспериментируйте с различными температурами. Теплая вода – это когда ее температура выше 37 градусов по Цельсию, холодная вода – когда ее температура ниже этой цифры.

- Водное очищение дает вам возможность познавать физическую вселенную непосредственно, а не только свои мысли и страхи по ее поводу.
- Главный секрет очистительного дыхания в воде – это научиться выдыхать воздух, полностью расслабившись. Другой секрет – не спешить, делая вдох.

Овладение мыслью

Совершенство имеет множество уровней и ступеней. Просветление приходит лишь тогда, когда энергия становится тем, что о ней думают! Мысль – это дирижер, правитель энергии. Энергия – главный источник мыслей, но при этом она повинуетя мысли.

Мысль – мельчайшая частица Вселенной. Мысль создает атомы. Но мысль – это и величайшая часть Вселенной. Галактики созданы силой мысли. Мысль – не источник истины, мысль – главный ее исполнитель.

Овладение мыслью – важнейшая задача. Негативные или подсознательные мысли, накапливающиеся в эмоциональной сфере, могут стать причиной дисфункции тех или иных органов. Негативные мысли и эмоции причиняют напряженность, страдания и боль, которые не только разрушают организм, но и убивают саму радость жизни, а следовательно и желание жить.

Каждый, кто умер, был убит собственными мыслями. Наши мысли и привычки отражаются на состоянии нашего организма прямо сейчас. Овладев мыслью, мы овладеваем результатом. Так достигается личная сила.

Безусловно, совершенство сознания достигается большинством людей за сотни лет. Традиционный процесс умирания и перевоплощения – ненужное прерывание нашего процесса обучения.

В своей обыденной жизни люди демонстрируют способность контролировать естественные процессы, протекающие в организме, приостанавливать их, изменять их и вызывать их множеством чудесных способов. Наша собственная созидательная энергия может вторгнуться в законы природы и изменить их согласно своему намерению. Из жизни уходят стрессы, когда отпадает необходимость иметь дело с негативными энергиями, и мы начинаем жить в согласии со своей обычной природой – божественной и человеческой.

Оставаясь в неведении относительно силы, которой обладает мысль, мы не используем возможности ума. Мысль проникает во все, кроме чистой Жизненной Энергии, дающей мыслям силу.

Способность создать человеческое тело непосредственно из энергии силой мысли – высочайший уровень совершенства. Чтобы сделать это, мы должны в совершенстве развить в себе способность проявлять мысли в физической форме. Это нетрудно – наши мысли обладают естественной тенденцией проявляться в физической форме. Нам следует лишь следить за содержанием своих мыслей – всех своих мыслей, постоянно. Иисус называл это «бдением».

Огонь и машина физического бессмертия

В йогической традиции эта практика зовется *Панчагни* – «пять огней». Разводят четыре огня в каждом углу квадрата, на расстоянии трех-четырёх метров друг от друга. Йог садится посередине и начинает смотреть на солнце – пятый огонь. Йог практикует это каждый день, пока не научится смотреть на солнце не отрываясь на протяжении всего дня, от рассвета до заката, а ночью – на луну. Эта практика в полной своей форме стоит на очень высокой ступени йоги. Иногда йогам приносят еду, если те в ней нуждаются.

Я практиковал «пять огней» несколько раз, вместе с группой. Каждый из нас по очереди занимал место в центре, пока остальные присматривали за огнем. Это очень мощная практика, она очищает энергетическое тело так быстро и эффективно, что мы окрестили ее «машиной физического бессмертия».

Это – одно из тех немногих исключений, когда я могу наслаждаться огнем в компании других людей. Посвятив этому целый день, я прохожу через полный энергетический цикл, интегрирую

боль остальных членов группы, и к концу практики все мы чувствуем себя прекрасно.

А какое это удовольствие – сидеть всю ночь под полной луной!

Огонь и медитация со свечой

Свечи – удобный и популярный способ использовать огонь в обыденной жизни. Если у вас нет дома камина, тут вам на помощь придут свечи. Чтобы определить, сколько свечей вам нужно, я рекомендую медитировать на свечи следующим образом:

1. Поставьте двенадцать свечей.

2. Зажгите одну свечу и медитируйте в течение нескольких минут, пока не почувствуете, что достигли определенного результата.

3. Зажгите вторую свечу и продолжайте медитировать.

4. Медитируя, продолжайте зажигать по одной свече, пока не зажжете все двенадцать.

5. В какой-то момент, между первой и двенадцатой свечой, вы почувствуете, что с вашим энергетическим телом произошла перемена к лучшему. Именно с этим числом свечей вы и должны сидеть (или спать, если вам удастся соблюсти все необходимые меры безопасности). Затем вы должны ежедневно медитировать именно с этим количеством зажженных свечей.

Я часто использую свечи. Мне нужно, чтобы горело хотя бы четыре. Однако временами у меня начинается головная боль из-за свечной гари. Я экспериментировал с масляными светильниками, опуская фитиль в стеклянные или металлические чаши, наполненные маслом. Подобные светильники нравятся мне куда больше, чем свечи. Некоторые масла дают слишком сильный запах, так что вам нужно поэкспериментировать самим. Оливковое масло прекрасно подходит для этого.

Можно попробовать вливать воду в сосуд с маслом. Масло всплывает вверх, когда же фитиль догорает до воды, сжигая все масло, вода автоматически гасит его. Благодаря этому приему масляные светильники становятся безопасными. Вы также можете попробовать добавить различные красители в масло и воду, чтобы свет приобрел красивый оттенок.

Голодание и диета

Чтоб быть бессмертным, вы должны избавиться от страха перед голодом. Этого можно добиться, воздерживаясь от еды все дольше и дольше, пока вы не поймете, что можете обходиться вовсе без нее. Не пытайтесь проделать это сразу. Приучайте себя шаг за шагом. Йога аскетизма должна сочетаться с йогой удовольствия и комфорта.

Цель голодания – вовсе не похудание. Его цель – помочь крови очистить организм. Голодание устраняет как физическое, так и эмоциональное загрязнение. Оно помогает телу соединиться с духом и допускает тело в сознательную жизнь духа. Среди моих знакомых все те, кто ест через день, отличаются более крепким здоровьем и ясным умом от тех, кто принимает пищу ежедневно. Попробуйте проделать это в течение одной недели и увидите, как вы будете себя чувствовать. Подойдите к этому вопросу как ученый, имеющий в своем распоряжении лучшую в мире лабораторию – собственное тело.

Иногда голодание или воздержание становятся индикатором того, насколько ваш организм загрязнен. Если простое голодание вызывает в вас чувство голода, благодаря которому вы осознаете, что отделились от земли и природы, значит, процесс вашего физического очищения начался. Если же голодание вдохновило вас на то, чтобы вы разбили свой собственный сад, становится очевидным, что, решив обойтись без нескольких блюд, вы спасли собственную жизнь.

Не забывайте: голодание способно исцелить человека, а может и сделать его больным. Вначале рекомендуется овладеть дыханием, пройдя от десяти до двадцати сеансов ребефинга. Поддерживайте этот ритм около часа в сутки на протяжении тридцати дней и лишь затем переходите к длительному голоданию. Всегда нужно начинать с небольшого голодания и простой диеты, и лишь после этого можно решиться на продолжительное голодание.

Голодание без овладения дыханием может привести к тому, что человек вновь переживет болезни своего детства. Вот почему я говорю, что голодание способно исцелить человека, а

может и сделать его больным. Как правило, если вы больны и начинаете голодать, процесс вашего исцеления ускоряется. Если же вы приступили к голоданию, находясь в «полном здравии», это может очистить вас от старых психических травм. И хотя при этом возможно возобновление болезненных состояний, при продолжении голодания наступит очищение организма, и здоровье ваше станет намного лучше, чем прежде. Иногда случается, что голодание приносит одну болезнь за другой, высвобождая их из вашего подсознания, где те находились в дремлющем состоянии, пока не приходит полное исцеление. Если же в результате голодания вы сильно теряете в весе или серьезно заболеваете, нужно сделать перерыв, чтобы вернуться к голоданию позже, при восстановлении хорошего самочувствия. Голодание не предназначено для того, чтобы заставить вас страдать, оно помогает вам создать большее пространство для наслаждений и овладения умом и телом.

Если голодание делает вас злым и раздражительным, вам нужно остановиться. Цель духовного очищения – истина, простота и любовь. Если голодание не превращает вас в более любящего и чувствительного человека, необходимо сделать перерыв, чтобы поразмышлять и освоить дыхание. Размышления, массаж, любовь и дружба – вот основные способы духовного очищения.

Хочу еще раз напомнить вам, что акт духовного очищения должен всегда начинаться с малого. Если упражнения по духовному очищению вызовут у вас слабость, замешательство, депрессию, раздражение или любое иное эмоциональное потрясение, вам следует тут же вернуться к привычному образу жизни, пока вы вновь не почувствуете себя уверенно. И хотя «нормальное» самочувствие нередко означает глубоко болезненное состояние и загрязненность организма, все же иногда необходимо возвращаться к этому состоянию, чтобы не убить себя и не нанести вред окружающим.

В Библии сказано, что Иисус обходился без пищи и воды в течение сорока дней и ночей. Все библейские бессмертные, как и бессмертные Востока, голодали по сорок дней. Если бы подобное испытание должны были пройти все студенты-медики, прежде чем получить диплом врача, в мире было бы намного меньше бессмысленной болтовни о здоровье. Это настоящая трагедия, что люди заканчивают медицинский институт, ровным счетом ничего не зная о созидательной (в буквальном смысле этого слова) силе мысли, о значении дыхания в жизни человека и не обучившись таким практическим вещам, как массаж и голодание. Наверное, стоит пройти хоть раз в жизни через продолжительное голодание, чтобы начать сознавать свой дух, ум и тело. Голодание учит нас заботиться о своем теле и рассказывает нам, что такое пища и зачем она нужна. Голодание следует сделать школьным предметом

Свести свою диету к какому-нибудь одному продукту или одному типу продуктов не называется голоданием. Я советую вам ежемесячно предпринимать одно-, двухдневное голодание (обходясь только водой) на протяжении года или двух, прежде чем решиться на сорокадневное голодание. В первый год можно ограничиваться лишь однодневным неполным голоданием (с употреблением жидкости) раз в неделю. Затем границы следует расширить. Лучшими учителями в этом деле будут ваш собственный организм и здравый смысл. Никогда не насилуйте себя и свое тело. Ваш психофизический организм следует обучать неспешно и с любовью. Как только физическое тело исполнится света, питание и голод станут для вас интуитивной наукой.

Голодание – это искусство, требующее большого опыта. Голодание выносит на поверхность подавленную боль и эмоции. Завершенный целительный цикл голодания поначалу должен быть короток. Я встречал людей, которые, почувствовав вкус внутренней свободы, пытались исцелить весь свой организм за один присест. Но это невозможно. Постепенность – это святое. Как только появятся признаки слабости и боль, вам лучше лечь и всецело направить внимание на свое дыхание.

Для овладения искусством питания необходимо от десяти до двадцати лет постоянной практики. Попытка осуществить это немедленно может привести вас к психической или физической болезни. Это может вынести на поверхность сознания такое количество боли, что вы, возможно, захотите наложить на себя руки. Если же подойти к вопросу разумно, голодание – поистине великая вещь. Оно откроет в вашем уме и теле целые миры. Голодание очищает кровь, клетки и память. Голодание способно исцелить от чего угодно. Это великое приключение души, и

психоделический эффект от голодания может быть сильнее, чем от любых наркотиков. Голодание интереснее любых телевизионных передач, любой работы. Голодать – великое удовольствие!

Сон – это несознательное голодание большинства людей. Сон поддерживает в нас жизнь. Те, кто много времени уделяют голоданию, спят мало. Они пришли на собственном опыте к тому, что пища заставляет организм совершать дополнительную работу. Чтобы восстановиться после нее, телу нужен дополнительный отдых.

Бессмертные йоги обходятся без еды многие годы и даже столетия. Но на то, чтобы овладеть искусством питания в совершенстве, у них ушло от пятидесяти до ста лет. Если этот процесс занимает столько времени, когда же вам следует приступать? Сегодня или никогда! Большинство людей убивают себя едой. Если хочешь быть бессмертным и счастливым, овладей искусством питания. Нужно же когда-то начать! Победа над пищей – прямой путь к главной победе.

Вот шаги, которые следует совершить, прежде чем выработать окончательную диету:

•Во-первых, научитесь однодневному голоданию (только вода и соки), затем переходите к трехдневному. (Когда на второй день вы почувствуете, что полны сил и энергии, вы узнаете, что такое рай на Земле.)

•Ешьте через день, а не каждый день. Это откроет вам истинное значение пищи.

•Питайтесь лишь фруктами каждую вторую неделю на протяжении месяца или двух.

•Питайтесь лишь молоком на протяжении недели или месяца.

•Станьте вегетарианцами на тридцать дней.

О пользе вегетарианства и о вреде мясной диеты написано множество книг. Я не стану вникать в детали сейчас, но настоятельно рекомендую вам ознакомиться с этим предметом как можно тщательнее. Употребление мяса ведет к разрушению систем пищеварения и кровообращения и загрязнению клеток шлаками. Медицина пришла к тому, что употребление мяса раньше или позже убивает организм. Это элементарно.

Более того, если, как утверждает Библия, наше тело – это живой храм Бога, то употребление в пищу плоти животных – акт более варварский, чем принесение их в жертву Богу.

Благодаря тому, что я болел раком, мне удалось узнать о целительных способностях организма. Те, кому удалось исцелиться от рака самостоятельно, заслуживают особого звания – более почетного, чем «доктор медицинских наук».

Поиск видений

Трансфигурация и воскрешение – известная тема в культуре американских индейцев. В ряде этих культур распространен *поиск видений* – обряд, благодаря которому люди не просто знакомятся с философией, но познают на собственном опыте трансфигурацию и воскрешение.

Традиционный обряд поиска видений предписывает юноше покинуть племя и отправиться в путешествие в полном одиночестве. Этот человек обходится без еды и воды и, возможно, без сна, пока к нему не придет видение. Это видение – вовсе не галлюцинация, а настоящее воскрешение и материализация *мудреца*. Этот мудрец помогает искателю видений советами и наставлениями всю жизнь.

Многие юноши терпят неудачу. Многие же из тех, кто прошел испытание, больше не повторяют этот опыт. Встреча с мудрецами – акт, который следует исполнять не раз. Я уверен, что каждый может отправляться на поиск видений раз в год, а то и раз в месяц, если не каждый день. Некоторые дети живут вместе со своей высшей духовной семьей, общаясь с ней так же, как и с физическими родителями. Это доступно и взрослым.

Мы должны воскресить в себе эту способность.

Духовное очищение (или аскетизм) – всегда было лучшим способом прийти к Богу, а также низвести Бога на Землю. Иногда Вечный Отец сам материализует для себя тело. В традиции американских индейцев это обычно духовный учитель. Слово «индеец» в применении к коренным жителям Америки считается ошибкой Колумба, но я так не считаю. Культура и традиции коренных американцев типично *индийские* – они основаны на очищении Землей, Воздухом, Водой, Огнем и песнопением.

Поиск видений родствен индийской традиции, где молодых людей посылают медитировать в пещеры. Существует практика, при которой ученик проводит в пещере одиннадцать месяцев и ест лишь то, что дает ему гуру. Все это время происходит лишь телепатическое обучение, без вербального общения.

Поиск видений – это способ какое-то время испробовать стиль жизни *saddhu*. Он повышает самооценку. Он учит уважать природу и ценить цивилизацию. Он улучшает как физическое, так и психическое здоровье, делает человека более уравновешенным. В поиске видений задействованы все виды духовного очищения – Землей, Воздухом, Водой и Огнем. Это действительно целостный и эффективный метод исцеления.

Я разработал поиск видений в «смягченной форме». Самый короткий поиск видений длится день и две ночи. Искатели ничего не едят, пьют лишь воду, купаются два раза в день в горячих источниках или в холодных ручьях, постоянно поддерживают огонь, и каждый день их навещает наблюдатель. В идеале, подобный поиск видений не должен иметь конечного срока, так что участник или участница могут оставаться в лесу столько времени, сколько пожелают. Обычно для первого раза хватает минимального поиска. Некоторые люди отправляются на минимальный поиск видений ежегодно в течение нескольких лет. Некоторые участники спешат – они стремятся достичь полного освобождения за один раз и могут навредить себе, не заручившись поддержкой наблюдателя.

Я встречал людей, которые, познав вкус духовного освобождения, решали оставаться в одиночестве дольше, чем позволяло их состояние, подвергая немалому риску свое физическое и психическое здоровье.

Невозможно обрести полное духовное освобождение за один раз. Не стоит подгонять себя безжалостно. Поиск видений не должен быть чем-то принудительным. Это постепенный процесс просветления.

С другой стороны, я заметил, что Бог милостив. Он посылает людям видения, не требуя от них особого аскетизма. Большинство искателей видений обрели прекрасный и богатый духовный опыт.

Поиск видений – один из высших видов образования. Я убежден, что поиск видений стоит проводить в каждом национальном заповеднике. Это оказывает лишь положительное влияние на окружающую среду. Все лучшее, что есть в человеческом сознании, передается лесу. Земля, на которой растут деревья, очищается, и это предотвращает лесные пожары. Это воспитывает в людях любовь к лесу и желание защитить его. Это исцеляет болезни цивилизации. Это исцеляет людей. В каждом лесу должны существовать отряды добровольцев – божественных проводников.

В каждом лесу должен стоять храм для Огненного очищения. Храмы Огня хороши для экологии и для национальных ресурсов. Если бы в городских парках находились храмы Огня, можно было бы проводить поиск видений прямо в городе. Но и без того горожане, желающие быстро омолодиться, могут отправляться на выходные в горы или в пустыни. Для работающих людей это лучший способ профилактики нервного истощения. При регулярной практике человек исцеляется от стрессов и восстанавливает творческую энергию.

У племени сиу есть традиция – ежегодно проводить трехдневную Огненную церемонию, сопровождаемую голоданием, песнями и танцами. Подобные традиции ускоряют процесс осознания физического бессмертия.

Племя хопи – духовный стержень Североамериканского континента. Я стараюсь совершать ежегодное паломничество в Хопилэнд. Для меня главное – провести три ночи на этой земле. Я чувствую невероятный прилив сил и энергии, даже если сплю в мотеле Культурного Центра и смотрю телевизор. Энергия Хопилэнда проникает повсюду.

Йога бессмертия является неотъемлемой частью культуры американских индейцев. Даже официальная наука признает, что культура хопи оставалась стабильной на протяжении последних восьмидесяти тысяч лет. Просуществуют ли столько времени американцы как нация? Просуществует ли столько времени христианство? Рама, Сита и Хануман не утратили своей популярности по прошествии ста тысячелетий. Будут ли Иисус и Моисей столь же популярны через 100 тысяч лет?

Когда вы ведете свою машину, старайтесь не забывать, что автомобиль – средство медитации. Управление автомобилем требует большого разума и храбрости. Никогда еще в истории человечества человеку не приходилось ходить по лезвию бритвы столь часто и столь привычно, как водителю, мчащемуся в своей машине по автостраде.

Автомобиль – один из любимых инструментов духовного очищения, подаренных Богом современному человеку. В машине человек чаще всего пребывает в одиночестве и – волей-неволей – вынужден медитировать. Если водитель не сосредоточен достаточно глубоко во время управления автомобилем, он рискует попасть в аварию. Дело в том, что аварий не существует, есть лишь эмоциональные проблемы, ждущие удобного случая, чтобы выйти наружу.

Автомобили помогают людям с развитым стремлением к смерти убить себя без войны. Владение автомобилями и личными самолетами сыграло большую роль в предотвращении Третьей мировой войны, чем все ортодоксальные христианские церкви и современные университеты вместе взятые.

Глава пятнадцатая. Личное совершенство и участие в общественной жизни

Если вы не готовы вести жизнь отшельника в уединенной пещере, став бессмертным йогом, вы обязаны уделять внимание окружающим вас людям. Гражданственность – важнейший элемент практики любви.

Политика – лучшая школа образования для взрослых и обретения просветления. Жизнь в обществе предоставляет нам возможность заботиться о ближних и испытать их заботу на себе.

Американская традиция городских собраний – прекрасный инструмент волеизъявления общества. Чтобы осуществить эту возможность, необходимо истинное мастерство, ибо каждый ждет, что это сделает кто-нибудь другой. Представитель округа – еще одна прекрасная возможность проявить себя. Я еще обращаюсь вкратце к этой теме, но, если вы хотите получить от меня совет, пожалуйста, пишите по адресу:

P.O. Box 118,
Walton, NY 13856.

Дело в том, что демократия исчезает – как в США, так и во всем мире. Каждый чувствует, что правительство не служит его интересам, но никто ничего не хочет предпринять по этому поводу.

Демократия – это народная власть: правительство, контролируемое народом. Народное правительство, избранное народом и служащее народу. *Республиканская власть* означает, что народ управляет собой посредством избранных представителей. Республиканская демократия мертва, ибо народ – электорат – мало интересуется теми, кого он избирает своими представителями.

Безусловно, эта проблема возникла не сегодня и не в нынешнем году, она назревала на протяжении более двух сотен лет – с тех пор, как была написана конституция США. С ростом населения принцип избранных представителей стал терять свой смысл, и народные представители наших дней мало заботятся о нас. А мы в свою очередь, мало интересуемся теми, за кого голосуем. Голосование и выборы в наши дни превратились в совершенно бессмысленное занятие. Многие даже не приходят на избирательный участок.

Единственный путь решения этой проблемы – это выборы местного лидера (от каждой тысячи человек) который бы входил в состав правительства как постоянный наблюдатель, отстаивающий интересы своих избирателей. Этот избранный представитель мог бы информировать нас о деятельности других представителей. Таким образом, структура национального (и даже интернационального) правительства могла бы измениться, и оно вновь начало бы служить народу, а не

просто управлять им. Избрание местных лидеров – единственная надежда восстановить контроль над правительством.

Иного пути нет. У нас не может быть народного правительства, служащего народу без участия самого народа. Без местных лидеров и ежемесячных городских собраний мы бессильны.

Без участия народа в демократических процессах не может быть и демократии. Но где нам взять «народ», который будет в этом участвовать? Этот вопрос вновь отсылает нас к теме психологии и просветления. Почему люди столь апатичны, невежественны и столь легко мирятся с ролью жертвы?

Единственный способ сделать людей образованными и просветленными – это избрать местного лидера от каждого квартала. Такой лидер вкладывал бы в головы людей ту информацию, в которой они нуждаются и к которой готовы. Но как «обзавестись» подобным лидером-учителем в каждом квартале?

Давайте начнем прямо сейчас – им согласен быть я. Вы можете проголосовать за меня и сделать первый десятидолларовый взнос. Десять долларов – совсем немного, но, если вас наберется тысяча человек, я смогу получать десять тысяч долларов ежемесячно. С таким бюджетом в своем распоряжении я смогу легко повлиять на решения правительства, склонив его в вашу и свою пользу. Если же официальные политики не пожелают прислушаться к моему голосу, я смогу сместить их, опираясь на народную поддержку. Если кто-то из вас тоже пожелает стать местным лидером, я поддержу его и сделаю все возможное для его успешного выдвижения.

Психология политики и апатия

Большинство людей запрограммированы своими родителями таким образом, что они ничего не делают, не получив на то разрешения. И, прежде чем испробовать что-то новое, они должны получить одобрение. Вот почему, пока нынешние «народные избранники» ждут одобрения своих избирателей, а избиратели ждут одобрения своих избранников, настоящие перемены невозможны.

Люди боятся новых идей, ибо они боятся, что эти идеи повлекут за собой неодобрение окружающих, а возможно и наказание. Политика связана по рукам и ногам психологическими проблемами и апатией, порожденными синдромом родительского неодобрения. Почти каждый ребенок был в то или иное время несправедливо наказан родителями. Ребенок отвечает на это своим отказом участвовать в одобренных родителями проектах. Так возникает бунтарский синдром. Ребенок не одобряет поступков и планов своих родителей.

Большинство взрослых людей отказываются принимать участие в общественной жизни и выступать в роли сознательных граждан именно благодаря этому синдрому. Они также становятся жертвами синдрома денег – отдают все свое время и всю энергию процессу их зарабатывания.

Так и возникла сложная бюрократическая машина, вытеснившая граждан из участия в управлении страной и практически полностью уничтожившая дух демократии как в США, так и в других странах мира.

Бюрократы, в силу природы самой бюрократии, ничего не могут делать без принуждения. Идея служения людям забыта. Гуманистическая мотивация считается чем-то странным и устаревшим.

Система уплаты налогов – сплошная коррупция. Граждане стали рабами органов Федеральной резервной системы, являющейся, по сути, частной корпорацией. Я не хочу вдаваться в детали, но предупреждаю вас: ваша политическая безответственность дорого обходится вам в финансовом аспекте – каждую неделю вы теряете свой дневной, а то и трехдневный заработок. Когда же вы собираетесь проснуться и увидеть собственное невежество?

Осознание собственной божественной природы пробудит в вас естественное желание возродить священные принципы республиканской демократии. Но прежде нужно исцелиться от последствий родовой травмы. Ну как, готовы исцелиться?

Безусловно, всю эту работу может выполнить лишь просветленный местный лидер. Но откуда придут к вам эти просветленные лидеры? Кто их будет обучать? Кто их изберет? Как могут это сделать граждане, давно забывшие, что такое настоящие выборы?

Возможно ли найти одного разумного человека среди тысячи граждан, желающего быть избранным на этот пост? И если мы найдем такого человека, как подготовить население к сознательному участию в этом процессе?

Безусловно, сам процесс – это всего лишь программа обучения. Но кто даст начало этому процессу? После написания своей первой книги, где я впервые изложил идею местным представителям, я прождал тридцать лет. Где же вы, разумные граждане? Где вы, просветленные люди? Найти одного – все равно что отыскать источник свежей воды в сердце пустыни.

Одна из возможных форм воскрешения республиканской демократии – проведение городских собраний. Подобные собрания исцеляют людей на политическом, экономическом, духовном и эмоциональном планах. Это может привести даже к исцелению от физических болезней. Но сделать людей активными участниками процесса – непростая задача. Городские собрания должны проводиться еженедельно или ежемесячно на протяжении одного или двух лет. Чтобы исцелить людей от привычной апатии, нужна продолжительная работа.

Наряду с городскими собраниями следует проводить семинары, где будут разъяснены как концепция избранных местных представителей, так и принцип работы новой системы наряду с существующими политическими структурами. На семинарах люди узнают, что такое духовное просветление и подлинная свобода мысли, слова и совести. Каждый должен пройти базовый курс подобного обучения.

Финансовые аспекты гражданства

С моей стороны было бы непростительной оплошностью не высказать в посвященной физическому бессмертию книге идею правительства, не взимающего налогов. Всем вам неоднократно приходилось слышать поговорку: «В жизни нет ничего определенного, кроме смерти и налогов». Мне всегда казалось странным, беседуя с людьми, узнавать, в каком плену они находятся у смерти и налогов, да еще и гордятся этим. Жертвы любят неволю и наказание. В Библии сказано, что наказание за грехи – смерть. Мне остается лишь сделать вывод: люди гораздо больше размышляют о себе как о грешниках, чем осознают свою божественную природу.

Иисус сказал: «Сыны народа не должны платить налоги». Я не знаю предыстории этого заявления, но если ты понимаешь, как работают деньги, то увидишь, что налоги не являются чем-то необходимым. Тридцать лет я работал над следующим эссе (здесь я привожу его в сокращенном виде). Я прочел его тысячам человек, и каждый говорил: «Да! Я согласен с вами на все сто!» Но никто ничего не делал, чтобы воплотить эту идею в жизнь.

В деньгах нет ничего сложного. Вот секреты денег – как личного состояния, так и общественного финансирования. Вы сможете оплачивать национальный долг, следуя данной идее.

Во-первых, деньги – это средство обмена. Обмена чего? Товара. Товар – это идеи, вещи и услуги. Деньги – не товар, но средство измерения товара. Деньги – это единицы, нули и бумага (сейчас это еще и компьютерные чипы).

Деньги – это также и карусель: все те деньги, которых нет у тебя, есть у других людей. Ты и я имеем деньги, давая взамен людям свои вещи, идеи и услуги. Мы можем легко удвоить собственные доходы, служа большему количеству людей. Личное творчество в применении к целям и нуждам других людей является источником служения, открывающим дорогу к богатству. Ты можешь получать удовольствие, оказавшись победителем в игре на деньги, отдавая всю свою любовь и энергию тем, кто разделяет твои вкусы и взгляды.

Сейчас мы перейдем к революционному открытию в сфере макроэкономики! Деньги – это средство, благодаря которому покупатели и продавцы (которые также являются потребителями и производителями товара) обмениваются своими идеями, услугами и вещами. Попросту говоря, экономика состоит из работников и потребителей, то есть из одних и тех же людей, обменивающихся друг с другом товаром.

Это означает, что источник денег – это продавцы и покупатели, то есть мы, граждане! Мы и есть природный источник финансовой системы. Следовательно, мы имеем право создавать ту

финансовую систему, которая нам по душе. Деньги – слуги людей, а не их хозяева.

Иными словами, мы имеем исконное право печатать деньги. Мы также имеем юридическое право печатать деньги. Да, имеем! Конечно же, мы не можем печатать банкноты Федеральной резервной системы, поскольку это – подделка денег. Но на печать денег имеем юридическое право. И мы используем это право каждый раз, заказывая в банке свой личный чек. Пользуясь кредитной карточкой в магазине, мы печатаем деньги прямо из воздуха. Ты и твой продавец печатаете новые деньги, чтобы обменяться идеями, вещами и услугами.

Понимать, что такое деньги и как работает финансовая система в целом, – большое дело, и я хочу рассказать тебе, как на этом можно «сделать деньги».

Как гражданин своей страны, ты можешь сделать финансовую систему своей собственностью. Деньги – социальный опыт общения и согласия. Цена денег определяется при каждом акте купли-продажи как продавцом, так и покупателем. В любом акте купли-продажи заключена альтернатива. Любой товар можно приобрести без денег, если ты обладаешь достаточной созидательностью или имеешь что предложить взамен. Прибыль – это создание новых денег из голого воображения продавца. Она поступает на банковский счет, когда происходит оплата.

Налоговая система работает следующим образом: мы производим товар, чтобы заработать деньги, а затем даем возможность государству купить наш товар. Это – двойной труд. Мы можем просто предоставить государству право напечатать деньги, необходимые для удовлетворения наших общественных нужд. Мы можем иметь правительство, обходящееся без налогов. Правительство, подобно гигантскому динозавру, пожирает наших фермеров, наших бизнесменов и т.д. Государственная налоговая система давит наших бедняков, частных предпринимателей, людей искусства, не дает возможности решать экологические вопросы... этот перечень можно продолжать до бесконечности.

К счастью, еще со школы мы знаем, что правительство принадлежит нам. Зачем же мы делаем это сами? Причина – наше невежество. Мы ничего не знаем о деньгах и ничего не знаем о своих гражданских правах. Но хватит! Пришло время узнать правду! Федеральный резервный банк – частное предприятие, и его владельцы, очень богатые люди, получают проценты с национального долга. На нашем невежестве они делают ежегодно миллиарды долларов. Долго ли вы еще собираетесь пребывать в неведенье?

Или ты хочешь навек остаться рабом Налогового Управления? Если ты платишь ему деньги, значит, ты – невежественный раб.

Потребовав соблюдения твоих прав, ты увеличишь свой доход. Для этого нужно упразднить налоги. Получив право печатать деньги, мы, источник денег, народ, можем упразднить налоговую систему в один миг. Мы, народ, можем уполномочить правительство положить деньги на наш текущий счет в виде кредита годового бюджета. Воспользовавшись исконным правом граждан создавать свою собственную финансовую систему, мы упраздняем налоги. Мы можем уполномочить правительство печатать деньги, а затем обеспечить его вещами, услугами и идеями, которые оно должно купить. Правительство может покупать у народа лишь то, что тот производит.

Не забывай, Американская Конституция получила свою силу от нас. Мы – народ!

Здесь я привел лишь краткое изложение своих идей. (Если они заинтересовали вас и вы хотите ознакомиться с ними подробнее, пишите мне.) Со стороны может показаться, что они не имеют отношения к теме физического бессмертия. Но это не так. Если мы возьмем под свой контроль систему общественных и личных финансов, нам легче удастся избавиться от смертоносных эффектов вечной борьбы за деньги.

Глава шестнадцатая. Заключение: итак, ты бессмертен – что же дальше?

Если мы стали бессмертными, нам остается лишь быть красивыми и человечными. Бабаджи – прекрасное человеческое существо. Иисус был гуманистом. Быть божественным – значит быть

человечным.

Быть человеком – значит уметь заботиться о своем теле, практиковать духовные и ментальные дисциплины: мантра-йогу, купание, осознанное дыхание, диету, упражнения, режим сна, очищение Огнем – и делать карьеру. Быть божественным человеком – значит уметь расслабляться и пребывать в мире со Вселенной, наслаждаться солнцем, луной и сменой времен года.

Быть человеком – значит жить с людьми в любви и мире. Сознательный человек всегда принимает участие в общественной и политической жизни.

Быть божественным человеческим существом – значит принимать каждый жизненный этап и наслаждаться им: детство, юность, молодость, семейную жизнь, карьеру, старость и т.д. Это означает впитать в себя мудрость человеческого бытия. Мы можем быть победителями, ни с кем не воюя, – это естественно. Мы можем научиться исцелять себя.

Вначале мы должны прожить первые сто лет, а уж затем вступить в свое второе столетие. Нормальная человеческая жизнь исполнена красоты и добра. Жизнь и мир есть Бог! Это – дар Божий, доставшийся нам в награду за нашу учебу и удовольствия. Быть божественным человеческим существом – значит жить в истине, простоте и любви и относиться к людям по-доброму.

Это значит не поддаваться злу. Бабаджи сказал: «Практиковать ненасилие вовсе не означает, что ты должен стоять в стороне и наблюдать за тем, как творится несправедливость». Ты должен вмешаться. О какой доброте может идти речь, если ты безучастно смотришь, как один человек обижает другого? Практиковать ненасилие – значит уметь предотвратить насилие. Для его предотвращения нужно действовать.

Человеку отведено Богом от 50 до 100 лет, чтобы он исцелил себя на эмоциональном уровне и осознал свою божественную природу. Если мы исцелим себя от родовой травмы (включая внутриутробное и младенческое сознание), родительского программирования, стремления к смерти, травм, полученных в предыдущих жизнях, старения, образовательных и религиозных травм, лишь тогда мы обретем бессмертие естественным образом.

Если мы освоим практики духовного очищения посредством Ума, Воздуха, Огня, Воды и установим дружественные отношения с людьми и Богом, мы станем бессмертными. Если мы проживем свои первые сто лет и будем прекрасными людьми, тогда что? Тогда мы получим еще сотню лет жизни.

Что же делать с этой сотней лет?

Зачем же ждать прихода бессмертия? Почему бы нам не стать прекрасными людьми прямо сейчас? Почему бы нам не смотреть на человеческий опыт как на прямой путь к бессмертию? Планета Земля – прекрасная школа! Просто будь!

Нужны ли невероятные умственные усилия, чтобы оплачивать дом с теплой водой, электричеством и камином? Лишь немного медитации и пранаямы, диеты, огня и купания в ванне – и каждый из вас может стать бессмертным.

Не нужно отказываться от нашей цивилизации, нужно лишь немножко ее подправить. Мы можем снизить рост населения. В нашем распоряжении есть технологии для производства автомобилей, не загрязняющих окружающую среду. Электромобиль – это же реальность. Почему вы не пользуетесь им?

Немного аскетизма – вот что также необходимо человеку. Бабаджи живет, участвуя в общественной жизни 25-50 лет, затем уходит из мира тоже на 25—50 лет, чтобы жить наедине с Богом и природой. Мы можем познавать аскетизм в небольших дозах, пока не возлюбим Бога больше, чем мир. Практика Присутствия Бога – это главное состояние человека!

Для того чтобы научиться любить и избавиться от ненависти, может потребоваться от 50 до 100 лет. Быть человеком в полном смысле этого слова – значит любить людей, любить Бога и быть любимым. Большинство из нас страдают от накопившейся за века духовной и эмоциональной загрязненности – это загрязнение души, происходившее на протяжении сотен, а может быть и тысяч жизней. Чтобы от этого исцелиться, потребуется почти столько же времени. Но чем раньше мы начнем, тем вероятнее успех. Мы больше не должны вести жалкую жизнь. Духовное просветление и духовное очищение – вот ответ.

В физическом бессмертии нет ничего трудного – это самый приятный способ жизни. Стать бессмертным Мастером-йогом не труднее, чем содержать семью на протяжении 25—50 лет или оплатить учебу своего ребенка в колледже. Нужна такая же концентрация. Но для того, чтобы стать бессмертным, нужно концентрироваться на приятных привычках и избегать привычки к смерти. К несчастью, привычки к смерти (такие, к примеру, как поглощение мяса) привиты нам нашими родителями, обществом и официальной церковью.

Альтернатива мечте о смерти – осознание собственной божественной природы и готовность взять на себя ответственность за собственное здоровье и исцеление. Если мы несем ответственность за то, что создаем свою собственную смерть, мы должны нести ответственность и за то, что создаем свою собственную жизнь.

Главная преграда на пути как к физическому бессмертию, так и к трансфигурации одна и та же – невежество. Это невежество о собственном «Я», невежество философское, невежество эмоциональное, невежество относительно собственного тела и природы. Три наших главных убийцы – это невежество, загрязнения эмоциональной энергии и плохая пища.

Полное единение с Богом на уровне чувств, тела и природы поможет обрести вечную жизнь. Практическая вечная жизнь включает в себя наше физическое тело, нашу семью и наших друзей.

Жить с мыслью о физическом бессмертии – лучший способ жить. Это полноценная жизнь – жизнь, исполненная радости, мира и мудрости. Жить с глазами, открытыми для Света Жизни, – это совсем не то, что жить во мраке невежества, ничего не зная о Боге и не имея представления ни о теле, ни о жизни. Есть смертное существование и есть бессмертное существование. Мы можем жить либо в гармонии с вечностью, либо страшать ее.

Секрет жизнеспособности заключен, безусловно, в любви к Богу. Практикуй Присутствие Бога и оставайся человеком, не забывающим очищаться посредством *Земли, Воздуха, Воды и Огня*. Короче говоря, изучай евангелие вечной жизни.

Физическая смерть, возможно, вовсе не путь к Богу, как это проповедуют в большинстве религий. Возможно, это бегство от света. Физическая смерть – попытка уйти от своей божественности.

Однако бессмертные йоги учат нас, что физическое бессмертие – вовсе не главная цель жизни. Истинная цель – это правда и любовь. Физическое бессмертие и трансфигурация – всего лишь путь к достижению этой цели. Бессмертные йоги демонстрируют нам Истину.

Богатство жизни заключено в ее равновесии – равновесии Земли, Воздуха, Воды, Огня и Ума. Равновесие созидания и разрушения. Равновесие накопления и распределения. Равновесие интеллекта и опыта. Равновесие очищения и загрязнения. Равновесие расширения и сжатия. Равновесие постоянства и перемен. Равновесие действия и бездействия. Равновесие энергии и неподвижности. Человек, овладевший равновесием, овладевает своим телом, умом и духом и живет жизнью, полной любви, мира и благодати.

Любовь – это готовность проработать негативную энергию других людей. Даже если существует возможность участвовать в общественной жизни, не пачкаясь, – не знаю, стоит ли ею воспользоваться.

Эта книга ни в коем случае не претендует на то, чтобы называться совершенной или завершенной. В ней я лишь поделился с вами некоторыми начальными и, надеюсь, полезными концепциями физического бессмертия. Около четырех тысячелетий назад Моисей сказал: «Я показал вам пути жизни и пути смерти; а потому выбирайте жизнь, чтобы насладиться днями жизни на Земле» (Исход). Но мы знаем, что избрали они.

Овладение физическим бессмертием – не такая уж трудная задача. Нам просто нужно отказаться от вредных привычек, ведущих к смерти (таких, как курение, употребление в пищу мяса, привязанность к ортодоксальным религиям), и регулярно практиковать то, что делает нас более жизнеспособными (медитацию, поиск покоя и мудрости, сознательное дыхание, прием ванн, правильное питание, Огненное очищение, продуктивную работу и любовь). Быть нормальным, раскрепощенным, созидательным человеком, практикующим Присутствие Бога, – не столь уж сложное дело.

Причина возникновения дурных мыслей, приближающих смерть, заключена в том, что мы не обращаемся к Богу каждый день. Позволив зависти, злобе и бессознательным импульсам управлять нами, создавая напряженность и дисбаланс в нашей жизни, мы забываем о Боге и теряем свое тело.

С другой стороны, достичь физического бессмертия так же трудно, как и разобраться в хитросплетениях собственной души. Мы должны привлечь все силы своего ума, распутать все паттерны, унаследованные от родителей. Мы должны исцелиться от травм предыдущих жизней. И поставить перед собой такие цели, которые бы постоянно поддерживали наш интерес к жизни на планете Земля. Видит Бог, нам есть что делать! Некоторые считают себя лучше Бога, потеряв интерес к вечной драме, разворачивающейся во Вселенной.

Очень важно думать о себе как о бессмертном существе и строить на этом собственный имидж. Но не стоит считать себя бессмертным человеческим существом, пока тебе не исполнилось по крайней мере триста лет. Пока ты не достиг трехсотлетнего возраста, претендовать на звание «бессмертного» преждевременно. Да и, собственно говоря, это остается преждевременным, пока ты не обрел неуязвимое тело света и полностью не овладел им.

Я могу сказать, исходя из собственного опыта, что простая духовная практика с участием Стихий, выполняемая систематически, делает человеческое тело более легким и здоровым. Подобные практики ведут не только к духовному росту, но и к мирскому успеху.

Однажды Бабаджи сказал: «Я могу исцелить всех вас в один день. Но чему же вы тогда научитесь?»

Сама жизнь как процесс также является целью. Цель жизни – научиться мудрости: познать значение энергии, мысли и физической действительности бытия. Мудрость включает в себе как духовную самодостаточность, так и взаимозависимость. Простота предполагает иногда признание сложности жизни. Высшая мудрость – это признание того, что все мы – участники божественной драмы.

Ищи и постигай все, что есть снаружи и внутри. Все здесь! Забудь об отчаянии и ИГРАЙ! Бессмертные – вечные актеры великой драмы. Когда же ты присоедишься к ним, чтобы сыграть свою роль на вселенских подмостках?

Приняв решение стать бессмертным Мастером-йогом, ты им становишься в тот же миг. Вся сложность в том, как оставаться бессмертным вечно. Ключ к этому – в овладении Вечным Сейчас. Мы – здесь и сейчас, и мы – хозяева мгновения; нужно лишь научиться оставаться хозяином следующего мгновения... следующего... и помнить, что ты – хозяин собственной жизни.