

# **Невидимая Броня**

## **Теория и практика психоэнергетической защиты**

### **С.Ю. Ключников**

Книга известного психолога С.Ю. Ключникова посвящена теме защищенности человека. Она сочетает в себе серьезное теоретическое исследование проблемы и описание практических методов защиты. Книга проиллюстрирована характерными историями из консультативной практики автора, что, безусловно, сделает чтение более живым и увлекательным.

Подход Ключникова отличается как от распространенной в современных психологических и духовных системах идеи абсолютной открытости, так и от стремления превратить жизнь в непрерывную защиту от мира и людей и сделать любую личность "человеком в психоэнергетическом футляре". Автор предлагает свою оригинальную концепцию, разделяющую понятия защищенности (естественно присущей человеку силы, которую можно увеличивать) и защиты (специальных методов, приемов и техник, отражающих удары).

Книга поможет читателю лучше понять свои слабые стороны и уязвимые места и построить правильную стратегию защиты.

Содержание:

Посвящение Даосского Мастера  
Искусство Сбережения Собственной Целостности  
Слово Автора к Читателям  
Введение в Проблему Защищенности и Защиты

Часть I - Теория Защищенности и Защиты

1. Энергетический обмен, нападение и защита
2. Глубинные механизмы защиты и защищенности
3. Нравственность, защищенность и защита
4. Виды нападений и ударов
5. Психологический удар и бессознательные эгозащитные реакции
6. Мироззрение и правильная стратегия защиты

Часть II - Практика защищенности и защиты

1. Методы накопления психической энергии и обретения психоэнергетической мощи
2. Методы и приемы психологической защиты от поведенческой агрессии
3. Методы и приемы психоэнергетической защиты от "тонких" нападений
4. Методы и приемы духовной защиты
5. Ступени к идеальной защищенности

Заключение

Посвящение Даосского Мастера

Я приветствую выход книги российского автора Сергея Ключникова, которая говорит о вещах, крайне важных для каждого человека - об умении "сохранять чистоту сердца" в любой жизненной ситуации. Лао-Цзы говорил о том, что настоящий мастер неуязвим для этого мира, "потому что

его никто не замечает": "Истинный человек настолько естественен для этого мира, что тигру некуда вонзить свои когти, а хищным птицам некуда воткнуть свой клюв". Это значит, что тот, кто хочет быть в гармонии с этим миром, прожить долгую жизнь, а возможно и достичь бессмертия, должен не сопротивляться этому миру, не вступать с ним в противоречия и конфликты, а наоборот, обретать состояние "ван-во" ("самозабвения"), находиться в том пространстве бытия, где "нет ни меня, ни того, что вне меня".

Даос Тао Хунзин, один из наших великих наставников, в молодости, если к нему подступала опасность, имел возможность исчезать из виду. Именно за такое умение люди считали его великим мастером. Сам же он не это считал мастерством. Когда Тао Хунзин достиг старости, опасности к нему даже не подступали - вот это и есть истинное мастерство.

Сегодня в мире многое изменилось, мы стали общаться с людьми разных стран и разных народов и узнали, что в каждой стране мира есть свои способы сохранения "себя целостного" (цюань жэнь). Эти методы необходимы не только каждому из нас, но и для сохранения человеческой цивилизации в целом. То, что Сергей Ключников, заботясь о каждом из нас, сумел свести воедино мудрость многих народов - очень достойный поступок. Я надеюсь, что этой книге предстоит долгая жизнь.

Даосский наставник  
школы Путь Истинности (Цюань Жэнь Дао)  
провинция Хэнань, уезд Мисянь  
ДАОСИНЬ

Искусство Сбережения Собственной Целостности

"Я сберегаю собственную целостность - вот и все, чем я занимаюсь", - как-то ответил известный даос-мистик на вопрос, в чем заключается суть его многочисленных методик, которые он практиковал всю жизнь.

Восточные цивилизации выработали удивительную культуру сохранения целостности человека, которая дошла до нас из глубины тысячелетий. Практически все, что было создано восточно-азиатской культурой - методы медитации и энергетики, иглоукалывание и прижигания, утонченная поэзия и монохромная живопись, любование опадающими цветами и таянием снегов, - все это так или иначе было связано с воспитанием внутренней чистоты человека, с "целостностью его сердца".

Уже даосы начали использовать методику, которая затем широко распространилась в буддизме и в ряде локальных религий, называемую "шоу и" - "сохранение единого" или "сбережение себя в единстве". Не вдаваясь в тонкости самой методики (а она со временем заметно трансформировалась), заметим, что речь шла именно о том, чтобы собрать воедино весь расколотый, "разбросанный" (сань) мир как вокруг человека, так и внутри него. Человек входил в мистическое "со-звучание", в некое единоритмие (юнь) с миром и космосом, становясь неотличимым от него, а поэтому и неуязвимым.

Уже в VII-VI вв. до н.э. методы медитации были направлены именно на единство человека с Дао, равное абсолютной чистоте сознания. Вот как об этом рассказывает один из самых ранних текстов по методике созерцания: "Можно ли, соединив душу и плоть, объять Единое и не утратить это. Можно ли, регулируя ци и становясь податливым, обрести состояние новорожденного? Можно ли, отполировав сокровенное зеркало, не оставить на нем пятен" ("Дао дэ цзин", § 10).

Буддизм, в частности его школа Чань, приносит новую концепцию сбережения собственной целостности человека - "твое сердце и есть Будда" (цзю синь цзю Фо), а поэтому бессмысленно "искать Будду вне себя". Это значит, что источник всех наших физических и психических болезней заключен лишь внутри нас самих. Человек, занимаясь духовной практикой, может достичь просветления ("стать Буддой"), а может положить начало несчастьям своим и других людей. И все это - один и тот же человек, который либо умеет, либо не умеет систематически

пестовать себя.

В нас есть все, в том числе и колоссальные возможности для самозащиты - энергетической, физической, духовной. Как говорил патриарх Мацзу Даои (VIII в.): "Человеческая природа изначально самодостаточна". Мы лишь не всегда умеем реализовать в себе эту целостность, прибегаем к неким внешним "помощникам", перекладывая всю ответственность на них, например, лечим болезнь лишь лекарствами и не занимаемся дыхательными и оздоровительными упражнениями, как то предписывает восточная медицина.

Восточное мышление - всегда мышление практическое, утилитарное. Здесь философия никогда не расходилась с самим искусством гармоничной жизни в этом мире и никогда не была оторвана от самого акта бытия. Если на Западе утилитарность философии нередко отвергалась (да и можно ли применить философию Гегеля в повседневной жизни?), становилась выше брэнного существования, то в Китае и Японии она была соткана из самой материи жизни, где самое приземленное, например, искусство потребления пищи, оказывалось самым возвышенным.

Здесь стоит даже вслушаться в изначальный смысл китайских понятий: философия - это "обучение высшей мудрости" (чжэсюэ), религия - "учение предков" (цзунцзяо).

Примечательно, что понятия "религия" долгое время вообще не существовало ни в Китае, ни в Японии. Сначала под воздействием западного влияния XVIII-XIX вв. оно приходит в Японию, а затем перекочевывает в Китай, где понимается именно как нечто, завещанное предками - "учение предков". До этого же существовал просто единый термин "цзяо" - "учение" для всего комплекса духовного воспитания человека. Под "учением" могла подразумеваться практически всякая духовная практика: было известно "медицинское учение", "буддийское учение", "учение кулачного искусства" и т.д.

Из-за чего человек становится беззащитен перед этим миром? Восточные учения отвечают на этот вопрос практически одинаково - из-за замутнения сознания. Пустые размышления, иллюзии накрепко привязывают нас к этому миру, заставляя наше сердце вечно страдать. "Душа человека, наполненная мыслями о рождениях и смертях, о созиданиях и стремлениях, - вот это и есть заблуждение", - объясняет Мацзу.

Всякая религия и философия, будь то на Востоке или на Западе, начинает воспитание человека с методик и предписаний, в этом между культурами нет особой разницы. Однако восточно-азиатские учения постоянно объясняют, что все методики - не более чем подпорки, чтобы научиться ходить. И однажды их придется отбросить, опираясь лишь на чистоту сознания.

И тогда все "предписания", все правила, даже все методики самозащиты становятся ненужными. "Для того, чье сердце находится в равновесии, какой смысл соблюдать дисциплинарные правила?!", - как-то воскликнул шестой патриарх чань-буддизма Хуэйнэн во время одной из проповедей. Внутренний подвиг спокойного и ясного сознания значительно сложнее, чем соблюдение даже самых жестких правил, постов и предписаний.

На самом деле воистину существует лишь одно - равновесие сердца, спокойствие и чистота души. Все остальное вторично.

Эта же мысль прослеживается и в восточных боевых искусствах, где есть четкое разделение тренировок на выполнение формальных упражнений, неких внешних форм (кит. таолу, яп. ката), с одной стороны, и на духовную практику, которая собственно и составляет основное содержание того, что называется "гунфу" - Высшее мастерство.

В XVI-XVII вв. в Китае происходит настоящий переворот, нередко не замечаемый многими исследователями - методы, которые некогда практиковались лишь в закрытых буддийских и даосских школах, становятся достоянием сотен школ боевых искусств ушу. И именно в этот момент способы рукопашного боя и владения оружием, пришедшие в основном из армейской практики, соединяются с тайными способами самовоспитания. Оказывается, что высшее

мастерство - не в том, чтобы нанести стремительный удар или поставить блок, но в том, чтобы достичь такого состояния сознания, когда никому не придет даже в голову напасть на вас. Это и есть то состояние, которое великий мастер Сунь Лутан называл "кулачным искусством за пределами кулачного искусства".

Потом это осознание боевого искусства как высшего ритуала общения с Небом приходит и в Японию, и в Корею, и во Вьетнам. Отсюда становится ясно, почему сегодня, в век ядерного и огнестрельного оружия, восточные боевые искусства остаются жить - в отличие от многих древних западных методов воинских искусств они направлены на защиту не только физической оболочки человека, но прежде всего целостности его души. Не случайно одно из правил правильной медитации гласит: "Вы должны так сидеть в медитации, чтобы никому даже не пришло в голову подойти и ударить вас".

Сбережение собственной чистоты базируется на десятках методик, например, на соблюдении покоя и непоколебимости (бу дун) души, правильном питании, сексуальной практике и т.д. Также методом сбережения собственной целостности является определенная духовная гигиена - отказ от общения с людьми, которые по своим энергетическим свойствам способны нанести вам вред или вызвать недомогание.

Уже древний трактат "Ли цзи" ("Записи о ритуале") констатирует, что все рождено для того, чтобы умереть, и вся жизнь проходит именно под знаком смерти с самого своего начала. В связи с этим существует некая тай ту - метафизическая субстанция. Традиционно считается, что тай ту зарождается в момент сокоупления родителей как знак страсти, что и дает рождение ребенку. Таким образом само рождение ребенка проходит под знаком страсти, влечения, и как следствие - отсутствия чистоты сознания. Субстанция жизни тай ту парадоксальным образом оказывается и субстанцией смерти, особым ядом, поскольку всякое рождение неминуемо ведет к смерти.

Смерть физического тела неизбежна, но в соответствии с представлениями всех восточных учений духовное содержание остается существовать в том или ином виде. Например, даосизм говорит о распадении после смерти человека его семи душ, часть которых уходит в землю, часть - на Небо. Буддизм гласит о кармическом перерождении, о "колесе жизней и смертей". Однако не стоит надеяться именно на кармическое воздаяние - просветление можно получить "здесь и сейчас" путем очищения внутренней природы и защиты собственной целостности. Жить надо сегодня - полноценно и гармонично. А очищать себя можно десятками способов: медитацией (чаньдин), покаянием (баочоу), добрыми делами (гундэ).

Нередко считается, что концепция кармического накопления добрых и злых поступков существует лишь в буддизме.

На самом деле эта концепция изначально присутствует в восточно-азиатской культуре: она родилась в Китае еще до прихода туда буддизма. Она говорит в том числе и о том, что мы ответственны своими поступками за духовное и физическое здоровье многих последующих поколений. Одна из историй, изложенная в "Лесянь чжуань" ("Биографии бессмертных", I в. до н.э.), рассказывает, как однажды знаменитого лекаря Сюань Су пригласили ко двору правителя, который тяжело страдал от "внутренних червей", которых никто не мог изгнать. Сюань Су дал ему специальное средство, которое воздействовало не только на его тело, но и на дух, в результате чего из тела больного выползло больше десятка змей. Сюань Су объяснил, почему никто до него не мог вылечить правителя: "Поражение правителя змеями передавалось в течение шести поколений в скрытой форме <...> поэтому причина заключена отнюдь не в самом правителе".

Если отвлечься от чисто теологических споров, все религиозные, оккультно-мистические и духовные системы стремятся построить свою систему энергетической защиты человека. Одни стремятся привести его к непосредственному контакту с Богом и божественными эманациями, другие - наделить его силой Дао. Человек в одиночку оказывается беззащитен перед миром и ему необходима некая система для самосохранения.

Некоторые системы, в основном связанные с западной традицией, пытаются напугать человека его

беззащитностью, создавая у него вечный комплекс страха, вины, постоянную боязнь ошибиться в каждом поступке. Они отнимают у человека его свободу, заставляя верить, но не действовать самому, любить божественное и презирать человеческое.

В Китае нередко говорят: "Мир существует лишь для того, чтобы мешать нам жить". Эта фраза не имеет ни малейшего негативного оттенка. Скорее наоборот, в этом и заключен стимул к самосовершенствованию. Ведь любая попытка расколоть наше сознание приводит к усилиям осознать себя как целостное существо.

Зло, приносимое нам, - стремление заглянуть внутрь себя и оценить, не являемся ли мы столь же недобрыми, как те, кого мы обвиняем.

"Психическое" - это все то, что противостоит и одновременно дополняет телесное ("шэнь"). Увы, в современном мире психическая самозащита человека становится все более и более актуальной темой, и если в восточных культурах она представляет собой нечто само собой разумеющееся, то нередко для западной цивилизации приходится вновь излагать старые истины. Сергей Ключников - известный специалист и блестяще образованный человек. Его книга - действительно фундаментальное исследование в этой области, в той области, которая не может оставить равнодушным ни одного человека, стремящегося прожить гармоничную и целостную жизнь в этом мире. Но это - далеко не "сборник рецептов" для оздоровления собственного сознания. В книге не просто "сложены стопочкой" десятки эффективных методов самосбережения (что само по себе уже является немалой заслугой), но создана система здоровой, психически гармоничной жизни, целостная концепция, показывающая малоизвестный срез человеческой культуры: культуры сбережения целостности человека.

Генеральный секретарь международной  
Федерации Шаолиньского кунфу,  
Шаолиньский послушник,  
зав. кафедрой Всеобщей истории РУДН,  
профессор, доктор исторических наук  
А.А. Маслов

Невидимая Броня  
Слово Автора к Читателям  
С.Ю. Ключников

Проводя психологические консультации с клиентами, наблюдая за жизнью во всех ее проявлениях, я видел, что больше всего от ударов, нападений и агрессии страдают светлые, открытые и психологически тонкие люди. И наоборот, менее тонкие и более темные гораздо чаще оказываются на коне. Долго я не мог найти этому разумного объяснения, пока не прочел в эзотерических книгах о том, что в нашу эпоху, называемую в Индии Кали-Югой, или Железным веком, энергии силы добра составляют только четверть от всей планетарной общечеловеческой энергетики и целых три четвертых занимают энергии порока, тьмы и зла. Но даже если это так (не верить древней мудрости у меня не было оснований), лично я не мог согласиться ни со столь несправедливой участью тех, кто слабее, ни с торжеством дарвинистской логики сильных. Я стал работать над созданием системы, повышающей защищенность положительного, но недостаточно сильного человека. Я внимательно изучал все ценное, что было создано на данную тему и у нас, и на Западе в области психологии и психотерапии, биоэнергетики и эзотерики. Как трудно было достать многие ценные книги в далекие семидесятые годы! Но я изучил все, что можно было тогда достать и горжусь тем, что примерно 90% изданной за последние годы литературы я прочитал еще тогда в самиздате. Я прорабатывал это направление параллельно с чисто профессиональной работой психолога, где меня больше всего притягивала тема управления собой. Особый интерес вызывали достижения практической защищенности, которую демонстрировали духовные мастера

разных традиций, успешно отражающие удары и нападения. Поскольку мне очень хотелось проверить вычитанные истины и методы на себе, то я, проштудировав сотни книг, одновременно с изучением теории посещал разные группы, семинары, тренинги, духовно-психологические школы. Мне повезло, я лично встретил высоких мастеров, от которых получил то, что не найдешь в книгах.

Иногда мне казалось, что некоторые люди от природы защищены столь мощно, что могут дать сто очков вперед любому, специально тренирующемуся. Однако, присматриваясь к ним, я видел, что их защищенность - это всего лишь маска уверенного преуспевающего человека, как и всякий имидж, помогающий им делать свой крупный или мелкий жизненный бизнес. Она, конечно, страховала от ударов и проблем, но в очень ограниченном диапазоне. Чаще всего защищенность состояла в искусстве произвести впечатление сильного и уверенного человека. Но стоило чуть приподнять эту маску и поймать человека в критических обстоятельствах, как он поворачивался к тебе довольно неприятной, иногда жалкой стороной.

Мои наблюдения убедили меня, что нужна система, позволяющая воспитать в человеке подлинную защищенность и умение парировать разнообразие ударов. И я продолжал упорно работать в этом направлении. Когда мне показалось, что система в общих чертах создана, а я накопил достаточно опыта и знаний, чтобы поделиться ими, то я решил суммировать все наработки и написал свою первую книгу на эту тему, назвав ее "Справочник по психоэнергетической защите". Как показало время, книга имела весьма благоприятную судьбу. Она была переиздана 5 раз и до сих пор привлекает внимание читателей.

За это время я провел множество лекций и семинаров в Москве и других городах России и создал школу, в которой обучил практическим основам психологической и психоэнергетической защиты многих людей, шлифовал различные стороны своей системы, отработывая методы в том числе и на самом себе, ибо настоящая система всегда пропущена через личный опыт ее создателя.

Однако эти методы, изложенные в книге в виде системы, помогли не только мне. Многие люди, прочитав книгу и попробовав их на себе, прислали мне письма, содержащие самые благожелательные отзывы.

Одной из кабельных телестудий Подмосковья было показано почти часовое интервью с доктором наук, который рассказывал, как он излечил себя от тяжелейшего заболевания, применяя методику, описанную в "Справочнике по психоэнергетической защите". Это убедило меня в том, что понятие защиты можно трактовать предельно широко, например, как защиту от болезней.

Затем я продолжил тему защищенности в другой книге, на первый взгляд далекой от "Психоэнергетической защиты", однако внутренне родственной с ней. Она излагала результаты другого направления моей многолетней деятельности - консультативной работы с женами и родственниками алкоголиков и крепко пьющих мужчин, и касалась темы защищенности женщины от грубой мужской силы, подкрепленной алкоголем.

Книга, полное название которой "Как спасти мужа от пьянства. Пособие для страдающих женщин. Домашняя психотерапия", получила не меньший успех, нежели предыдущая. Самый популярный российский еженедельник "Аргументы и Факты" отнес ее к числу лучших книг 1999 года. Мне пришлось выступать по поводу данной книги по радио и телевидению, на презентациях и научных круглых столах, работа которых освещалась в прессе.

Проконсультировав более тысячи жен и родственников алкоголиков, я разработал специальную систему обучения людей (прежде всего женщин) основам защищенного отрезвляющего поведения. Она предполагает целенаправленную тренировку различных умений, воспитание воли, укрепление биоэнергетической структуры женщины, подвергающейся ежедневному психологическому насилию.

Однако со временем, после погружения в специальную тему защищенности женщины, живущей в алкогольной семье, мне захотелось вновь вернуться к более широким вопросам. Слишком много

накопилось новых мыслей, идей, подходов, которые уже не укладываются в прежнюю концепцию и не отражены в предыдущей работе.

Словом, мне захотелось написать не просто расширенный и улучшенный вариант первого издания, а принципиально новую книгу, которая хотя и сохраняет преемственность со "Справочником", но все же идет гораздо дальше.

В чем состоит новизна данной книги?

эта книга гораздо более подробно и развернуто описывает различные методы защиты - в ней приводятся несколько сотен приемов и "психотехник", отражающих удары; в ней смещен акцент с темы "энергетического вампиризма", раскрытой в первой книге, на тему защиты от агрессии и нападений на всех уровнях; проведена граница между понятиями защиты и защищенности, чего не было в первом издании; книга исследует связь защищенности и нравственности и предлагает этический кодекс правильного поведения с точки зрения защиты; содержит в себе обширный материал из моей обширной консультативной практики - реальные истории разных людей, имевших проблемы в области защиты, а также многочисленные легенды, притчи, советы и примеры на эту тему из духовных традиций. Мне задавали вопрос - не боюсь ли я, что моей книгой воспользуются негодяи, подлецы, бандиты, мафиози, преступники, карьеристы, ведь все они по определению получают гораздо большее количество ударов, нежели обычные люди, и потому, несмотря на природную или приобретенную подлую толстокожесть, были бы заинтересованы в ее дальнейшем укреплении.

Что сказать мне по поводу подобных опасений? Книга адресована всем светлым, положительным, но недостаточно защищенным и уверенным в себе людям. Она не для негодяев, преступников и олигархов, хотя бы потому, что построена по принципу нераздельного соединения психологических, психоэнергетических и духовных методов. Вершина этой иерархии приемов и методов - духовная защита. Любая попытка отделить психологические и психоэнергетические методы от нравственно-духовных и применить их для себя против других обречена на провал, так как они не работают в отрыве от Высшей Защиты. Более того, упорство в их применении может разрушить тот плотный каркас эгоизма, который обычно помогает человеку отрицательного склада до поры, до времени выходить сухим из воды.

Кстати, у меня уже был такой случай, когда один бизнесмен, прочитавший мою первую книгу "Справочник по психоэнергетической защите" и самостоятельно решивший применить описанные в нем методы, пришел через некоторое время ко мне с претензиями: "Почему Ваша книга лишила меня удачи?"

В процессе разговора выяснилось, что "удача" заключалась в том, чтобы отобрать у компаньона абсолютно законно принадлежащую тому пятидесятипроцентную долю капитала и при этом остаться стопроцентно защищенным. Однако уже первая книга говорила не только о построении энергетического щита, но и умении им пользоваться с помощью постоянного бодрствования и самонаблюдения. Бедолага-бизнесмен начал выполнять и те, и другие советы, не ведая о том, что правильное эзотерическое самонаблюдение не только укрепляет щит, но и пробуждает совесть.

В итоге ему не удалось довести задуманную подлую операцию до конца, потому что у него помимо воли и желания присвоить чужую долю начало усиливаться сомнение: а сможет ли он довести до конца интригу, и стоит ли вообще все это затевать.

У нас с ним состоялся обстоятельный и подробный разговор, после которого он вряд ли когда-нибудь решится сделать нечто подобное своему замыслу.

Вышесказанное не означает, что для обретения истинной защищенности я предлагаю бизнесменам поменять сделанный жизненный выбор на другую специальность или заставляю их заменить качество предприимчивость на стерильный, полный условностей морализм. Это отнюдь не так, и те бизнесмены, которые работали вместе со мной над решением различных проблем их деловой и личной жизни, могли бы подтвердить, что в результате специальных тренингов их предприимчивость, энергичность, целеустремленность и распознавание лучших возможностей значительно увеличиваются.

Однако я считаю вредными психологические предрассудки многих людей, пропитанных коммерческой психологией и потому убежденных, что главным средством, оберегающим от жизненных ударов, являются те же деньги. Сама жизнь жестоко развеивает их заблуждения. Лишь те, кто освободился от давящей зависимости и веры во всемогущество денег и их защитную силу, кто готов учиться искусству защищенности, получает не только энергию, отражающую удары, но и реально улучшает свои финансовые возможности.

Потому я убежден, что новая книга не поможет человеку с отрицательной жизненной программой стать неуязвимым и удачливым, а в каких-то случаях может даже вскрыть, точно нарыв, эгоистические программы людей.

Моя уверенность подкрепляется тем, что книга, обобщающая опыт самых разных религиозных и эзотерических традиций Востока и Запада, пронизана идеей повернуть человека от обыденности и рутины на путь духовного совершенствования, убедить его, что на этом пути он станет более сильным и защищенным во всех отношениях, в том числе и в обычной жизни.

Собственно, сама книга задумывалась мной как вспомогательная работа по проблемам защиты, которую надо читать как дополнительную литературу параллельно чтению основных духовных текстов той традиции, которой человек принадлежит, будь то христианство, буддизм, ислам, Живая Этика или любое другое высокое учение. Потому она уделяет немалое место технике личной психологической, психоэнергетической и духовной безопасности, необходимой для того, чтобы спокойно, основательно и надежно овладеть всеми или некоторыми перечисленными методами. Она подробно рассказывает о различных приемах и техниках, распространенных в сегодняшнем "черном" оккультизме, магии и манипулятивных системах психологии, в какие бы светлые краски они ни красились, и помогает овладеть методами, противостоящими зомбированию, наведенному трансу, гипнозу, осуществляемым против воли.

Как пользоваться книгой, содержащей так много методов, техник, упражнений и советов? В какой последовательности ими овладевать? Нужно ли осваивать все несколько сотен методов?

Я описал многие приемы защиты так подробно, во-первых, потому, что разновидностей ударов, получаемых человеком в жизни, все равно больше, во-вторых, из-за того, что каждая конфликтная ситуация отличается от другой, и прежний метод защиты может в ней не работать, а в-третьих, потому, что сколько людей - столько и психологических типов, а значит, и методов защиты.

Уметь что-либо всегда лучше, чем не уметь. Одному подходит один способ, другому - другой. Потому каждый может выбирать себе по душе любой вариант.

Разумеется, все методы освоить невозможно, да и не нужно. Выберите несколько главных и предпочтительных для Вас и овладейте ими до максимально возможного совершенства.

В боевых искусствах, например, такой подход приветствуется гораздо больше, нежели дилетантская всеохватность. Остальные методы просто обдумайте и включите в свое сознание на уровне понимания и видения проблемы. Уже одно это даст свой благотворный результат. Помните: кто предупрежден, тот вооружен.

Как и две предыдущие мои книги, "Невидимая броня" сознательно написана в междисциплинарном ключе на стыке многих направлений: психологии, биоэнергетики, оздоровительных систем, религии, эзотерики. Разумеется, я готов к тому, чтобы выслушать



критику со стороны представителей каждого направления и узнать, что с их точки зрения книга неверно или не совсем верно трактует предмет. Такова уж судьба всех книг междисциплинарного типа.

К сожалению, удар не спрашивает человека, следует ли он психологии, биоэнергетике, религии или эзотерике, а бьет по тому месту, которое оказалось самым слабым. К тому же, как говорил Будда, человек, в которого вонзилась стрела, не будет долго теоретизировать на тему, из какого материала она сделана и с какого расстояния послана, а постарается всеми возможными силами и способами избавиться от страданий и извлечь стрелу. Он будет стараться залечить рану от удара стрелы или отразить ее, применяя все возможные методы и приемы независимо от того, что узкие специалисты любят классифицировать их и растаскивать по своим полочкам.

От агрессивного мира сегодня можно по-настоящему защититься лишь щитом всеобъемлющей системы знаний.

Надеюсь, что книга вооружит читателя многочисленными методами и навыками, которые помогут ему грамотно избегать ненужных конфликтов, подобно тому, как избегает их подлинный мастер боевых искусств.

Ну вот, пожалуй, и все, что я хотел сказать читателям этой книги перед тем, как они захотят сделать первый шаг в страну защищенной жизни.

С. Ключников

Невидимая Броня  
Введение в Проблему Защищенности и Защиты  
С.Ю. Ключников

Современный мир становится все более агрессивным и конфликтным. Каждый день, каждую минуту в мире происходят столкновения и возникают конфликты между людьми, между политическими группировками, промышленными монополиями, между разными народами и целыми государствами. Конфликты становятся все более жестокими, изощренными, острыми. Психика людей подвергается непрерывным нападениям и атакам. Согласие, договоренность, спокойствие становятся недостижимой мечтой, а периоды психологических войн, в которые вовлекаются все новые массы, по своей интенсивности и длительности значительно превосходят периоды спокойствия и мира. Даже если на любом участке жизни, в коллективе, на фирме или в государстве на какое-то время устанавливается штиль, люди начинают воспринимать это как ненормально скучное состояние, которое все равно должно кончиться пушечной пальбой или разборками, как в прямом, так и в переносном смысле. Несмотря на то, что западная система ценностей, все больше внедряемая как общепланетная норма и эталон, исходит из концепции прав человека, плюрализма, терпимости, необходимости договариваться с идейным оппонентом, примата закона над произволом, практика показывает, что люди стремятся взорвать рамки законности и утвердить право нападать на любого выражающего несогласие, право на агрессию, конфликт, психологическое нападение. Когда-то философ Гоббс ввел понятие "войны всех против всех" для определения проблем эпохи раннего капитализма. Сегодняшняя жизнь, развившая эту идею до абсурда, - ярчайшее свидетельство правоты мыслителя. Устройство современного мира провоцирует людей на постоянное столкновение интересов и не дает установить их справедливый баланс.

Человеческая личность, сознание, психика, дух подвергаются непрерывным атакам не только при столкновениях отдельных людей, кланов, классов и общественных организаций, но и при воздействии давления мощнейшей машины цивилизации. Чудовищный ритм жизни, отравляющая атмосфера мегаполисов, постоянный шум на улицах, возрастающий поток информации наносят

психике человека колоссальный ущерб, деформируя ее и оставляя на тонкой пленке сознания уродливые шрамы. Человеческая психика, созданная Творцом и его орудием - щедрой природой - с большим запасом прочности, не выдерживает сегодняшних перегрузок и непрерывных ударов агрессивной среды. Она становится слабой, больной, ущербной, энергетически обеспокоенной, подверженной стрессам.

Подобное перерождение человека имеет свои глубокие причины и связано с выбором, который осуществило человечество в ходе развития цивилизации. Весь процесс развития всемирной истории проходил под знаком огрубения и глубокого истощения психической энергии человечества, все больше отпадавшего от Бога и меняющегося в направлении роста конфликтности, агрессивности, психологического "вампиризма". Истощение энергетики человечества и снижение ее качества выражается не только в морально-духовной деградации, росте числа преступлений, агрессии и пошлости, но и в увеличении количества болезней, ухудшении здоровья, нарастании чувства усталости. Психологическое состояние мира можно определить как состояние усталого-агрессивной склоки, ведущей к постоянной нехватке энергии, за которой, как за всяким дефицитом, начинают охотиться.

Если не противостоять этой планетарной тенденции, то спустя несколько десятилетий мир столкнется с совершенно новой ситуацией - появлением человека-зомби в массовом масштабе. Такой человек не сумеет поддерживать порядок в той среде, в которой живет, и даже вряд ли сможет быть исполнительным рабом для сильных мира сего, - слишком глубоко будет деформирована его хрупкая психика, личность, душа и воля. Выживание в среде, наполненной многочисленными угрожающими человеку силами и явлениями, будет возможным только в том случае, если человек овладеет техникой безопасности и научится применять эффективные методы защиты от нападений и ударов.

Начиная с древности, несмотря на более спокойный и медленный темп жизни, люди уделяли идее защиты от различных ударов значительное внимание. Только методы, помогающие отразить удары, во многом отличались от сегодняшних, что вполне объяснимо - жизнь и проблемы, беспокоившие людей в различные прошлые эпохи, были совсем иными, нежели те, что беспокоят нас. Проблема защиты человека от неких разрушительных сил, отрицательно влияющих на его здоровье, судьбу и душу, волнует людей до сих пор. Она остро стояла во всех древних магических школах и ранних системах верования Востока и Запада. Человеческая душа рассматривалась в них как объект постоянных воздействий многочисленных духов природы и сил, казавшихся таинственными, непонятными, враждебными, необычайно опасными, способными проникнуть внутрь тела, испортить жизнь, наслать неудачу, сделать невыносимой судьбу, вызвать болезнь, которая понималась как похищение частицы души. Для того чтобы обезопасить себя от этих угроз и неблагоприятных воздействий и отбить атаку многочисленных "духов" и незримых существ, были разработаны самые разные оккультно-магические методы, использующие иные, противоположные по сути, то есть положительные силы.

В еще большей степени роль духовной защиты от опасных сил, получивших название "сатанинских", подчеркивали мировые религии. Человеческая жизнь и во внешнем, и особенно во внутреннем плане стала рассматриваться в них как поле битвы между добром и злом, Богом и дьяволом, и для противостояния темным силам религиозные традиции предлагали целый арсенал средств - молитвы, ритуалы, обряды, систему этического поведения и духовной практики. Эзотерические (тайные, сокровенные) учения Востока и Запада обобщили эти методы, направили их во внутренний план человеческого сознания, сделав их более сложными, зашифрованными, логически обоснованными, в чем-то даже изощренными. Отчасти это было продиктовано необходимостью сохранения сокровенных знаний в чистоте, чтобы подобным мощным оружием не мог воспользоваться в своих эгоистических целях непосвященный, неподготовленный и нравственно не очищенный человек.

Сегодня тема защиты от негативных воздействий активно разрабатывается в психологии и психотерапии. Акцент делается на практических сторонах и методах воспитания защищенности. Современная западная психология, исходящая из концепции уникальности каждой человеческой личности и суверенности всех ее прав, придает проблеме психологической защиты немалое

значение. Она исходит из того, что современный человек, живущий в агрессивном мире и подверженный самым различным влияниям цивилизации, стрессам и патологическим реакциям, нуждается в здоровой защищенности, однако, как правило, он склонен защищать себя способами, которые усугубляют проблемы. Потому практическая психология Запада изучает бессознательные защитные механизмы человека (к наиболее известным из них относят отрицание, подавление, рационализацию, вытеснение, проекцию, отчуждение, замещение, сновидение, сублимацию, катарсис и так далее), корректирует их ошибочное или неудачное применение и помогает человеку овладеть основами уверенного поведения. Она не рассматривает аспектов тонкоматериальной и энергетической природы психологического нападения и защиты.

Однако далеко не все направления западной психологии всерьез признают необходимость специального обучения методам защиты. Многие настаивают на том, что и специальное обучение, и приобретаемый навык защищенности есть всего лишь искусственное занятие, препятствующее обретению целостности и подлинности существования. Они настаивают на концепции абсолютной открытости и естественности, предлагая человеку убрать все искусственные (с их точки зрения) формы защиты и пропустить через себя все встретившиеся на пути препятствия, проблемы, психические травмы и удары. Идея открытости - очень привлекательная идея, и на первый взгляд она выглядит куда более заманчиво, нежели идея психологической брони или кольчуги, которую надо всегда надевать в минуту опасности. Однако она не учитывает степени загрязненности и агрессивности той психической атмосферы, в которой живет человек. Так же, как невозможно без потерь для здоровья открываться воздуху, насыщенному ядовитыми химическими веществами, выброшенными в атмосферу в результате экологической катастрофы, так и невозможно без ущерба для психики и сознания психологически потреблять яд ненависти или агрессии. Абсолютную открытость может без вреда для себя применять в ответ на нападение лишь очень совершенное, просветленное существо, Духовный Мастер, Святой или Учитель. В иных случаях она обернется психическим отравлением, стрессом, травмой или депрессией.

Не меньшее, если не большее значение придают проблеме защищенности человека специалисты в области психоэнергетики и парапсихологии. Почти каждое популярное пособие на эту тему пестрит советами о том, как надо защищаться от сглаза и порчи. Многие способы представляют собой заимствования из древних оккультных систем, изложенные современным языком, и вполне эффективные в своем локальном конкретном применении. Однако их эклектичность, отсутствие связи с духовными целями и программами, слишком большой акцент на чисто энергетическом, полевом характере отражения ударов в ущерб рассмотрению личностно-психологической стороны "обмена ударами" несколько снижает результативность данных методов. Превратить себя в биоэнергетический вариант чеховского "человека в футляре" - не значит добиться самой эффективной внутренней защиты.

Олег К., тридцатидвухлетний инженер, все свое время и сравнительно небольшой заработок тратит на занятия психологией и биоэнергетикой. Высокорослый и крепкий на вид румяный человек, он буквально одержим идеей защиты от окружающего мира. Нельзя сказать, что он - человек со значительным психическим отклонением, у него вполне ясное сознание, однако на личностном уровне у него явный сдвиг - ему все время кажется, что по отношению к нему люди совершают агрессию. Он не может позволить себе расслабиться и спокойно воспринимать взгляд, брошенный на него незнакомым человеком, или насмешливые слова, сказанные кем-то знакомым. Олег признался мне на консультации, что в течение долгого времени он вспоминает каждый мельчайший эпизод своего неудачного общения, анализирует все "проколы" и готовится к новым встречам, репетируя полную защищенность. Чтобы натренироваться в ней, он ходил одно время на психологические семинары, однако затем остановил свой выбор на биоэнергетике и решил научиться ставить вокруг себя энергетическую защиту. Но сколько бы он ни упражнялся в этом искусстве - и на тренингах, и самостоятельно, - он, по его словам, не приобрел полной защищенности в живом общении, хотя на уровне тонких ощущений он, как ему кажется, создал вокруг себя "непрошибаемый щит". "Я ничего не чувствую вокруг себя, кроме поля энергии, и меня практически невозможно никак пробить", - объяснял он мне странную ситуацию сложившуюся вокруг него, поскольку его искусство не помогло ему стать увереннее и успешнее в

живом общении.

На мои предложения прекратить строить такую искусственную защиту и обрести настоящую защищенность, живя более нормальной жизнью, где есть какое-то место для риска и открытости, он приходил в раздражение и говорил о том, что, напротив, ставит целью построить вокруг себя абсолютную защиту, чтобы никто не смел его беспокоить. К тому же у него были проблемы с женщинами, и он хотел в общении с ними полной безопасности. Чем больше я беседовал с ним, тем четче понимал, что он кого-то весьма болезненно мне напоминает. Наконец, память высветила на мысленном экране образ-разгадку: чеховский персонаж Беликов, "человек в футляре", о чем я не преминул ему сказать. "Да, - согласился он, - но мой футляр должен стать стальным, а не таким слабеньким, как у Беликова". Олег так и не захотел поменять свой "стальной футляр" на мягкий, эластичный, подвижный, отвечающий человеческой природе. Сколько я ни объяснял ему, что его психоэнергетическая оболочка превращается в мертвый чехол, закрывающий его от живой жизни, он считал, что вначале надо себя полностью обезопасить, а потом уже начинать жить. "Смотри, - предупредил я его напоследок, - жизнь разбивает искусственные футляры".

Через какое-то время он влюбился в женщину старше него на восемь лет, работавшую в риэлтерской фирме. Они поженились, жена прописалась в его квартире и пообещала существенно улучшить их жилищные условия. Олег просто сиял от счастья и зашел ко мне словно специально, чтобы продемонстрировать свой успех и правильность "футлярного" подхода. "Ее подкупила моя сдержанность, - поделился он собственными мыслями не без гордости за себя. - Она призналась мне, что я кажусь ей сильным и загадочным, и потому она сделает все, чтобы я был счастлив". Уже тогда я без видимой причины почувствовал холодок тревоги и сомнения. "Почему она говорит "ты", а не "мы" будем счастливы" - подумал я, и мне показались неискренними ее слова даже в пересказе Олега.

Через год я встретил его в состоянии полной депрессии. Он был уже снова один. В результате умело проведенной "риэлтерской операции" своей уже бывшей женой он потерял оставшуюся в наследство от матери двухкомнатную квартиру и вынужден был переехать в комнату в Подмоскowie. На вопрос, что он будет теперь делать, Олег ответил: "Строить более крепкий футляр". Однако голос его выражал большие сомнения - возьмется ли он за это дело всерьез?

Новые духовные учения и эзотерические системы также отводят немалое место понятию защиты и защищенности человека. Они содержат самые разнообразные приемы, методы, упражнения, помогающие лучше держать удар и отражать натиск тьмы. Однако они нередко подходят к проблеме защищенности без должной глубины, повторяя ошибку некоторых психологических систем и настаивая на необходимости абсолютной открытости и прозрачности, так как, с точки зрения Высшей Реальности, не существует ни добра, ни зла. К ярким примерам подобного подхода можно смело отнести концепцию защиты, предлагаемую учением Ошо-Раджниша, многие последователи которого зашли так далеко, что полностью открыли свое сознание самым низшим влияниям. Примитивный взгляд на проблемы защищенности человека, используемый учениями, большей частью относящимися к популярному сегодня западному движению Нью-Эйдж (Новая Эра), отнюдь не способствует более глубокому пониманию драматизма ситуации, в которую попал современный человек.

Лишь редкие учения и системы, среди которых бесспорно выделяется связанное с именами Н.К. и Е.И. Рерихов Учение Живой Этики (Агни Йога), освещают эту проблему глубоко и взвешенно.

Тема защиты человека от темных сил и негативных влияний красной нитью проходит через все традиционные мировые религии. Значительное место она занимает в православии, которое предлагает человеку отработанные тысячелетиями четкие и ясные внешние и внутренние ориентиры и методы борьбы с этими пагубными явлениями. Православие наработало большой опыт духовного противостояния силам зла, который на протяжении всей истории был нравственной опорой и мощным оружием, помогающим в борьбе против темного оккультизма, любых видов зла от черной магии до распушенности и вседозволенности. Любой серьезный

духовный искатель Истины, желающий получить иммунитет от психического безумия и нравственного растрепания, может найти в православии бесценную мудрость и спасительную силу.

Однако современная жизнь атакует человека столь изощренно и безжалостно, что нередко одних церковных методов, идеально работавших в течение тысячелетий, оказывается недостаточно. Дело здесь не в методах, а в людях, утративших огонь веры и потому не способных в полном объеме воспринимать эти методы. Действительность бросает человеку такие вызовы и ставит такие вопросы, прямых ответов на которые нет даже в книгах Святых Отцов. Как, например, защищаться от мощного воздействия телепередач с их "чернухой", зомбированием и промыванием мозгов? Просто не смотреть эти передачи, выключая "сатанинский ящик", как призывают некоторые священнослужители? Но тогда человек выпадает из потока современности, теряет необходимые для выживания качества информированности и становится асоциальным существом, легко подверженным любым другим видам социальной и политической манипуляции. Подобный верующий мирянин, отставший от потока событий, беззащитный перед произволом властей, влияний и внушений, проголосует за любого кандидата на выборах, не сможет найти достойную работу и всегда будет объектом для манипуляции.

Для успешного противостояния злу и победы над противником необходимо хорошо его знать, но разве можно сказать, что предмет хорошо известен даже православным священникам, не говоря уже о мирянах? И, наконец, каким образом защищаться от многообразных психических нападений и информационного черномagicеского телевоздействия тем, кто пока еще не сделал своего духовно-религиозного выбора? Едва ли от представителей церкви можно услышать по этому поводу что-либо иное, нежели малоприменимый сегодня рецепт вовсе не смотреть сатанинский телевизор или самоочевидный совет чаще молиться, что, бесспорно, дает эмоциональное равновесие, но чего, увы, недостаточно для понимания природы темной энергии и тех методов, которые разрушают сознание.

Одна хорошо мне знакомая православная женщина регулярно, 2-3 раза в неделю, в течение многих лет ходит в церковь. Она отмечает практически все церковные праздники, исповедуется, читает утреннее и вечернее правило, ведет высоконравственный здоровый образ жизни, не изменяет мужу. Обладает веселым характером, довольно крепким здоровьем и крупным сложением, потому в первый момент производит впечатление человека, способного постоять за себя. Однако у нее громкий высокий голос и одновременно расплывчатая нечеткая манера разговора, из-за которой она, собственно, и страдает. Когда она задает вопросы и тем более отвечает, это производит впечатление беседы на повышенных тонах. И у тех, кто ее не знает или знает мало, возникает ощущение нападения с ее стороны и они быстро "заводятся", начиная отвечать в том же духе. Но поскольку моя знакомая - человек совершенно неагрессивный и внутренне робкий, застенчивый, неуверенный в себе, она быстро тушует и комкает беседу.

Больше всего она страдает при контактах со сферой обслуживания. Часто продавщицы, которые после нескольких первых фраз, будучи неплохими практическими психологами, чувствуют ее внутреннюю слабость и начинают "самоутверждаться", доводя ее до слез. Придя домой, она долго рыдает и никак не может понять, за что прогневила Бога. Дело дошло до того, что большую часть хозяйственной нагрузки, связанной с походами в магазин, взял на себя ее муж. Я долго убеждал ее в том, что ничего в ее проблеме страшного нет и что она вполне разрешима, если поработать с психологом или пройти практический психотренинг общения. Однако, посоветовавшись со священником, без разговора с которым она не делает ни шага, моя знакомая отказала психологу; священник сказал ей, что терпеть не может психологов, которые своими западными штучками лезут в такую тончайшую сферу, как человеческая душа. На мой вопрос, а какой по мнению священника выход, она ответила, что даже не решилась его об этом спросить. Я настоял, чтобы в следующей беседе надлежащий вопрос о выходе из стрессовой ситуации был все же задан. И что же? Священник сказал ей, что христианину должно терпеть и молиться Богу, не обращая внимания на то, как с тобой говорят, и прощая обидчика.

В итоге знакомая дошла до клиники неврозов, где ей все же пришлось побеседовать не только с

психиатром, но и с психотерапевтом и психологом. Однако она с гордостью сказала мне, что сделала все, чтобы беседа прошла как можно более формально, и потому им не удалось зацепить ее своими манипуляторскими приемами. Она сказала так же, что единственный психолог, с которым она может хоть чуть-чуть говорить о проблеме - это я. И то она говорит со мной не как с психологом, а как с хорошим человеком, которого она давно знает и относится с доверием. Но и мне она едва ли доверит исправлять душу. "Буду еще сильнее молиться, может быть, Бог надо мной сжалится и этих хамских теток от меня отведет", - сказала она напоследок. Так смотрят на проблему защиты от ударов некоторые православные люди.

К сожалению, немногие из перечисленных направлений (психология, биоэнергетика, новые духовные учения, религии) стремятся скоординировать свои усилия и подходы к проблеме улучшения защищенности человека. Более того, они нередко обвиняют друг друга в негативном воздействии на человеческую природу, взламывающем естественную природную защиту. В научных кругах господствует скептическое отношение к идее психоэнергетической защиты, вполне объяснимое при несерьезном отношении к самой идее реальности психоэнергетического нападения. По мнению весьма большого числа ученых и чиновников от науки, нет никакого ни сглаза, ни порчи, ни инвольтивирования. Подобная позиция разделяется и не меньшим количеством скептически настроенных людей, которые так же ни во что не желают верить. И одновременно с этим еще больше людей разделяют многочисленные суеверия, восходящие к самым примитивным пережиткам язычества и бытовой магии.

~~~~~

При всей своей видимой понятности тема нападения и защиты весьма таинственна и неуловима. Чтобы хорошо защищаться от психических нападений всех видов, надо не менее хорошо понимать, что такое нападение, а это, в свою очередь, невозможно без ответа на вопросы, что такое человек, каков его состав и на каких уровнях происходит взаимодействие между людьми. В свою очередь, это тянет за собой освещение таких вопросов и тем, как: природа психической энергии, сущность и формы психоэнергоинформационного обмена, непрерывно происходящего в каждой точке Вселенной, в том числе и в человеческом сообществе; наконец, вопрос об энергетическом "вампиризме" как разновидности тонкого нападения. Не обойтись без рассмотрения представлений мировых религий и эзотерических учений о психоэнергоинформационном обмене и принципах защиты от нападений, изменении характера психических нападений на протяжении мировой истории, основ психоэнергетического взаимодействия между людьми. Любой скептик, внимательно всмотревшийся в процесс собственного и чужого общения, увидит, как за обычными фразами, интонационными модуляциями, жестами, движениями и взглядами происходит непрерывная циркуляция тончайших энергетических потоков, которые сталкиваются друг с другом, ведут борьбу, стремятся к победе. Невозможно улучшить свою защищенность даже на элементарном уровне светского общения, не беря во внимание самую глубинную, малоизученную и таинственную энергетическую сторону психических процессов и состояний.

Невидимая Броня  
Энергетический обмен, нападение и защита  
С.Ю. Ключников

Духовные традиции, об энергетическом обмене, нападении и защите  
Энергетический обмен, Вселенная и человек  
Роль нападений в эволюции видов

"Даже сильный магнит размагничивается в бесполезном соседстве. Так и люди могут размагнитить и лишиться запаса психической энергии. Сердце всегда очень чует этих расхитителей чужой силы, и чует болезненно. Явление это незаконно само по себе, ибо взятую силу они тут же и растрачивают, как растражили свою. Необходимо от них защититься. Это трудно, так как сила истекает часто незаметно и помимо воли, и сердце регистрирует уже совершившийся факт. Вампиризм и даяние - явления разного порядка. Даяние плодотворно, вампиризм вредоносен. Много сознательных и бессознательных пожирателей психической энергии бродят по лику Земли, больше бессознательных, но и бессознательные не менее прожорливы. Зная об этом, надо быть защищенным всегда и быть начеку при каждом соприкосновении с охотниками поживиться на чужой счет."

(Грани Агни Йоги, том VII, § 436, 21 июля 1966 г.)

Духовные традиции, об энергетическом обмене, нападении и защите

Зачем современному человеку, жаждущему стать сильнее и защищеннее, знать, что думали на сей счет древние религии, учения и традиции? Кроме аромата древних культур и колорита прошлого, рождающегося при погружении в историю вопроса, знание точки зрения, которую содержат духовные системы, всегда проясняет картину. Ведь за каждой традицией - бесконечная линия передачи тончайших духовных импульсов, опыт тысячелетий, каждая частица которого оплачена кровью сердца целых поколений искателей. Высокие каноны, которые задают религиозные и эзотерические подходы к проблеме защищенности, помогают соблюдать нравственные нормы при отражении несправедливых ударов: ведь этическая позиция, основанная на принципе совести, при всей своей внешней уязвимости - наиболее мощная. И, наконец, религиозно-эзотерический опыт незаменим для поиска и нахождения самого высокого, истинного и надежного Защитника от всех напастей - Господа Бога.

Восточная традиция уделяла немалое место проблеме защищенности человека от злых сил, темных энергий, влияний и ударов. Она подразделяла нападения на те, что идут от человека и направлены на угнетение чисто личностного начала (клевета, оскорбление, спор, давление, обман и т. д.), и те, что порождены воздействием темных сил из тонкого мира. При этом тонкие удары могут быть нацелены как против чисто энергетической оболочки человека, так и против его глубинной духовной сущности, свободы воли, высших стремлений и мотивов. Защита от психологических ударов, предлагаемая восточными учениями, заключается в изменении самого восприятия нападения. Не следует преувеличивать его важность, как делают все замкнутые на себе люди, а, напротив, пытаться смотреть на неожиданные обстоятельства, удары, людей, которые их наносят, и на собственную реакцию, как на нечто незначительное, третьестепенное, иллюзорное в глазах Бога и Вечности. Подобную методологию советовали применять и йога, и веданта, и даосизм, и буддизм.

История буддизма оставила немало легенд о защищенности духовных мастеров, святых и, наконец, самого Гаутамы Будды. Святая жизнь и духовная сосредоточенность на Высшем в итоге приводила к тому, что человек окутывал себя мощной защитной сетью, отводившей от него самые сильные удары. Высшим образцом существа, идеально владеющего этой силой, в буддизме считался, конечно, сам Будда. Вспомним его борьбу с извечным противником, буддийским Иудой - Девадаттой, в которой тот не гнушался самыми черными средствами - сбрасывал на Будду с высоты огромный камень, напускал на него огромного бешеного слона, подсылал разбойников-убийц. Но во всех случаях эти попытки оказывались напрасными. Какая-то неведомая сила отводила смертельные удары. Камень отклонился от цели и не убил Будду, но лишь слегка повредил ему палец ноги. Слон за несколько метров до местонахождения Будды вдруг остановился как вкопанный, усмирившись мощным импульсом любви и доброты, исходящим от Великого Учителя. Разбойники, подойдя к Будде ближе, внезапно отказались от своего преступного плана, покаялись и попросили у основателя буддийского учения, чтобы он взял их в ученики.

Будда добыл эту мощь в результате титанических усилий, направленных на то, чтобы добиться просветления и освобождения от влияния обстоятельств земного существования.

В случае психоэнергетических или магических ударов, - неважно, наносят ли их люди или злые духи из невидимого мира, - восточная методология делала ставку либо на произнесение охранительных мантр, либо на визуализацию защитных янтр - священных изображений и символов. Духовная защита предназначалась для борьбы с иллюзиями, прорывающимися в сознание устремленного ученика, чтобы сбить его с правильного пути, а также для отражения сильных магических ударов, способных повредить душу их жертвы. Подобную защиту Восток связывал с теми методами, которые развивают в человеке духовную проницательность, а также способность к принесению личных желаний в жертву Божественной воле. В результате такой жертвы борьбу со всеми нападающими силами начинает вести Верховное Божество. Священная книга индуизма "Бхагавад Гита" предлагает одному из главных героев, князю Арджуне, подчинить свою волю Полководцу Кришне, чтобы тот смог руководить его битвой с врагами.

Восточная система защиты делала акцент на отражении тонких и духовных ударов (если речь идет о высшей йоге), а также на защите своего тела (если речь идет о боевых искусствах). Психологические методы отражения ударов не были подробно разработаны - человек древних эпох был внутренне более целостным, гармоничным и единым, нежели современный уязвимый невротик.

Западные духовные традиции имели довольно хорошо разработанные системы отражения разнообразных ударов. Так, античные системы этики и духовности настраивали человека либо на героизм, с помощью которого человек побеждал все виды зла, в том числе и те, что направлены против него лично, либо на стоическое терпение, помогающее перенести неожиданные удары судьбы и невзгоды. Оккультно-герметические системы делали ставку на построение тонких энергетических щитов, создание магических кругов, произнесение формул и заклинаний. Христианская традиция учила своих последователей отражать вражеские козни силою имени Христа и мощью Благодати, в которую нужно было облечь свой дух в момент нападения.

Многотомная христианская литература запечатлела огромное количество случаев, когда молитвенное обращение к Богу привлекало защищающие силы и отводило удары и нападения, с которыми человек не мог справиться самостоятельно. Молитва доходила до Божественного Мира, который посылал человеку духовную мощь, помогающую справиться с оскорблениями, унижениями и преследованиями на чисто психологическом уровне общения с враждебно настроенными людьми. Защитная Божественная сила превращалась в несокрушимую крепость, легко отражающую все тонкие темные удары и нападения со стороны магов, чародеев и просто злобных темных ненавистников. Молитвенная энергия защищала христиан от многочисленных искушений и соблазнов, подстерегающих их на духовном пути и представляющих собой разновидность нападений. Молитва помогала сбережению духовной энергии (стяжание Духа Святого) и помогала победить любые виды энергетического вампиризма.

Мощь искренней христианской молитвы была столь велика, что она помогала людям отражать не только психологические или психоэнергетические нападения, но даже прямые удары судьбы и обстоятельств. Однажды мне пришлось беседовать с одним глубоко православным человеком, который прошел через Великую Отечественную войну. Он рассказал мне удивительный случай из своей фронтовой жизни, который убедил его в реальности Божественной защиты.

Колонна немецких танков прорвала оборону наших войск и вплотную подошла к жалким укрытиям, за которыми прятались разрозненные остатки отступавшего подразделения. Мой собеседник рассказал, какой ужас испытал он в эти минуты: вначале он увидел, как буквально в нескольких метрах около него немецкий танк расплющил его товарища, а затем заметил, что



другой танк движется прямо на него. Поскольку бежать ему было некуда - кругом была открытая местность, а хилый бугорок, за которым он укрылся, явно не мог спасти, - то он понял, что жить ему осталось не более тридцати секунд. И, перекрестившись, он взмолился всем существом: "Господи, если Ты есть, услышь меня и спаси!" Просьба к Богу, которую он прокричал несколько раз, была столь мощной и так потрясла его существо, что он едва не потерял сознание. Он уже ни на что не надеялся, как вдруг произошло чудо: примерно в десяти метрах от него танк неожиданно развернулся и двинулся в сторону, стреляя по каким-то далеким целям. Так человек реально столкнулся с защитной силой христианской молитвы.

Западные религиозные методы так же, как и восточные школы духовной защиты, как и полагается традиционным системам, не придавали большого значения отражению чисто психологических ударов. "Человеческое, слишком человеческое" никогда не было предметом специальной заботы ни мировых, ни национальных религий. Они исходили из того, что гораздо важнее защитить душу от соблазнов, а дух от повреждений.

Эзотерические учения подробно раскрывают методы и тайны защиты от нападений. Как правило, они говорят о защите человека на всех уровнях - и на психологическом, и на душевном, и на духовном. Восточный эзотеризм предлагает человеку изменить сам взгляд на проблему "нападение-защита", порожденный дуальным восприятием мира, и подняться на такие духовные высоты, где нет ни нападающего, ни защищающегося, а все пребывает в нераздельном единстве. Западный эзотеризм опирается преимущественно на герметизм и потому видит в защите воздвижение стен, полную изоляцию от источника нападения, глубокий уход в себя, очерчивание магических кругов. Характерная черта защитных средств, предлагаемых эзотерическими учениями, - в отличие от религий они в значительно большей степени включают в себя психологию. И чем ближе к XX веку, тем больше в эзотерических системах психологических методов защиты. Это связано с тем, что личность человека древнего традиционного общества была прозрачным проводником более высоких духовных сил и влияний, но с течением времени она утратила свою целостность, стала множественной, сложной, уязвимой при конфликтах, требующей специальных мер по ее гармонизации.

#### Энергетический обмен, Вселенная и человек

Как утверждают эзотерические учения, вселенная находится в постоянном движении, во время которого одни ее участки и миры вступают во взаимодействие с другими участками и мирами. Это взаимодействие построено на обмене несколькими основными элементами вселенной - веществом, энергией и информацией. Если обмен низшими видами вещества, энергии и информации изучается обычной наукой, то обмен высшими и наиболее тонкими видами вещества, энергии и информации подробно рассматривается в оккультно-эзотерических учениях и религиях. Эзотерика и парапсихология также говорят о психоэнергетическом обмене. Агни Йога утверждает, что энергетический обмен между высшими и низшими мирами есть двигатель эволюции. Психоэнергетический обмен, то есть перетекание тонкой материи, психической энергии и информации (во всех ее аспектах вплоть до самого тонкого уровня) от одного человека к другому, постоянно происходит во время общения между людьми и имеет как внешние, материальные, так и внутренние, тонкие духовные формы. Л.В. Шапошникова, исследователь и хранитель рериховского наследия, писала: "Взаимодействие энергетических структур мироздания в процессе энергообмена с человеком является главной движущей силой его космической эволюции. Сам этот процесс обширен, сложен и мало изучен современной наукой. Однако лишь в результате него происходят те вспышки энергии, которые двигают человечество. Человек вступает в энергообмен с себе подобными, с объектами, находящимися на поверхности планеты, с самой планетой, с различными космическими телами, в первую очередь, с Солнцем, планетами солнечной системы, созвездиями Зодиака... с мирами иных измерений и иных состояний материи".

Эзотерические науки утверждают, что вселенная построена по иерархическому принципу, согласно которому высшие миры, принципы и существа руководят низшими. При этом между высшим и низшим постоянно происходит сложно организованное взаимодействие. Низшие миры и существа по космическому закону должны служить пищей для высших миров и существ, однако

речь идет не о простом поглощении и уничтожении низшего, но о его преобразении. В результате духовной жертвы, которую высшие миры и существа осуществляют по отношению к низшим, поглощенные вещества и энергии перерабатываются и совершенствуются. В духовной практике алхимии подобный процесс называется трансмутацией. Если расширить картину психоэнергоинформационного обмена от реторты алхимика до мироздания в целом, или хотя бы масштаба планеты, присутствие Высшего Начала и его постоянное воздействие на низшее состояние мира можно обнаружить и на уровне вещества (вливание более тонкой материи в грубые формы), и на уровне энергии (духовно-энергетические импульсы, посылаемые Высшими Силами человечеству и особенно усиливающиеся в конце космических циклов), и на уровне информации (поток эзотерических учений, знаний и эволюционных мыслеформ, изливаемых Учителями Света на человечество).

В свою очередь, низшие миры вынуждены по космическому Закону отдавать на переработку Высшим Силам и собственное вещество (материю физического тела после смерти и смены форм), и собственную энергию (высшая, лучшая часть которой используется Иерархией Света на строительство вселенной и решение эволюционных задач, а низшая, антиэволюционная энергия рассеивается в пространстве и идет на космическую переработку), и собственную информацию, точнее говоря, сознательный опыт (высшая, лучшая часть которого в виде творческих мыслеформ вливается в эволюционную строительную спираль вселенной, а низшая часть в виде темных мыслей вместе с сознаниями, их породившими, ввергается в очистительный кругооборот кармы).

Если говорить о процессах, совершающихся во Вселенной, то можно говорить прежде всего об:

горизонтальном психоэнергоинформационном обмене, происходящем между космическими мирами, телами, объектами, существами и природными видами примерно одного уровня;  
вертикальном психоэнергоинформационном обмене, построенном по иерархическому принципу и происходящем между мирами, телами, объектами, существами и природными видами, находящимися на разных уровнях и ступеньках эволюционной лестницы.

Поскольку общающиеся между собой люди относятся к различным психологическим типам и находятся на разных уровнях, то можно говорить о многих видах психоэнергоинформационного обмена. С определенной степенью обобщения можно сказать, что сколько людей, столько существует и форм обмена энергией и информацией. Можно говорить о психоэнергоинформационном обмене между:

людьми, находящимися примерно на одном уровне духовного развития;  
людьми, находящимися на разных уровнях духовного развития;  
эквивалентном, предполагающем перемещение от одного человека к другому и обратно примерно одинакового количества психической энергии и информации;  
неэквивалентном, основанном на неравномерном обмене указанными энергиями и качествами. В этом случае можно говорить о нарушении мирового закона гармонии и равновесия, действующего во всех мирах вселенной, и управляющего обменными процессами.

Почти каждая моя консультация - это яркий пример действия закона, подтверждающего реальность обменных процессов, происходящих между людьми. Вадим, сорокадвухлетний бизнесмен, жалуется, что после общения с партнером он чувствует себя как выжатый лимон. "Он все время у меня что-то выпрашивает о делах, а потом мотает на ус. Но как только пытаюсь что-то выяснить я, он мне говорит "давай по пиву" или "мне некогда, я пошел". Каждый раз я ухожу от него с чувством досады - опять он меня всего выпотрошил, а я ничего не получил".

Я предложил ему изменить отношение к собственной неудаче: "Почему ничего не получили? А опыт? Ведь в следующий раз вы, зная его привычки, не должны так легко раскрывать все свои карты". "Получить-то я получил, - ответил Вадим, - но, честно говоря, у меня силы не хватает его послать. Как клещами вцепится. После общения с ним голос садится, горло перехватывает и даже ни с кем говорить неохота. Раньше на эту фирму как к себе домой заходил, там у меня куча друзей, со всеми поговоришь, этому что-то расскажешь, того послушаешь и как будто отпускает что-то. А сейчас к ним на второй этаж мимо этого кадра не пройдешь, он как привратник все на

себя замкнул. И сил уже говорить нет".

Этот рассказ содержит в себе точное описание обоих видов психоэнергоинформационного обмена - неэквивалентного, вампирического (характерного для отношения Вадима с его коммерческим партнером) и эквивалентного, гармоничного (присущего взаимоотношениям бизнесмена со старыми друзьями, работающими в одной фирме). Интересно, что после неравноценного, высасывающего силы общения у человека уже не хватает силы общаться на нормальном эквивалентном уровне. В таких случаях перед человеком стоит выбор:

восполнить недостающую энергию самому, вступив в неэквивалентный энергетический обмен уже в другой роли - в качестве агрессора или вампира, восполняющего недостаток своей силы с помощью похищения чужой;

обратиться к более высоким источникам энергии - духовным целям, учителям, учениям.

Хорошо, если человек выберет второй, более трудный, но и более честный путь. Обычно люди выбирают первый вариант поведения, срывая злость на других людях. Я посоветовал Вадиму учиться искусству правильного общения с людьми, навязывающими нам свое общение.

Обмен психологическими и психоэнергетическими ударами и защитными реакциями и есть проявление психоэнергоинформационного обмена как в эквивалентной, так и в неэквивалентной форме. Каждый человек может наблюдать, как в любом скандале, ссоре, конфликте люди обмениваются ударами, психологическими тычками, словесными "хуками" и "апперкотами", отмалчиваются, закрываются, уходят в "глухую" оборону, а затем неожиданно переходят в контратаку. В процессе общения люди, наносящие удары, могут получать удары ответные (так называемые контрудары), а могут встретиться с пассивными защитными реакциями. При этом ответные удары могут быть эквивалентными, равносильными и адекватными (то есть, выражаясь юридическим языком, находиться в пределах необходимой самообороны), а могут быть и неэквивалентными - слишком сильными (когда, например, человек в ответ на невинное замечание раздувает грандиозный скандал) или слишком слабыми (когда он унижительно заискивает в ответ на явную насмешку и пренебрежение).

Человек - существо многоуровневое. В нашем случае наиболее подходящей является трехуровневая модель, разделяющая целостного человека на личность, душу и духовное ядро. Человек, конфликтуя с другими людьми, фигурально выражаясь, нередко ведет "стрельбу" из низших "этажей" собственной нравственно неочищенной крепости по чужим, более высоким "этажам". Бывает и обратная ситуация, когда высоконравственный и духовный человек обличает подлеца, негодюя при этом всей силой своего очищенного сердца, и огненная энергия эффективно разит тьму и низость сверху.

Главной причиной неэквивалентного психоэнергетического обмена между людьми чаще всего следует считать слишком большой разрыв в уровнях сознания, когда один из участников общения не обладает необходимым для взаимообогащающего контакта запасом психической энергии и знаний. В этом случае один из участников общения вынужден давать другому значительно больше, нежели получает сам. Если он сознательно прекращает или существенно ограничивает процесс подобного неравноценного обмена энергией и информацией, акт общения нередко прекращается, так как в таком виде он не устраивает другого участника взаимодействия, не способного удержаться на должном уровне. Из этого вытекает непреложный закон общения между двумя людьми: нужно или общаться с равным собеседником, или быть готовым к неизбежной самоотдаче, если собеседник ниже нас по уровню.

С Ритой и Николаем мы встречаемся не первый раз. Эта пара с самого начала вызвала у меня странные чувства. Она - двадцатидевятилетняя аспирантка института экономики, чрезвычайно активная женщина, свободно владеет тремя языками, мастер спорта по плаванию, параллельно с

учебой руководит коммерческой структурой, которая позволяет ей успешно существовать в наше сложное время. Успела побывать в десяти странах мира. Модно и стильно одевается, посещает концерты, театральные премьеры и выставки. Николай - тридцатилетний водитель, агрессивный и мрачный неудачник, проклинающий современную жизнь на чем свет стоит. Не любит ни чтения, ни спорта, ни коммерции, любимое занятие - лежа на диване смотреть телевизор, попить с друзьями пивка. Они часто ссорятся, потом мирятся, затем снова ссорятся. По признанию Риты, их объединяют две вещи: постель и давние детские связи - их родители много лет дружили домами, они с ранних лет знакомы и вопрос о браке даже не обсуждался, настолько они были уверены, что это произойдет и даст им взаимное счастье.

Сегодня они снова просят у меня помощи. Я сижу в явном смущении - мне очень трудно сказать им то, в чем я все больше убеждаюсь: они не подходят друг другу, они слишком разные, и, наконец, слишком велик разрыв в уровнях сознания. Несмотря на то, что Николай старше, он напоминает мне подростка, не способного критически взглянуть на себя. Он практически во всем уступает своей более молодой спутнице, которая на деле оказывается более зрелой. Подобный союз представляет собой ярчайший образец неэквивалентного обмена жизненной силой между супругами. Он изначально обречен на внутренние взрывы и противостояние партнеров, потому что почти невозможно согласовать духовно совершенно непохожих людей. Более "продвинутому" супругу надо иметь воистину христианское терпение, чтобы выдержать столь значительную несогласованность. Он вынужден все время отдавать, почти ничего не получая взамен. Разве что сильную любовь, на которую тот, кто находится на более низком уровне редко бывает способен. Где лидер будет черпать силы, необходимые для облегчения подобной тяжелой ноши?

Впрочем, все эти вопросы риторические. Рита и Николай хотят спасти ситуацию, но я вижу, сколько потребуется сил и терпения, чтобы минимизировать последствия этого изначально вопиющего неравенства! Впрочем, Бог им в помощь, и я для сохранения их семейного благополучия готов встречаться с ними столько раз, сколько необходимо. Лишь бы они воспользовались приобретенным опытом для сближения, а не для критики и взаимных обвинений.

Нередко неэквивалентный психоэнергоинформационный обмен происходит по причине душевной, эмоциональной, личностной закрытости одного из собеседников, который при всем своем желании не может отдавать своему партнеру по общению столько душевных сил, сколько получает сам. Но наиболее распространенной причиной подобной неэквивалентности является эгоистическая установка одного из участников общения, сознательное нежелание делиться накопленным запасом энергии и знаний, отдавать свои эмоции и участие другому человеку и в то же время готовность поглощать чужие силы.

#### Роль нападений в эволюции видов

Все живое находится в постоянном изменении, движении, борьбе и обменивается эволюционным опытом. Без перманентного движения мир остановился бы в развитии. Эволюция - незыблемый закон космоса, природы и человеческого существования. Вместе с тем каждая живая форма испытывает на себе действие другого закона - закона инерции, удерживающего ее в прежнем состоянии. Каждое живое существо одновременно стремится и к движению, и к покою. Активность и пассивность, воля и лень определенным образом сбалансированы и в природе, и в человеке. Древнеиндийская философия отразила взаимоотношения этих трех сил (покой, движение и их баланс) в концепции трех гун - фундаментальных качеств, составляющих основу первоматерии. Первая гуна, или свойство, называемая тамас, выражает идею инертности, психологически проявляющуюся в человеке как лень, неподвижность, косность. Вторая гуна, или свойство, носящая имя раджас, олицетворяет собой идею активности, динамики, борьбы, психологически проявляющуюся в человеке как страстность, желание или воля. И, наконец, третья гуна - саттва, которая уравнивает тамас и раджас с помощью мудрости и психологически проявляется в человеке как гармония и просветленность. На ранних стадиях развития природы и человека явно преобладает гуна тамас, отвечающая за качество инертности, покоя, неподвижности. Нельзя сказать, что это всегда плохо - к природно-эволюционным процессам и

явлениям бессмысленно подходить с чисто человеческими мерками. Просто ранний мир преимущественно тамасичен, и это имеет свой глубочайший смысл: именно инерция создает постоянство формы, передающей свои признаки следующей ступеньке жизни в целостности и сохранности.

Однако жизнь не должна стоять на месте, и форма первичной материи, окружающая божественную искру - стержень и ядро каждого существа, должна постепенно видоизменяться. Для этого необходимо ускорение движения, что в свою очередь требует большого включения гуны раджас. Данное свойство предполагает увеличение числа толчков и ударов, разрушающих застывший кристалл формы и пробуждающих глубинные процессы активности и движения внутри него, то есть в самом ядре живого существа. Данный закон работает на всех уровнях и этапах природного царства, включая и человеческое сообщество. Это касается и отдельного человека, и целых народов, и всего человечества. Ученые давно пришли к выводу, что так называемая борьба за существование, состязание с другими видами животных и сопротивление усложняющимся природным условиям в конечном счете закалило древние племена и вывело их на новый уровень испытаний и возможностей. И лишь потом, ведя чистую правильную жизнь или, напротив, совершая определенное количество ошибок, человек может осознать пагубность слишком страстных и упрямых желаний и приходит к саттве - мудрости.

Для надежной защиты от психологических нападений полезно помнить, что очень часто агрессор - это просто очень ловкий актер, когда-то принявший образ наглеца, затем убедившийся, что все принимают этот образ всерьез, и в конце концов поверивший, что он и есть самый сильный. Кстати, подробное распределение ролей в поведении восходит еще к животному царству, о чем напомнил психиатр Владимир Леви, пересказавший один свой диалог на данную тему:

"Последовала беседа о животной социологии, об этих иерархиях и рангах, о чинопочитании, которое у всех (и у сверчков, и у коз, и у обезьян, и у амёб). Об Альфе, который клюет всех, ест первый и владеет всеми самками, о Бете, который клюет всех, кроме Альфы, и вплоть до Омеги, которого клюют все... О великом законе наглости: среди наглеших побеждает сильнейший, а среди сильнейших - наглеший. А также о том, что самый нахальный Альфа теряется, попадая в чужое стадо или на чужую территорию, и самый последний Омега становится Альфой в своем гнезде. О том, что коровы из одного стада, едва их разделят в хлеву на две группы, начинают вести себя как представители двух враждующих партий: Мы - и они."

Леви показывает, как этот восходящий к животному царству закон общения и установления власти работает в человеческом обществе:

"Маленький молодой необстрелянный Бонапарт, приводивший в трепет матерых боевых генералов, на все 100 процентов использовал закон наглости. Хороший дрессировщик легко поймет, в чем тут дело, и, конечно, гипнотизер тоже. В нас прячется эмоциональная вычислительная машина. Эмоция доверяется эмоциям."

Властные жесткие интонации, уверенность, агрессивные проявления - это ведь только видимость. Может быть, ткнуть пальцем - и свалится! Невольное прогнозирование работает по элементарной логике: что видишь, то есть; как есть, так и будет. Ведет себя уверенно, значит, имеет основания. Значит, много раз уже побеждал или обладает секретным оружием. Если натиск так яростен, значит, сил много... Если такой сильный, то лучше не связываться...

Вся эта логика свернута в простую животную трусость, и все решают какие-то доли секунды. Степень агрессивности (трусости), уверенности (неуверенности) - и у противника, и у себя оценивается мгновенно. У агрессивного в ответ на свирепость противника агрессивность

подскакивает, у трусливого - падает. Но вот появляется молодец - овца, и овца, против которой та овца - молодец. Настоящий молодец - тот, для которого отступление исключено, - но таких почти нет: отбор давил на них почти беспощадно, так же быстро убивали друг друга...

На этом зиждется психология поединка. Тактика деморализации, всевозможные приемы запугивания имеют целью создать у противника произвольный эмоциональный прогноз поражения, который, если прием удастся вполне, руководит поведением.

Но разве речь идет о драке!

... Это может делаться мягко, и незаметно, интеллигентно, особенно женщиной: железная ручка в бархатной перчатке. В жизненной заурядице это то, что называется умением себя поставить. Как немного и как много! "ну, с этим можно не особенно церемониться..." Сколь многим блестящим людям не хватает какой-то одной нотки, чтобы заставить с собою считаться."

Многие ученые полагают, что на ранних стадиях человеческой истории основным средством распространения технической и гуманитарной культуры, знаний и умений были войны, представлявшие собой нападения в чистом виде. Эзотерические знания утверждают, что через удары человеку возвращается накопленная им негативная карма, благодаря нападениям укрепляется дух, развивается воля и получают новые импульсы духовность, чистота и любовь к истине. Темные нападки оттеняют свет, который сияет во тьме еще ярче. Без ударов и столкновений остановилась бы эволюция человечества, потому, например, все религии говорят о пользе испытаний, а Агни Йога полна изречений следующего характера: "Благословенны препятствия, ими растем", "Привет опасностям", "Утеснения закаляют дух".

Невидимая Броня  
Глубинные механизмы защиты и защищенности  
С.Ю. Ключников

Откуда берутся незащищенные люди?  
Чем отличается защищенность от защиты?  
Защита и энергия веры  
Когда защита провоцирует нападение (виктимные формы защиты)  
Защищаться или жить?

Откуда берутся незащищенные люди?  
Максим пришел ко мне по совету своего друга-бизнесмена, с которым я в течение двух месяцев занимался, чтобы тот смог обрести психологическую силу и уверенность в себе и решить многочисленные проблемы с партнерами по бизнесу и рэкетом. Постепенно его ситуация улучшилась, многие из проблем отпали, и бизнесмен решил направить ко мне Максима - преподавателя вуза и человека, весьма далекого от бизнеса. В разговоре выяснилось, что Максим с болезненной чувствительностью реагирует буквально на все, начиная с внезапного шороха за спиной и кончая случайным взглядом коллеги по работе. Мы вместе попытались выяснить, почему Максим так восприимчив, и не смогли этого сделать. Сам Максим утверждал, что он родился "с чувством "тонкой кожи"". Такими же были и его мать, и его сестра, которую он привел ко мне после того, как мы нарастили вокруг него "невидимую броню защищенности".

Подобная врожденная, генетическая незащищенность, которую можно наблюдать у некоторых людей, с моей точки зрения, есть побочный продукт кармы человека, по тем или иным причинам не сумевшего собрать в чашу накоплений достаточное количество духовной силы. Немалую роль здесь играет и наследственный фактор - что из себя представляют родители и ближайшие родственники человека? Как правило, в таких случаях можно говорить не только о незащищенности индивида, но и о незащищенности всего рода. Психогенетическое направление в психологии, разработанное американским ученым Куртом Чемпионом Тойнчем, подтверждает реальность таких феноменов. Да и каждый человек способен вспомнить подобные неудачные семьи, представители которых слишком болезненно воспринимали отношения людей, жизненные проблемы и удары судьбы. Если проанализировать судьбу таких родов на примере некогда известных и знатных, но потом деградировавших семей в истории, то можно обнаружить некую общую ошибочную жизненную установку. Однако решающую роль, согласно эзотеризму, при условии серьезного принятия доктрины реинкарнаций, играет все же индивидуальная кармическая программа человека, имеющая корни в прошлых жизнях. Если человек в течение длительного времени поступал неправильно, а затем получил удар, под которым прогнулся и так и не смог оправиться, травма может сохраниться и в тонком мире, а затем проявиться и в следующей жизни. Таким образом, многие люди, не понимающие, откуда у них идущее из самых ранних лет ощущение слабости и травм, на самом деле "пробиты" еще в прежних существованиях. Но это не избавляет их от необходимости исправлять последствия данного удара в текущей жизни.

Другая причина незащищенности и травмированности находит свое объяснение во впечатлениях раннего детства. Сцены насилия и жестокости, с которыми ребенок сталкивался в семье, оставляют в его сознании неизгладимый след. Родители, подавляющие волю своего сына или дочери, допускающие хамское обращение с детьми, совершают тягчайшее преступление и нередко пробивают ауру ребенка, превращая его в беззащитное существо. В моей практике было немало случаев, когда, пытаясь докопаться до истоков психологической или аурической слабости человека, мы сталкивались с травмами, корнями уходящими в раннее детство, где человек сталкивался с мощным психологическим насилием и давлением. Далекое не всегда эта травма была получена в семье - школа, дворовая компания, издевательства, насмешки также нередко порождали в ребенке чувство уязвленности, обиды и бессилия. Семья нередко бывала повинна в другом - тепличное воспитание превращало детей в неженку, которые, лишь только им приходилось выйти в открытую жизнь, испытывали самые невероятные психологические стрессы и даже заболели.

В более поздний период жизни в качестве главных причин незащищенности выступали неправильные установки человека, и из них вытекала ошибочная самооценка: либо слишком сниженная, приводящая к тому, что человек слабо держит удар, либо завышенная, притягивающая излишнее количество ударов к тому, кто чересчур высовывается. Психологическая слабость обычно связана со слабостью психоэнергетической, или аурической, которая в свою очередь порождена недостаточно глубоким контактом человека с духовным миром. Иначе говоря, причины незащищенности порождены тем, что в человеке нарушена здоровая и естественная координация между личностным (энергетическим) и духовным уровнями.

Чтобы стать сильным и защищенным, человек должен найти "ахиллесову пяту" своей незащищенности и сделать все, чтобы вылечить пробой на самом глубинном уровне. Лучше сделать это самостоятельно, но когда подобная цель недостижима, следует прибегнуть к опытному специалисту, который поможет устранить причину психотравмы и не будет понапрасну бороться против следствия.

Незащищенные люди берутся из прошлого. Если вы не хотите, чтобы в будущем из-за вашего настоящего жизнь превратила вас в мальчика для битья, - учитесь силе и защищенности прямо сейчас. В дальнейшем ваше настоящее со всеми его проблемами и результативными ударами судьбы станет прошлым.

Чем отличается защищенность от защиты?

Защищенность - это своего рода естественная защита, не требующая специальных усилий и

демонстрации мощи. В подобных случаях сила органично излучается всем существом, и человек производит столь защищенное впечатление, что его невольно обходят стороной. Настоящая защищенность всегда отпечатывается в биоэнергетической оболочке человека: так называемая заградительная сеть, окутывающая внешние слои ауры, по размеру бывает значительно больше, нежели у нетренированных людей. Психологически и психоэнергетически это воздействует на большинство людей таким образом, что у них, как правило, не возникает желания даже чисто физически приближаться с агрессивными целями к данному человеку. Защищенное существо умеет создавать вокруг себя некую дистанцию и подавляет потенциального агрессора всей массой, целостной мощью своей энергетики, которой нет необходимости без специальной нужды раздроблять себя на множество отдельных методов и приемов. Если обратиться к царству природы и животному миру, то одним из самых ярких символов защищенности является лев, и без рычания производящий столь сильное впечатление, что никто никогда не будет вторгаться в его жизненное пространство и приближаться к нему. Но когда такой мощи и силы нет, тогда более мелкие звери демонстрируют силу особыми криками, движениями и ритуальным поведением, призванными показать, что данная территория принадлежит только им. Едва ли люди в этом вопросе сильно отличаются от "братьев наших меньших". Унаследовав от своих животных предков два основных инстинкта, проявляющихся при встрече с опасностью, - нападай или беги - они проделывают в принципе то же самое при столкновении с агрессором или хамом. Они начинают специально защищаться, иногда применяя те или иные приемы даже при отсутствии нападения, то есть чисто профилактически.

Защита, в отличие от защищенности, - это специальная оборона, предполагающая применение разнообразных методов и средств. Она сугубо конкретна и зависит, во-первых, от характера нападения, а во-вторых, от умений защищающейся стороны. Она состоит из отдельных приемов. Если защищенность можно сравнить с кольчужой, надеваемой на все тело, то защита - это, скорее, несколько разновидностей холодного оружия, применяемого в зависимости от обстоятельств. Парадоксально, но факт: если защищенность без видимых усилий создает вокруг человека невидимое охранительное поле, то неправильно проводимые демонстративные приемы защиты порой притягивают ситуации нападения. Если один вооруженный хулиган увидит у другого нож, он может напасть первым без предупреждения, реагируя на холодное оружие, как бык на красную тряпку.

Что важнее - общая защищенность или владение отдельными приемами защиты?

Конечно, лучше быть львом, которого обходят агрессивные звери, нежели драчливой обезьяной, скопировавшей у человека несколько бойцовских движений и в результате постоянно подвергающейся остракизму со стороны обезьяньей стаи. Истинная, целостная защищенность избавляет от необходимости демонстрации или чрезмерно частого применения отдельных приемов защиты. Знание приемов защиты без сильного и устойчивого чувства защищенности в лучшем случае даст частичный эффект. Применение отдельных защитных средств без воспитания общей защищенности не дает должного результата. Правда, одной защищенности без обновления защитного арсенала в изменившихся обстоятельствах тоже недостаточно: такой неповоротливый твердокаменный человек будет напоминать не столько льва, сколько носорога. Истинная, мощная, но гибкая общая защищенность не исключает, но, наоборот, предполагает прекрасное владение отдельными приемами, которые входят в человеческое сознание и становятся как бы частью его пластичной воли, внутренними реакциями, включающимися мгновенно, автоматически и без усилий.

Общая защищенность - это свойство в большей степени присущее йогу, а изощренное владение различными методами - прерогатива мага. Агни Йога, сравнивая защищенность мага с йогической защищенностью, делает выбор в пользу йогизма:

"Разумеется, йог представляется противоположением магу. Маг стоит на застывших словах, йог постоянно вдыхает новое дыхание Космоса. Один стар от рождения, другой молод во всех изменениях. Один пытается нанести удар чужим словом, другой поражает мыслью свободно.



Один защищается жалким острием, другой покрыт броней своего взгляда.

Йога не имеет ничего общего с магией."

(Знаки Агни Йоги, 233)

Любой прием и метод, позволяющий человеку застраховать себя от неблагоприятных нападений психологического, психоэнергетического и духовного плана, будет действенным лишь в том случае, если он подкреплен внутренней силой истинной защищенности. Это, в свою очередь, означает, что данный человек обладает мощной психоэнергетической оболочкой и упругой аурой, отражающей какие угодно удары, как стена отражает удары теннисного мячика. Если же у человека рыхлая и дряблая аура, то все приемы защиты, применяемые изучившей их личностью, будут выглядеть как неубедительный блеф.

#### Защита и энергия веры

Полная защищенность человека основана на единстве, гармонии и тесной связи между тремя его телами и структурами - земным, тонким и духовным сознанием. Противоречия и конфликты между ними, когда, например, земная часть человека тянется к одной цели, а тонкая часть - к другой, в этом случае практически исключены или сведены к минимуму. Полная или частичная незащищенность - это, по сути, разобщение или конфликт между телами и тонкими структурами, устремленными к противоположным целям, нарушающее целостность веры человека в успех своих начинаний. Защищенный человек никогда не руководствуется программой "и хочется, и колется". Он является целостным, единым существом, преодолевшим раздвоенность, неясность и невнятность желаний. Каждый из нас видел людей подобного типа. Главный вопрос, который возникает при общении с ними, - в чем же состоит секрет их силы и защищенности? Где тот "цемент", который скрепляет эти три основные структуры человека? Поддается ли этот феномен защищенности ясному пониманию?

Проконсультировав несколько тысяч человек, незащищенных и имеющих самые разнообразные жизненные проблемы, встретившись со многими частично защищенными людьми и удостоившись счастья видеть небольшое число светлых мастеров защищенности, я пришел к выводу, что таким цементом, соединяющим земное, тонкое и духовное сознание воедино, является вера. Именно это чувство помогает внешне тщедушному и деликатному человеку ощущать свою правоту и высоко держать голову при самых изощренных психологических "наездах". Именно эта сила сообщает человеку упругость его ауры, отражающей самые жестокие оккультно-магические удары. Именно эта энергия дает человеку, подвергающемуся тонкому искушению или соблазну, возможность устоять и сохранить верность истине. Кстати верность, так же как и уверенность, одного корня с верой.

Вера - это довольно сложное понятие, не сводимое ни к религиозному содержанию, ни к "патогенной системе верований". Как мне кажется, оно гораздо шире и глубже чисто конфессионального определения и по объему, и по сути, и по направленности. Феномен веры нуждается в новом переосмыслении. Когда я уверен в своих силах, в будущем, в друзьях, в удаче, в том, что завтра взойдет солнце, то я обладаю верой, даже если никогда не бываю в церкви. Веру можно разделить на два основных вида: веру в себя и веру в Высшее Начало, в Бога. Она представляет собой универсальную силу жизни, основную энергию бытия, соединяющую человека с Творцом. Вера - это изначальная субстанция бытия, при помощи которой был создан мир и человек. Так же как Творец верит в потенциал своих творений, рано или поздно способных вернуться к нему, так же и человек верит в реальность непостижимого и невидимого Творца. Если сила веры не направлена на религиозные объекты, тогда она трансформируется в веру в собственные силы, в самого себя. В жизни человека бывают периоды, когда энергия его веры концентрируется на нем самом, - тогда он производит на окружающих впечатление уверенного или даже самоуверенного существа. В другие периоды - чаще всего они наступают по достижении зрелого возраста - человек начинает понимать, что от его личного желания многое не зависит, и фокусирует энергию своей веры на Высшем Начале. Аналогичные процессы происходят не только

в судьбе отдельного человека, но и в судьбах всего человечества, в истории, когда одни эпохи (античность, Возрождение) отличаются преобладанием веры в человеческую личность, другие же периоды (средневековье) отмечены явным перевесом веры в Бога.

Что лучше для человека и человечества? Конечно, все зависит от точки зрения. Я, например, убежден, что религия, безусловно, выше атеизма, и вера в Бога как целое более важна, нежели индивидуалистическая вера в самого себя. Верить только в собственную личность и быть воинствующим атеистом - вообще не слишком перспективное занятие, и крушение партийного безбожно-атеистического колосса отчетливо это показало. Но не зря в русском языке есть поговорка: "На Бога надейся, а сам не плошай". Человека, уповающего лишь на Отца Небесного и начисто лишённого даже крупиц самоуважения и веры в себя, едва ли можно отнести к категории защищенных людей. Такой человек всегда будет иметь множество проблем в жестоком современном мире. Так же, впрочем, как и самоуверенный эгоист и безбожник, который долгое время может чувствовать себя вполне комфортно и уверенно до тех пор, пока не придет время платить по кармическим счетам.

Очевидно, лучшим вариантом для защищенности должен быть правильный баланс между верой в себя и верой в Высшее Начало, причем второе должно хотя бы в незначительной степени преобладать над первым. Все проблемы и трудности, переживаемые человеком в плане его защиты от нападений, в конечном счете, проистекают от нарушения баланса между двумя разновидностями веры. Попросту говоря, страдающий от разнообразных ударов человек или недостаточно верит в Высшее Начало, или мало верит в себя, или слишком самоуверен без всяких на то оснований.

Другой характеристикой феномена веры, вытекающей из идеи баланса, является ее сила, или степень. Для того чтобы быть защищенным, мало иметь правильный объект веры или правильный баланс между верой в себя и верой в Высшее Начало - надо иметь достаточную силу веры и в то, и в другое. "Маловер", по определению Спасителя, способен легко утонуть в жизненных проблемах, но человек, обладающий хотя бы крупницей "истинной веры", согласно Евангелию, способен сдвинуть гору с места. Чем больше сила или энергия веры, тем более мощно и глубоко она пронизывает и соединяет воедино все тонкие тела и структуры человека, тем более защищенно он чувствует себя в разных обстоятельствах. Подобное единство всех тел и структур на субъективном уровне ощущается как непобедимое чувство правоты. Оно как бы бронирует человеческую ауру, делает ее упругой и самоопорной, способной отражать любые удары и нападения.

"Вы знаете, я попробовала применить ваши методы, но он как опять заорет на меня и из меня все силы в один миг выходят, всю науку забываю", - поделилась со мной неудачным опытом Нина, 38-летняя продавец лечебной косметики, пытающаяся отбиться от хамских выпадов своего мужа. Я начал расспрашивать подробно, что она пробовала и насколько усердно тренировалась в тех методах, которым я обучил ее. Выяснилось, что она перепробовала все методы и скрупулезно выполняла все упражнения. К тому же она отнюдь не выглядела слабым человеком, многого добилась в жизни сама: бывшая спортсменка, ведет здоровый образ жизни, обладает яркой внешностью, сильным голосом. Нина призналась, что, несмотря на то, что она методично выполняла все упражнения, не верит ни в то, что "от хамства в принципе можно защититься какими-то упражнениями", ни в то, что "мой скандалист мне когда-нибудь подчинится". Она сказала, что делала упражнения "для очистки совести и без внутреннего огня". Я предложил ей поменять стратегию - на месяц запретить себе какие бы то ни было сомнения и проделать упражнения, способствующие воспитанию уверенности в своих силах и защищенности. Помимо упражнений я посоветовал ей поработать над улучшением качества выполнения всех домашних обязанностей, чтобы лишить мужа аргументов для критики. После этого она должна была сознательно настроиться на чувство веры в саму себя и как можно глубже проникнуться сознанием собственной правоты.

И на этот раз она выполнила все, о чем я ее попросил. Теперь результат оказался несколько другим, подтвердив верность закона, сформулированного в буддизме: нужные следствия

рождаются только из соответствующих причин. Не могу сказать, что она навсегда решила все проблемы с конфликтным и агрессивным мужем, но свою жизнь существенно облегчила. Муж, чувствуя возрастающую упругую силу и отпор, стал задираить свою супругу намного меньше.

Сила веры предопределяет как успех защиты, так и успех нападения. Если в момент удара его чувство правоты и уверенности (неважно, истинной или ложной) оказалось больше чувства правоты и уверенности у защищающейся стороны - эффект такого удара будет налицо. Пусть рано или поздно великий закон Кармы подобно бумерангу вернет несправедливо нанесенный удар, - нападающая сторона торжествует, видя перед собой психологически поверженного соперника. Если же удар отражен немедленно, значит, чувство правоты и уверенности защищающейся стороны, наоборот, было сильнее, нежели у того, кто первым пришел с мечом. Эффективность защиты напрямую зависит от количества энергии веры, накопленной человеком на настоящий момент. Человек сознательно или бессознательно верит в свое право занимать данный участок жизни и готов на всех уровнях отражать любые поползновения вытеснить его с этого места. Мы видим, что вера объединяет все тела и структуры человека в состояние относительной гармонии, которое осуществляет отражающую функцию - человек способен парировать удары.

Конфликты, сотканные из чередования нападения и защиты, по сути, представляют собой столкновения двух или нескольких вер. И на уровне нападения, и на уровне защиты побеждает тот, чья вера (уверенность) больше. Именно по этой причине нападение иногда бывает успешнее защиты. Желая стать защищеннее, должен, прежде всего, совершенствовать свою веру, накапливать энергию правоты. Это поможет ему соединить все свои тонкие тела, структуры и оболочки в единый мощный щит ауры.

Когда защита провоцирует нападение (виктимные формы защиты)

Хорошо известно, что нападение одного человека, как правило, вызывает рефлекторную реакцию защиты у другого, и наоборот, оборонительная поза, интонация и выражение лица нередко порождает спрос на агрессию. Известный закон человеческой психологии гласит: палач и жертва, садист и мазохист нуждаются друг в друге, и нередко жертва своим неправильным поведением провоцирует палача на жестокость и агрессию. Мои консультации с клиентами подтверждали эту на первый взгляд странную закономерность сотни раз. Однако это не значит, что защита не нужна. Просто в данном случае речь идет о неправильно выбранном способе защиты.

Из юриспруденции нам известно понятие виктимной (от англ. victim - жертва) защиты. Оно относится к тем вариантам ошибочного поведения жертвы, которое провоцирует преступника на совершение актов агрессии с последующим преступлением. Ошибочное поведение может быть разным - робким, трусливым, откровенно демонстрирующим страх и, напротив, беспечным, дерзким, излишне откровенным, изначально агрессивным. Преступнику, попадающему в психологическое и психоэнергетическое поле, окружающее жертву, не удастся справиться со своей криминально-агрессивной внутренней доминантой, и он, иногда против своей воли и выгоды, выплескивает свою темную энергию и совершает нападение. Иногда, чтобы предотвратить преступление, жертве достаточно несколько перестроить свое поведение и перестать провоцировать неустойчивую психику агрессора своими неправильными реакциями либо слабости, либо излишне агрессивной силы, обычно чисто демонстративной и не подкрепленной реальными возможностями.

Аналогичные механизмы можно обнаружить на всех уровнях (психологическом, психоэнергетическом и духовном) обычного человеческого общения, где присутствуют и нападение, и защита. Проанализируйте внимательно свои действия и вспомните защитные реакции на всех трех уровнях бытия, - разве не было в вашей жизни таких случаев, когда вы были излишне напряжены и потому ваша защита оказывалась избыточной, искусственной, неэффективной? Так было и тогда, когда на вас на чисто психологическом уровне шло сильное давление, а вы инстинктивно боялись вашего оппонента, специально настраивались на уверенное поведение, идя к нему навстречу, но только еще больше зажимались и закрепощались. Ваш оппонент, интуитивно чувствуя вашу слабость, в конце концов, наносил вам именно тот удар,

которого вы так опасались. Так было и в случаях вашего общения с экстрасенсами, биоэнергетиками, людьми, увлекающимися магией, когда вы изначально не доверяли им, готовились к борьбе, тренировались в применении самых изощренных оккультных методов, но придя на прием или встречу, очень сильно зажимались и на мышечном, и на чисто психологическом уровне. В конце концов, экстрасенс оказывал на вас давление или даже совершал нападение (чаще всего невольное, но вполне реальное по силе), а вы ощущали упадок сил и депрессию. Удивительно, но ваша тщательная подготовка к отражению удара притягивала его, провоцировала на агрессивные действия против вас, причем он мог даже не знать о ваших приготовлениях, но каким-то образом чувствовал их. Может быть, все-таки не стоит заранее готовиться к бою? Может быть, но тогда этот тезис противоречит тому, о чем речь шла в начале - если человек готов к отражению удара, то удара, как правило, не происходит. Действительно, на обладателя черного пояса по каратэ никто не будет нападать без причины, не потому, что все это знают, а потому, что от него идет излучение уверенности и защищенности. Внутренне слабая жертва, наоборот, притягивает агрессию, сколь бы тщательно она ни готовилась к ее отражению. Значит, все дело в том, с какими мыслями человек готовится к защите. Страх, неуверенность, сомнения в собственных силах или же раздраженность и агрессия притягивают удар.

Из вышесказанного следует, что надо внимательно следить за собой и своей внутренней психологической манерой подготовки к защите. Если вы устраните виктимную установку, притягивающую агрессию, количество ударов, наносимых вам жизнью, значительно сократится.

Защищаться или жить?

Существуют две самые распространенные стратегии защиты от нападений, которые применяют люди в жизни. Первая стратегия исходит из того, что лучше плыть по течению и свободно жить, не тратя физических, психоэнергетических и духовных сил на защиту. Возведение щитов представляется людям, склонным к такой стратегии, слишком затратным мероприятием.

"Я как-нибудь так, самостоятельно и неспециально отобьюсь от проблем. А чтобы специально тратить время, чему-то учиться, выстраивать "скафандры" или "коконы" - да ни за что в жизни!" - говорил мне один весельчак и балагур. Другой человек остроумно сравнил сознательные меры по укреплению своей защищенности со строительством оборонных предприятий ВПК в милитаризованном государстве. "Зачем мне нужно вбухивать столько сил в невыгодную экономику? Я лучше договорюсь с противником о ненападении, чем буду истощать свои силы, готовясь к войне, которой может и не быть", - заявил мне один из идейных оппонентов книги. Правда, на мои слова о том, что попытка предварительного договора о ненападении может повторить судьбу пакта Молотова-Риббентропа, ибо далеко не всякого агрессора можно умиротворить, мой оппонент не смог ответить ничего вразумительного, но своего подхода не изменил. И таких людей немало.

Другие же, наоборот, считают, что жизнь - настолько вредоносное и опасное мероприятие, что всегда и везде нужно предусмотреть оборонительные меры. Потому они с удовольствием возводят любые укрепления, - разрабатывают легенду вокруг своей личности, строят немислимый имидж, плетут интриги, закрываются и замыкаются в себе. Они могут быть очень мнительными и подозрительными и поэтому всегда прибегают к суевериям и ритуально-магическим процедурам, подобно сплевыванию через левое плечо или постукиванию костяшками пальцев по дереву. Люди такого типа с энтузиазмом осваивают любые психотехнологии защиты, особенно тяготея к энергетическим методам. Если они в чисто человеческом, личностном смысле остаются слабыми и неуверенными, никакие тонкие психоэнергетические техники не помогают им отражать серьезные удары, после которых вся оккультная атрибутика разлетается словно шелуха. Если же они сильны, толстокожи и самодостаточны как личности, то дополнительная оккультно-энергетическая вооруженность может сделать из них настоящих монстров. В любом случае "человек в футляре", будь то чеховский персонаж Беликов, повторяющий подобно заклинанию фразу "как бы чего не вышло", или же знаменитый Майкл Джексон, не снимающий с себя защитной повязки и

предпочитающий дышать специально обработанным искусственным воздухом, выглядит просто смешно.

Обе эти стратегии - и жизнь без какой бы то ни было защиты, и защита без настоящей подлинной жизни, неизбежно включающей в себя борьбу, риск и страдания, - с моей точки зрения, кажутся ошибочными и неверными. Если выбирать только между двумя этими вариантами, лично я, как специалист по различным видам защиты, пожалуй, выбрал бы первый вариант. Лучше неизвестность, риск, приключения и борьба, даже если ты недостаточно защищен, чем искусственная среда, синтетическая одежда, пища и воздух, отгороженность от подлинного бытия с помощью многочисленных щитов и футляров. Живя полноценной жизнью и набивая синяки и шишки в различных передрягах, человек постепенно обретает более крепкую защищенную природу, нежели отгораживаясь от мира фальшивыми средствами. Тем не менее, я убежден, что существует третья, наиболее высокая и успешная стратегия, основанная на правильном восприятии жизненных препятствий, ударов и нападений. Итак, не жизнь без защиты и не защита без жизни, но жизнь с защищенностью, сочетающая в себе открытость всему новому и неизвестному с иммунитетом ко всему вредоносному. Именно об этом говорят самые разные духовные учения, призывающие воспитать в себе настоящую духовную броню, способную отразить атаки темных сил и сохранить душу неповрежденной, но при этом быть открытыми для всех ветров жизни, ибо иначе человек не постигнет ее великую тайну и не научится состраданию. Будем учиться искусству истинной жизни, открытой и защищенной одновременно.

Невидимая Броня

Нравственность, защищенность и защита

С.Ю. Ключников

Что защищать в самом себе?

От чего не нужно защищаться?

Справедливость и несправедливость нападения и защиты

Этический кодекс истинной защищенности

Что защищать в самом себе?

Если на нас нападают хулиганы, очевидно, что мы защищаем свою жизнь. Когда государство вмешивается в нашу частную жизнь или ограничивает нас в информации, мы должны защищать свои гражданские права или свободы. Здесь же речь идет о психологической, психоэнергетической и духовной защищенности человека, подвергающегося отрицательному воздействию. Когда на него нападают, он должен отстаивать основные ценности своего существования:

состояние спокойствия и психологического комфорта здесь и теперь при условии, что оно не угрожает спокойствию и комфортному самоощущению других людей;

неповторимость и уникальность собственной личности, ее право на свободные проявления присущих ей свойств и особенностей;

целостность, гармоничное состояние своей ауры;

свободу выбора и воли;

свое право на совершенствование и духовное восхождение, свой дух, Божественную искру в самом себе.

Такая защищенность не есть комплекс искусственных мер, оторванных от жизни. В идеале она представляет собой неотъемлемое качество здоровой жизни, естественное свойство гармоничного, уравновешенного, стремящегося к совершенству человека. Если вспомнить азбучную истину, гласящую, что вся человеческая жизнь есть непрестанная борьба за существование, безопасности

которого угрожают сотни и тысячи маленьких и больших врагов, тогда защита на всех ее уровнях предстанет необходимым условием выживания, средством подтверждения нашей жизни. Скажем больше: в какой-то степени защита является синонимом понятия жизни и, перефразируя известное изречение Декарта, можно сказать: защищен, следовательно, существую. Качество защищенности человека во многом есть качество его жизни - ведь очевидно, что человек незащищенный, как бы он ни был одарен и талантлив, не может быть гармоничным и полноценным по определению. Жизнь не щадит таких людей, и судьба их бывает очень тяжелой. Потому защищенность не просто желательна для человека - она есть онтологическое свойство, присущее его жизни на всех уровнях. В точности так же, как телесная крепость человека и его невосприимчивость к разного рода заболеваниям составляют индекс его физического здоровья, так же его защищенность на всех уровнях может служить индексом его психологического, психоэнергетического и духовного здоровья. Если жизненная сила присутствует в той или иной личности в избытке, то это автоматически повышает степень ее защищенности. Если же такой силы не хватает, тогда требуются специальные усилия по развитию защищенности. Защищенность человека связана с идеей поддержания порядка во Вселенной, с идеей противостояния энтропии, поскольку нападения и агрессия ведут к возрастанию беспорядка и хаоса. Человек, способный восстановить справедливость по отношению к самому себе и защитить себя от необоснованной агрессии, сможет защитить и других людей. Он становится защитником, а функция защитника всегда предполагает победу над хаосом и злом. Защищенность требуется и для того, чтобы подтвердить свое место в вечно меняющемся потоке жизни. Умение сохранить себя, собственное лицо и позицию перед лицом всепоглощающего времени требует большой защищенности. Тот, кто ее не имеет, оказывается раздавленным тяжестью жизни или выброшенным на ее дно.

Как мы уже говорили, жизнь, в том числе и человеческая, есть, прежде всего, борьба. Жестокая и беспощадная борьба за место под солнцем. Сильное существо, иногда не ставя перед собой конкретной цели, без умысла, а просто в силу своей мощи, стремится поработить и подчинить себе слабое создание, втягивая его в энергетическое поле своей власти, дел и желаний. Подчиниться чужой сильной воле такого плана - значит подпасть под действие несправедливой силы. Если человек хочет быть защищенным и целостным, он должен отстаивать свою индивидуальность, даже если речь идет не о прямом нападении, а о косвенном силовом давлении. Защита своей индивидуальности от любого вида подавления всегда справедлива.

Почему нужно оборонять себя от несправедливых нападений? Потому что они, представляя собой разновидность психологического яда, могут разрушить личность, тонкие структуры и связь с духовным планом бытия. Человек, не обладающий достаточным запасом естественной защищенности и не желающий в ответ на удары применять никаких специальных методов защиты, постепенно становится безвольным страдальцем, невротиком и рабом чужой силы. Каждый человек, который пропустил удар и не смог извлечь из этого никакого позитивного урока, знает, насколько тяжелыми бывают последствия такого отрицательного воздействия. Если количество подобных пропущенных ударов начинает превышать определенную меру, человек постепенно превращается в кандидата на лечение в клинике неврозов.

От чего не нужно защищаться?

Если мы хотим, чтобы человек имел сердце и душу, то можем ли мы допустить, чтобы он, подобно крестоносцу, закованному в стальные психологические латы, отражал пусть даже не совсем справедливые упреки больной матери, любящей, но ошибающейся супруги или вспыльчивые реакции своих детей-подростков? Конечно, защита, применяемая человеком, не должна доходить до степени идиотизма или нравственного уродства. В конце концов, абсолютно защищенная, не делающая ошибок и уверенная в собственной непогрешимости личность, как правило, вызывает у людей смешанные чувства раздражения и жалости. Применять изощренные методы защиты против родных и близких - самое, наверное, отвратительное, до чего может додуматься человек.

Значит, не защищаться? Принимать в свою душу потоки яда, желчи и агрессии, которыми периодически, а иногда постоянно окатывают нас наши родственники? Принимать и страдать от этих болезненных ударов, тем более еще ощутимых, из-за того, что наносят их близкие люди?

Все эти вопросы, возникающие, наверное, перед каждым человеком, носят отнюдь не теоретический характер. Кто из нас не подвергался обвинениям со стороны наших близких в непрошибаемости и полном равнодушии? И кто, в свою очередь, не страдал от тяжелой энергетики семейных и родственных конфликтов?

Обычный человек всегда инстинктивно стремится к продлению и увеличению приятных ощущений, а также к сокращению и уменьшению страданий. Потому люди, как правило, хотят защититься от всего неприятного, даже если оно справедливо (кому нравится выслушивать вполне законные выговоры жены за полное отсутствие помощи по хозяйству), но почти никогда не обороняются от приятного, но несправедливого (например, от лести, в некоторых случаях являющейся вариантом сглаза, или от каких либо соблазнов духовного плана). Этим люди очень вредят своему духовному росту. Если человек хочет сохранить свою душу живой и способной к саморазвитию, он не должен избегать справедливой критики, даже если она несет в себе неприятные и болезненные моменты. Правильная реакция на справедливые обвинения состоит в том, чтобы принимать хотя бы какую-то часть их смысла и уметь признать это перед другим человеком, но вовсе не в том, чтобы впустить в себя их отравленный эмоционально-энергетический заряд или полностью их проигнорировать. Всегда отбрасывая обвинения или оспаривая их, человек теряет обратную связь со средой и лишает себя эволюционной возможности учиться, совершенствоваться и получать точную информацию о своих ошибках. Защищенная реакция сильного человека на обоснованную критику может быть выражена твердо и доброжелательно высказанной формулой: "Вот эту часть обвинения я принимаю полностью и постараюсь ее исправить, но не нужно навешивать на меня всех собак". Но, произнося такие слова, ни в коем случае нельзя сбиваться на раздраженный или обиженный тон - это сразу открывает возможности для бесконечной череды новых обвинений.

Труднее держать правильную реакцию на обвинения и критику со стороны родных, особенно если они несправедливы и одновременно исходят от больных или более слабых людей. Обычно в семьях люди предпочитают немедленно парировать нанесенный близкими удар, не тратя времени на светские условности, неизбежные при общении с "дальними", или, наоборот, терпеть самое оскорбительное обращение, недопустимое в среде сослуживцев. В таких ситуациях оба варианта подобного поведения будут ошибочными: ответные удары приводят к разрастанию конфликта до масштаба скандала, а бесконечное терпение, идущее от полной незащищенности, оборачивается внутренними душевными травмами жертвы. Правильная реакция на родственную агрессию при всем возможном разнообразии ситуаций, отношений и ответов должна, конечно, рождаться из состояния общей высокой защищенности человека. Только броня такой защиты должна быть более мягкой, пластичной и добродушной. Из такого внутреннего состояния гораздо легче найти адекватный ситуации ответ и разрядить обстановку, прибегнув к юмору и шуткам. Если же человек при взаимодействии с агрессивно настроенными близкими и родственниками будет только сосредоточенным, серьезным и жестким, то подобный вариант защиты скорее приведет к дальнейшей эскалации конфликта.

Но и при нападках со стороны "дальних" все не так просто. В этом меня убедил случай из моей консультативной практики:

"Мне палец в рот не клади - во всем и всегда я даю сдачи. Я сам себя натренировал. Вначале я был не таким. Слово скажут, не так посмотрят - колени начинали дрожать. Очень тяжело реагировал, когда начинались насмешки. Но потом пообщался с одним парнем из совместного предприятия (он на 10 лет был старше меня), посмотрел, как он отщелкивал каждого, и решил: я тоже научусь не хуже. И стал тренироваться. Вначале каждый свой ответ в голове по пять раз прокручивал. А потом все довел до автоматизма. Конечно, на каратэ ходил года три, чтобы, если что, мог не только языком ответить. Когда в бизнесе чего-то достиг, тогда почувствовал, что меня никто не свернет. Меня за мои манеры "киборгом" за глаза зовут. Могу кого угодно достать. Мне абсолютно наплевать, что обо мне думают. Кожа как будто бронированной сделалась. Если кто-то хоть чуть-чуть дернется, я ему нарочно раз в десять сильнее отвечаю, чтобы в башке отложилось - со мной лучше не связываться, все равно будет по-моему. А когда какие-то неприятности не от

людей, а так, от дел, стараюсь представлять, что они как капли с кожаной куртки скатываются на землю. Должно быть чувство, будто тебя ничто не колышет. Я даже от своих неприятных мыслей себя страхую - зачем мне неприятности? Короче говоря, я не просто себя защищаю, но и свой кайф, и, честно говоря, меня все устраивает", - бахвалился передо мною один клиент-бизнесмен, пришедший на консультацию с довольно стандартной просьбой - помочь ему восстановить силы перед решающей схваткой с конкурирующей фирмой.

Правда, после своего монолога он поинтересовался у меня: как я воспринял его подход к жизни, и выражение его глаз отнюдь не говорило о том, что ему все равно, как я его воспринимаю. Мне не удалось полностью скрыть внезапно возникшее чувство жалости к нему, - еще один человек в футляре, только самовлюбленная и "крутая" его разновидность. Самой неприятной чертой в нем была доходящая до абсурда гордыня и желание показаться независимым. Он не пропускал сквозь себя ни одной новой мысли, идеи, информации, полностью забаррикадировавшись от неприятного жизненного опыта. "Нет, подобная защищенность никому не нужна, она делает из человека биоробота", - подумал я и, безуспешно попытавшись объяснить бизнесмену, что он не прав, сделал то, что почти никогда не делаю, - отказал ему в дальнейшей совместной работе.

Нет, не все удары надо парировать. Человеческая душа все же не чугунная болванка. Если она начнет работать в режиме сплошного парирования решительно всех не нравящихся воздействий и ударов, то человек превратится в разновидность некоего бездушного танка, который может только стрелять и давить. Когда мы абсолютно перестаем чувствовать боль от психологических ударов и разучиваемся постигать высокий смысл страдания, мы перестаем учиться и расти. Иногда полезно пропустить сквозь себя (частично или даже полностью) негативную энергию, вложенную нашим противником в оскорбление или угрозу, направленную против нас. Пропуская эту энергию и осознанно прослеживая весь ее путь от агрессора до нашей души, мы учимся постигать таинственный смысл судьбы, ведущей нас иногда вопреки нашим капризам и представлениям. Осознанная встреча энергий, атакующих нас, и анализ их воздействия помогают быстрее освободиться от последствий дурного для нас тонкого взаимодействия. Духовные учения говорят нам, что при умелом подходе человек может даже не только защищаться от болезненных ударов, но и впитывать их заряд, отбрасывая ненависть и наполняя себя чистой субстанцией энергии. Конечно, это требует особой тренированности в защите, которая приобретается не за один день.

Каждый удар имеет свою причину. Удары и нападения - это, в каком-то смысле, послания судьбы, тайное значение которых нам еще предстоит разгадать. Многие из получаемых нами ударов мы сами вызвали и притянули к себе собственными неправильными действиями в прошлом. Изолируюсь от ударов, ставя барьер между собой и судьбой, Провидением, Высшими Силами, допустившими этот удар как возмездие за ошибку, мы перестаем расти и оставаться живыми творческими существами, способными к переосмыслению прошлого.

Кроме того, бессмысленно защищаться от будущих ударов, не осознав смысл ударов прошлых. Следы этих ударов, подобно отпечаткам, зафиксированы на тончайшей пленке нашего сознания. До тех пор, пока мы не стерли эти следы до полного исчезновения, они будут сидеть в нас и притягивать энергии новых ударов. Удары, нападения и волны ежесекундно проходят сквозь наше тонкое существо - таков закон космоса, предполагающий постоянный психоэнергоинформационный обмен. Но если от всепроникающей энергии и информации, мягкой или агрессивной, невозможно скрыться, то, может быть, стоит работать не только над сооружением щитов от самых вредных воздействий, но и над созданием очистительных сооружений в самом себе и повышением иммунитета, который адсорбировал бы все ненужное? Впрочем, иммунитет относится не столько к защите, сколько к защищенности, свойству, которое позволяет человеку одновременно быть и открытым, и прозрачным.

Справедливость и несправедливость нападения и защиты

В обыденном человеческом понимании справедливость всегда рассматривалась как синоним такой правды, которая учитывает интересы двух конфликтующих сторон. Любой спор или конфликт нужно разрешать в соответствии с этой правдой. Только такое разрешение можно считать



справедливым. Не зря суд, представляющий собой правовой инструмент разрешения спорных вопросов в человеческом обществе, в идеале должен являть образец справедливости. Религии и эзотерические учения утверждали, что помимо нормально-правовой чисто человеческой договорной справедливости существует еще справедливость божественная, космическая. Русская традиция рассматривала закон как формальное юридическое начало, а правду как начало духовное, высшее, признанное уравновесить все конфликты и споры по высшей мере гармонии и справедливости. Правда и справедливость представляют собой высшую меру, эталон, образец совершенного разрешения конфликтов, состоящих из актов нападения и защиты. Рассмотрим основные виды нападения и защиты с точки зрения духовной справедливости.

### I. Справедливое нападение

Бывает ли такое, причем не только на войне? Несомненно, бывает. Иногда требуется нанести упреждающий удар, чтобы защитить себя от готовящейся интриги, западни, оскорбления. В других случаях оно необходимо для защиты слабого существа, подвергающегося неоправданному психологическому избиению. Осуществить акт справедливого нападения по определению должен человек, претендующий на справедливость, а значит на принадлежность не к "Партии Тьмы", а к "Партии Света", это накладывает существенные ограничения на форму, в которой будет происходить это нападение (любые виды подлости должны быть исключены). Порой приходится действовать очень резко. Тем не менее, справедливое нападение не может быть нацелено ни на чисто личностное оскорбление темного человека, ни на деформацию его психоэнергетической оболочки (иначе говоря, оно не должно носить характер экстрасенсорно-магического удара). Оно должно или подсвечивать темную природу противника, прежде всего для того, чтобы открылись глаза у других людей, или рассеивать энергию зла, которую он сконцентрировал для того, чтобы напасть первым. Еще Кришнамурти сказал, что средства есть продолжение цели. Поэтому Свет может действовать только светлыми целями. Справедливое нападение ущемляет темных людей не столько личностно, сколько сущностно, всегда приводит к торжеству и распространению Света. Хотя оно является нападением, то есть вторжением на чужую территорию, тем не менее оно не подвержено законам возмездия, поскольку само является орудием кармы, освобождающим незаконно занятую территорию.

### II. Несправедливое нападение

Вадим Борисович - крупный администратор, человек образованный, яркий и во всех отношениях интересный. При этом он невероятный деспот во всем, вплоть до художественных вкусов, и к тому же склонный навязывать их своим подчиненным. В своем отношении к работе и к жизни он любит сравнивать себя со Сталиным, однако в отличие от вождя народов, в психологическом отношении человека куда более тренированного и не склонного устраивать истерику по каждому пустяку, он как раз большой любитель частых и мелких скандалов. Он признался, что невыполнение своих приказов и поручений воспринимает как нападение. "А потому, чтобы не нападали, надо самому атаковать первым. Тогда как миленькие все сделают", - делился он в моем присутствии с друзьями своим кредо. Многие люди боятся Вадима Борисовича, потому что разносы, которые он устраивал своим подчиненным, трудно выдержать. Именно страх заставляет многих из них полностью подчиняться своему начальнику.

Тактика поведения Вадима Борисовича является яркой иллюстрацией того, что называют несправедливым нападением.

Эта разновидность нападения, безусловно, встречается гораздо чаще, нежели предыдущая. Несправедливо напасть гораздо легче, нежели сделать это законно и справедливо. Несправедливым нападением следует считать насильственное вторжение на чужую территорию, с разрушением или деформацией границ личности, ауры или духовной свободы другого человека. Оно нарушает божественный закон свободной воли и право каждого существа на занимаемую им "психологическую нишу" во вселенной и потому подлежит действию кармического закона возмездия. Если защищенность ауры, подвергающейся нападению, будет высокой, тогда обратный удар может произойти немедленно и достаточно быстро. Если нападение достигнет цели и заряд агрессивной энергии пробьет ослабленную ауру, тогда обратный удар может произойти через

длительный промежуток времени, или даже, как говорят буддисты, в "следующей жизни".

### III. Справедливая защита

Собственно говоря, данной разновидности защиты посвящена эта книга. Справедливость и защита может распространяться на все три уровня человеческого бытия, включая и собственную личность, подвергающуюся ущемлению, и сверхличностные высшие идеи и ценности, которым человек предан.

Кто из нас не знает людей с обостренным чувством справедливости, открыто и без страха вступающих в конфликт с теми, кто превосходит их по силам или положению, если они видят, что на их глазах совершается зло?

Татьяна З., 40-летняя преподавательница на кафедре одного из гуманитарных вузов. Заведующий кафедрой, пожилой и закоренелый хам, постоянно оскорбляет и своих сотрудников, и студентов. Я не один раз наблюдал, как она, невзирая на неприятности, бесстрашно вставала на защиту любого, кто попадал под жернова его беспричинного гнева и скверного нрава. Заведующий зверел и, как правило, начинал орать еще громче уже на нее. Таким способом она переключала агрессию на себя и выводила жертву из-под удара. Иногда она не просто защищала другого человека, но даже сама нападала на заведующего, обвиняя его в бесчеловечности и недопустимости подобного отношения к людям. Однако ни у кого из окружающих не повернулся язык назвать ее нападение несправедливым. Конечно, такое поведение в конце концов вышло ей боком. Несмотря на явную одаренность, она, по вполне понятным причинам, так и не смогла защититься и сделать научную карьеру.

### IV. Несправедливая защита

Этот вид защиты знаком каждому из нас. Его сущность хорошо сформулировал один мой знакомый: "Ударившему тебя по левой щеке вырви правый глаз". За примерами далеко ходить не надо.

Георгий и Валерия, 40-летние работники ресторанного бизнеса, живут вместе десять лет. Живут плохо, потому что все время скандалят. Георгий, собрав все свои силы, настоял, чтобы Валерия согласилась пойти на прием к специалисту. Дело в том, что Георгий - человек восточный, вспыльчивого темперамента, не умеет сдерживать свои чувства и часто проявляет недовольство. Правда, его замечания невинны, а вспышки раздражения слабы и кратковременны. Он очень жалеет о том, что они вообще происходят: "У меня язык несдержанный". Однако любое его недовольство малейшим промахом жены немедленно вызывает бешеную отповедь с ее стороны. Она приходит в ярость, которая продолжается до нескольких дней. На протяжении этого времени Валерия просто изничтожает Георгия.

В процессе разговора tet-a-tet я попытался выяснить у нее, зачем она все это делает? Она долго молчала, пыталась уклониться от ответа, а затем разразилась длинной маловразумительной тирадой, из которой было видно, что она его не любит, живет с ним из-за денег, и которая неожиданно завершилась фразой из блатного жаргона: "Фраеров учить надо!". На мой вопрос: "Неужели для Вас ваш муж заслуживает к себе такое же отношение, как какой-то фраер из зоны?" она замолчала и через несколько минут начала угрожать уже мне: "Только попробуйте даже намекнуть ему на то, что я Вам сказала:". На что я как бы попросил ее продолжить угрозу, сказав ей вслух за нее: "И тогда я сделаю... что?". На данной стадии беседы она предпочла замолчать, продемонстрировав яркий пример несправедливой, агрессивно-избыточной защиты. Мне стало ясно, что она пробивала его потому, что они совершенно по-разному относились друг к другу. Конечно, было бы ошибочным сразу раскрывать глаза на истинное отношение Валерии к Георгию. Пришлось забывать ее несдержанный выпад, косвенно и постепенно стараясь помочь ему обрести силу, достоинство и защищенность.

Иногда приобщенность к биоэнергетическим умениям соседствует с полной несдержанностью и эмоциональной распушенностью, заставляющей человека прибегать к несправедливым методам защиты только потому, что человеку показалось, будто на него нападают.

Моей знакомой пришлось однажды лететь в самолете рядом с известным, часто мелькающим на телевизионном экране экстрасенсом и она была поражена, насколько незащищенно и беспомощно он вел себя в чисто бытовых столкновениях с обычными людьми, как он легко выходил из себя. В какой-то момент он начал кричать на бортпроводницу, но та, ничего не зная о его "высоких астральных посвящениях", с жесткой иронией парировала все его истерические выпады. Финалом этой комической сцены стало полное моральное поражение "великого мастера", который принялся злобно бормотать себе под нос бессильные угрозы по поводу порчи, которую он обязательно наведет на девушку. Во время полета ему стало дурно, и он попросил у моей знакомой валидол.

С точки зрения сиюминутных интересов, легко и выгодно прибегать к несправедливым формам защиты и нападения. Справедливые формы более трудны в применении и не дают тех быстрых, "практических" результатов, которые необходимы склонному к несправедливым действиям человеку. Однако в итоге подход, основанный на нравственности, последовательно, хоть и не так скоро, дает свои положительные плоды.

#### Этический кодекс истинной защищенности

Высокотехническая защита сродни боевым искусствам, - в определенных случаях она может быть не просто чувствительна для того, кто нападает, но и опасна для него. Все духовные традиции прошлого настаивали на необходимости при защите от нападений соблюдать некие нравственные нормы и законы. В противном случае для защищающейся стороны это чревато втягиванием в ненужные конфликты, совершением ошибок в поведении и, наконец, вовлечением в игру на противоположной территории, где находится тьма и силы зла. Внесение нравственных принципов в систему защиты продиктовано не только соображениями вкуса или общественной пользы, но и более высокими духовными законами. Человек, соблюдающий этический кодекс в процессе психологического, психоэнергетического или духовного конфликта, более ограничен в средствах, нежели беспринципный человек, способный на любую подлость, однако, с точки зрения закона кармы, он защищен гораздо более прочно: в отличие от защищенного негодяя, которого ждет неизбежное возмездие, он застрахован от кармического удара. Истинная защита никогда не бывает чисто ситуативным действием, построенным по принципу: сейчас защищусь любой ценой и с помощью любых средств отражу удар, а там, после этого, - хоть потоп. Ее действие распространяется на гораздо больший срок: она защищает человека, как говорится, и на этом, и на том свете или, по крайней мере, не создает для обороняющегося дополнительные проблемы в дальнейшем, не подставляет его под удары.

Древние и современные духовные традиции Востока и Запада выработали разные принципы защиты, которым должен следовать человек, подвергающийся нападению, если он не желает опуститься до уровня агрессора. Тем не менее, несмотря на многочисленные оттенки различий, между этими принципами разных традиций есть много общего. Если Вы, подвергаясь агрессии и защищая свою личность, психоэнергетическую оболочку и духовную сферу, будете, несмотря ни на что, придерживаться данных принципов, это, в конечном счете, укрепит Вашу защищенность. Перечислим эти принципы, составляющие этический кодекс истинной защиты:

Защита направлена не против личности, а против агрессии в любых формах. Цель применяемых защитных методов и средств - не уничтожить обидчика, а нейтрализовать его агрессию.

Истинная защита обязательно предполагает внутреннюю честность того, кто отражает удары. Он не должен обманывать ни себя, ни других людей относительно целей или мотивов своих действий. Он не может придерживаться принципа - цель оправдывает средства.

Истинная защита не должна преследовать злые и темные цели. Лучше, если защищающийся будет ощущать свою правоту и стремиться к благу людей, сохраняя внутреннюю чистоту и высоту.

Истинная защита исключает применение сильнодействующих средств против близких людей, нападающих на вас по причине внутренней слабости.

Истинная защищенность по своей природе целостна и пронизывает все три уровня обороняющегося человека (психологический, психоэнергетический, духовный). Отражая удары агрессора, обороняющийся уважает убежденного противника и потому не будет сознательно стремиться разрушить целостность его природы.

Истинная защита должна быть адекватна и на внешнем, и на внутреннем плане пропорциональна силе нападения. Это касается отношения защищающегося не только к другим людям, но и к самому себе. Не следует допускать отклонений в реакциях, когда человек слишком сильно и понапрасну напрягается и тратит силы на защиту, так же как не нужна сверхжесткая реакция на незначительные уколы.

Истинная защита не должна быть синонимом жизнерадостной толстокожести, закрывающей от чужого внимания абсолютно все стороны внутреннего мира. При отражении психологических ударов она должна оставить в человеке место для сострадания и тонкости.

Истинная защита в качестве обязательного условия требует от защищающегося человека ни при каких обстоятельствах не терять присутствия духа. Она благородна по определению.

Истинная защита должна быть не просто искусственным приемом, но выражением сущности человека, на глубинном уровне проявляющего здоровое и мудрое отношение к жизни.

Истинная защита отбивает удары не только для облегчения личной судьбы, но и старается по возможности прикрыть собой других людей или защитить какую-либо высокую альтруистическую идею.

Человек, не придерживающийся при защите этих принципов, всегда рискует утратить покровительство духовного характера. Проявляя беспринципность и выигрывая в тактике, он проигрывает в стратегии и, в конечном счете, открывает себя для получения новой порции ударов.

Невидимая Броня

Виды нападений и ударов

С.Ю. Ключников

Виды психологических нападений

Виды психоэнергетических ударов земного происхождения

Тонкие удары, идущие из астрального мира

Психоэнергетический шантаж и манипулирование

Виды ударов по духовной сфере

Виды психологических нападений

Нападение, или удар, представляет собой любое отрицательное воздействие на нас со стороны другого человека или группы людей, в результате которого теряется равновесие, наступает бессилие, раздражение, депрессия, ослабляется воля и вера в себя, ощущается инородное, вредное для нас влияние и давление. Нападение может выражаться в словах, в умолчании, в поступках, во взглядах, в жестах, в движениях, словом, в любых действиях, которые выводят нас из себя, влияют на нас желательным для нападающего образом, достигают цели. Удар - это не всегда тяжелейший "психологический апперкот" с яркими внешними признаками и душевными "синяками". При соответствующем состоянии для нас иногда достаточно легкого "тычка", пустяка, и мы уже в "ауте". Нередко агрессор совершает какое-либо действие, направленное против "жертвы", и считает, что она получает от него удар, но "жертва" не воспринимает его психологические телодвижения как удары и, более того, нередко вовсе не замечает их (об этом русская пословица: "мужик на барина сердился, а барин и не знал"). Нас интересуют те проявления агрессии, которые

именно жертва, а не самоуверенный агрессор, оценивает как нападения и удары.

Перечислим действия со стороны агрессора, которые могут восприниматься нами как психологические удары, вызывающие дискомфорт и боль: оскорбление; угроза, запугивание; давление чужой воли; насмешка, ирония; унижение; навязывание нежелательного действия; втягивание в нежелательное общение или ситуацию; обман, ложь; блеф; манипуляция; внушение нежелательной программы; холодное отстранение, дистанцирование; внезапный разрыв отношений; неприятная агрессивная критика; голословное необоснованное обвинение, наклеивание ярлыков; психологическое заражение отрицательной эмоцией; клевета; введение в негативный транс; шантаж; предательство.

Любое из этих воздействий может вызвать у жертвы массу отрицательных эмоций: заставить сердце учащенно биться, дрожать, краснеть, путаться в выражениях, произносить смущенные и неубедительные фразы, отказываться от своих слов и планов, даже согласиться на унижения. Удары и атаки снижают самооценку, притупляют волю, принуждают человека менять позицию, усиливают сомнения в себе. Это происходит за счет кратковременного или долговременного разрушения механизмов, обеспечивающих целостность личности. Настоящие психологические удары никогда не бывают чисто психологическими - в них всегда присутствует энергетический заряд той или иной силы. Когда она велика, то психологический удар, выраженный словом или поступком, делается психоэнергетическим, магическим. Я несколько раз наблюдал случаи, когда слово, сказанное человеком в состоянии аффекта, меняло кому-то не просто настроение, но и всю жизнь, и эффект от единственного слова был в сотни раз сильнее, нежели пассы экстрасенса или магическое воздействие оккультиста. Когда энергия, вложенная в действие, направленное против человека, слаба, - подобный удар может не достичь цели и, более того, не воспринимается жертвой как удар. Он не деформирует психоэнергетическую оболочку, не пробивает ауру. В то же время любое оскорбление или насмешка, в которые вложена мощная энергия, вполне может разрушить аурическую целостность человека.

На психологическом уровне одним из самых распространенных видов нападений является критика. Одни люди имеют тренированную психологическую кожу и реагируют на критику спокойно. Некоторым критика даже нравится, они получают своеобразное психологическое удовольствие - ведь на них обращают внимание, вокруг них что-то происходит.

Я читал об американском сенаторе Хелмсе, ультраправом ястребе из республиканской партии, который, оказывается, наслаждается, когда его критикуют. Как писал журналист, Хелмс садится в особую позу, замирает, на его лице застывает блаженная улыбка, и он с удовольствием слушает самые ядовитые пассажи в свой адрес. Разумеется, подобное удовольствие возможно только в том случае, если человек способен дистанцироваться от негативной энергии, заложенной в словах обвинителя, и не впускает ее в себя. Восприятие критики таким образом превращается в некое эстетическое действие, спектакль, повод для дальнейшего самоутверждения. Конечно, потребитель критики должен обладать жесткой, крепко сколоченной психологической структурой.

Таких людей я называю про себя "бронированными танками". Они напрочь отбрасывают от себя даже малейшую мысль о том, что критикующий может быть в чем-то прав, и таким образом сохраняют в неприкосновенности центр своей личности, наполненный энергией высокой самооценки.

Другие люди, обладающие очень тонкой психологической кожей, сквозь которую легко проходит любая внешняя энергия, и к тому же не имеющие организованной личностной структуры, реагируют на критику очень болезненно. В отличие от людей первого типа, они не только впускают в себя энергию негативной информации о себе, но и помещают ее на главное командное место в личностном пространстве, в результате чего теряют центр личности, внутренне сжимаются и откатываются на периферию самих себя.

Процесс общения предполагает непрерывный процесс обмена словами, информационными сообщениями, мыслями, переживаниями, эмоциональными сигналами, говорящими о симпатии или антипатии. Если это нормальное общение между двумя людьми, то оно объединяет две автономные личности, два волевых центра в единый колебательный контур, подобно перебрасыванию теннисного шарика от одного партнера к другому. Общение действительно напоминает теннис или парный танец, где партнеры попеременно удаляются друг от друга, но потом снова сближаются. При ударе происходит разрыв этого единого колебательного контура или разрушение прежнего, положительного ритма - второй волевой центр или личность ставится в позицию жертвы, которая должна уступить, уйти с дороги, сжаться. Такое нападение в случае его результативности:

нарушает в жертве чувство связи с центром собственной личности;

выводит из равновесия;

провоцирует отрицательные чувства агрессивной или депрессивной окраски, заставляя отождествляться с ними;

затемняет разум;

парализует способность давать достойный ответ на угрозу;

создает психофизиологический (мышечный) или психологический (эмоциональный) зажим, нарушающий гармоничные энергопотоки;

изменяет траекторию устремления воли жертвы подобно тому, как удар одного бильярдного шара по другому отклоняет направление движения последнего;

вызывает ступор в общении и действиях;

растворяет чувство целостности личности, вводя в нее неподконтрольную агрессивно заряженную программу;

разбивает душевные силы;

ослабляет связь с Высшим Началом.

Виды психоэнергетических ударов земного происхождения

Эти удары наносят либо обычные люди, агрессивно проявляющие себя в отношении к нам в процессе психологического общения и обладающие природной мощной психоэнергетикой, либо экстрасенсы, маги, колдуны, непосредственно соприкасающиеся с нами в той или иной ситуации, или находящиеся от нас на значительном расстоянии и действующие дистанционно.

1. Психоэнергетический удар - кратковременное силовое воздействие на ауру человека, продиктованное отрицательными эмоциями или расчетом и направленное на ослабление его воли, уменьшение силы, нарушение эмоционального равновесия.
2. Психоэнергетическое давление - непрерывное силовое воздействие на ауру человека с целью ее деформации, подчинения воли, подавления активности или уменьшения влияний на среду. Может осуществляться как вместе с психологическим давлением, так и без него, на тонком уровне.
3. Астрально-энергетическая пристройка - тонкое воздействие на ауру человека, направленное на присоединение к ней чужой ауры с целью получить доступ к энергетическим запасам и управлять чужой волей.
4. Образование астрального шнура - завершающая стадия астрально-энергетической пристройки, предполагающая дистанционное управление другим человеком благодаря похищению его энергии. По каналу астрального шнура человек, тяготеющий к энерговампиризму, подпитывается жизненной силой другого человека и таким образом делает его зависимым от себя, своей воли и наклонностей.
5. Психоэнергетический вампиризм - система разнообразных воздействий на ауру человека, предполагающая комбинацию различных способов, от агрессии до искусной лести, и направленная на похищение чужой энергии. По сути является проявлением тонкой энергетической манипуляции другим человеком.
6. Психоэнергетическое внедрение (сглаз) - проникновение в ауру другого человека с помощью

удара, пристройки или иного вампирического приема, который разрушает заградительную сеть тонкой оболочки. Иногда сглаз происходит на уровне поверхностного визуального контакта агрессора с жертвой, в процессе которого нападающий пробивает более слабую ауру и внедряет в нее собственную энергию.

7. Психоэнергетическое заражение (порча) - глубокое проникновение в ауру другого человека и дезорганизация его тонкой полевой структуры благодаря распространению внутри нее отрицательно заряженной энергии. Если последствия сглаза как поверхностного повреждения ауры могут быть ликвидированы довольно легко, то порча с трудом поддается преодолению.

8. Наведенный транс - тонкое психоэнергетическое воздействие на человеческое сознание с целью ослабления его ясности и адекватности восприятия, введения в особое состояние, напоминающее гипнотический транс. В этот момент человек делается особенно внушаемым, легковерным, повышено эмоциональным и при этом ослабленным с точки зрения волевого самоконтроля. Введение в трансное состояние лучше всего удастся профессиональным гипнотизерам, политикам, шоуменам, людям с сильной биоэнергетикой, волевой сосредоточенностью, природным магнетизмом, среди которых нередко встречаются мошенники и авантюристы.

9. Зомбирование - тонкое психоэнергетическое воздействие на человеческое сознание и волю с целью их полного подавления и уничтожения в человеке способности быть личностью, управлять собой и адекватно оценивать мир. Само понятие пришло из лексикона, принятого в африканской магии, однако как явление оно применялось в самых различных магических системах от древнего до современного периода. На сегодняшний момент, помимо черного оккультизма, метод зомбирования широко применяется в практике спецслужб, в политических предвыборных технологиях, в шоу-бизнесе, в работе СМИ и прессы, в рекламной магии, в деятельности различных темных сект.

10. Любовная магия (приворот, отворот) - целенаправленное тонкое воздействие на эмоционально-волевою природу личности с намерением повлиять на его отношение к конкретному человеку в сторону симпатии или антипатии. Для успешности воздействия предполагается использование разнообразных магических методов, чаще всего работающих с тонким "двойником" человека, подвергающегося воздействию.

11. Проклятие - тонкое психоэнергетическое воздействие, программирующее неудачи, болезни, а в крайних случаях и смерть для того, кто выбран в качестве мишени, а возможно и для его детей, близких и дальних родственников или даже для всего рода.

Данный вид нападения или удара встречается в двух видах:

обычное проклятие, выраженное словами ненависти, бросаемыми одним человеком другому; специальная оккультная методика, предназначенная для уничтожения противника и даже людей, с ним связанных, - родных, друзей, потомков, всего рода.

Для его осуществления требуется не только эмоциональное неприятие противника, достигающее до ненависти, но и тренированная воля, умение сосредоточиваться и знание магических техник и ритуалов. Причем речь идет не о бытовой угрозе, пронизанной отрицательными эмоциями, способными пробить ауру, не об обычной магии, но именно о черной. Согласно непреложным оккультным законам проклятие неизбежно приводит к обратному удару, потому человек, прибегающий к этому методу сознательно, как правило, стремится обезопасить себя от возмездия и раздробить обратный удар, смягчая и ослабляя его силу. Он стремится перевести этот обратный удар на какой-либо другой объект (иногда даже неодушевленный), иногда при этом в качестве щита используя животное или человека.

Проклятие - сильнейший метод нанесения ударов, последствия которых могут испытывать даже очень высокие и продвинутые люди, причем человек, пославший проклятие, не всегда в состоянии изменить его. Так, Рамакришна, один из величайших духовных учителей Индии в юности был проклят своим двоюродным братом Халадкири, последователем тантрического учения. Автор книги "Рамакришна и его ученики" Кристофер Ишервуд так описывает эту историю:

"Халадкири был из тех, кто подавляет окружающих, и тому не многие верили, что он обладает некоей особой силой, что его проклятия обязательно сбудутся.

Когда мы дошли до Рамакришны, он сразу отправился к Халадкири и со своей обычной прямоотой рассказал ему о них. Халадкири сильно вспылал:

"Ты мой двоюродный брат, и ты моложе меня - как ты смеешь так говорить со мной? Смотри, у тебя кровь пойдет!"

Рамакришна испугался этих слов и стал утихомиривать Халадкири, убеждая его, что хотел только предостеречь, сохранить доброе имя.

Но Халадкири проклятие не снял.

Вскоре после этого как-то вечером Рамакришна ощутил покалывание в небе и кровь во рту. Вот его собственное описание:

"Кровь была темная и такая густая, что всего несколько капель упало на землю. Она сразу свертывалась и прилипла к губе, свисая с нее, прямо как баньяновый корешок. Я хотел остановить кровотечение краем дхоти, прижимал его кнебу, но ничего не помогало. Тут я испугался. Ко мне сбежался народ. Халадкири совершал почитание в храме, когда ему сказали, что со мной. Он сам перепугался, со всех ног бросился ко мне. Я его увидел и со слезами говорю: смотри, что наделало твое проклятие. Он тоже заплакал.""

12. Инвольтация - это наиболее опасная для жизни человека процедура оккультно-магического воздействия, как правило, сопровождающаяся определенными ритуалами и преследующая цель физического умерщвления человека с помощью концентрированного отрицательно заряженного потока энергии. Инвольтация, направленная против духовного начала в человеке, сильнее астральной.

По книгам научиться делать инвольтацию невозможно. Результативно воздействовать может только человек, специально обученный практическому применению приемов и методов черной магии. Разумеется, в случае применения инвольтации обратный удар будет еще сильнее, нежели при проклятии. А успешно защититься от целенаправленной инвольтации может только тот, кто владеет методами защиты, причем защиты духовной, Высшей.

Очевидно, что перечисленные виды психоэнергетических нападений в зависимости от источника применяются по-разному. Как правило, люди, обладающие от природы сильной психоэнергетикой и находящиеся с нами в конфликте, наносят нам в обычном контакте значительно более сильные, эмоционально задевающие нас удары, нежели это могут сделать экстрасенсы и биоэнергетики средней руки. С другой стороны, последние, воздействуя на нас, бьют по нашему здоровью гораздо сильнее, нежели обычные люди.

Тонкие удары, идущие из астрального мира

К ним относятся воздействия, идущие как от самой психоэнергетической атмосферы среды и негативно заряженного астрального фона, в который вольно или невольно окунается аура человека, так и от существ, населяющих тонкий мир, - развоплощенных существ, сущностей, бесов, демонов, лярв, одержателей, по тем или иным причинам стремящихся внедриться в психоэнергетическую оболочку человека.



Когда я показал рукопись одному из своих коллег - психологу, гордящемуся, что он исповедует чисто научное мировоззрение, он сказал, что эта подглавка - самое слабое, уязвимое место книги, ибо "серьезные люди не должны верить в бабушкины сказки или средневековые легенды". Впрочем, он признал, что отрицать сегодня биоэнергетику или возможность экстрасенсорного влияния уже невозможно, но верить в загробный мир наука не должна и лично для него "это слишком". Я прекрасно знаю, что подобных взглядов придерживаются многие ученые, готовые рассуждать о психологии на уровне использования терминов вроде "коллективное бессознательное" или "архетипы", но не решающиеся признать реальность и непосредственное воздействие незримого мира. Потому беседу с этим психологом я начал с разговора о Книгах мертвых, Египетской и Тибетской, с мифов и преданий народов мира, со случаев посмертных видений и явлений святых во сне, а также и общения с умершими родственниками.

Я рассказал ему и о своем опыте личного контакта со знаменитым американским психиатром - доктором Раймондом Моуди, автором книги "Жизнь после смерти". Он приезжал в Москву в 1992 году по приглашению организации, где я тогда работал и делился планами по созданию особого устройства, позволяющего людям пережить состояние, близкое к клинической смерти, но не теряя при этом бодрствования (по словам Моуди, американцы находились на полпути к созданию этого устройства). Затем я попросил своего знакомого, верящего в универсальный характер действия законов причинно-следственной связи и сохранения энергии, подумать, куда девается после смерти биоэнергетическая структура человека с накопленной в течение жизни энергией сознания, тонкоматериальную природу которого он также признавал? И тогда он неожиданно признался, что в глубине души верит и в реальность незримого мира, и в населенность его многочисленными существами и сущностями, но признать это открыто не может из опасения показаться смешным в глазах коллег из академической среды, а еще потому, что "боится приближаться к этому миру, ведь вера - это всегда приближение". К тому же придется изучать науку общения с этим миром, оккультные методы, а он не будет этим заниматься, во-первых, из-за лени ("лучше в церковь раз в месяц схожу, к тому же она это все осуждает"), во-вторых, из-за мнительности и страха перед "астральным миром", который ему лично пока не угрожает.

И я подумал, что, наверно, он прав. Действительно, вера в незримое приближает к нему, а неверие отдаляет. Огромное количество атеистов не только по мировоззрению, но и по мироощущению своим неверием защищают себя от пугающе таинственного тонкого мира, населенного непонятными существами и сущностями, которых они во многом справедливо называют чертовщиной. Обычный человек чаще всего имеет дело с низшими или в лучшем случае средними слоями и сущностями тонкого мира, контакты с которыми либо враждебны, либо не нужны для его счастья и духовного роста. И религии, и эзотерические учения говорят о промежуточной, вторичной роли тонкого мира в человеческой жизни и считают, что он не может быть целью устремлений. Верующий или ученик, ищущий совершенства и желающий Высшего Божественного мира, должен проходить сквозь тонкий мир, не задерживаясь в нем и не тратя время на общение с его существами. Как гласит древнеиндийский афоризм: "Идущий к отцам приходит к отцам, идущий к духам приходит к духам, идущий к Богу приходит к Богу". Это не значит, что тонкий мир никогда не посылает миру светлых знаков и не способен вдохновить его светлыми образами для творчества, но это возможно, если человек в своей жизни по большому счету стремится к более высоким целям - духовному миру. Тогда можно принять эти тонкие знаки, но при условии, что человек сумеет их правильно прочитать.

В остальном же можно обойтись без астральных контактов и отложить знакомство с тонким миром на то время, когда нам всем придется туда переселиться после смерти. В точности так же - и тут мой знакомый психолог прав еще раз - если тонкий мир нас никак не беспокоит, не нападает, не мешает жить, то вряд ли стоит культивировать в себе праздное любопытство к астральным сферам. Если человек ходит в храм не формально, а искренне молится, участвует в Таинствах, верит в Бога и реально на себе чувствует духовную помощь и покровительство зримой и незримой церкви, наверно, он может обойтись без изучения основ астральной защиты. Тем более, что в церкви есть свои мощные, веками отработанные методы защиты от демонических сил, изложенные в "Добротолубии", трудах старцев, книгах по основам умного делания, среди которых лично мне ближе всего "Откровенные рассказы странника духовному своему отцу" и "Невидимая брань" Никодима Святогорца.

Но что делать тем людям, которые испытывают трудности, связанные с отрицательным воздействием тонкого мира, и при этом не чувствуют тяготения именно к церковному типу духовности? Убеждать их в необходимости посещать церковь, без помощи которой сам человек никогда не защитит себя от астральных нападений? Увы, это не всегда возможно. Сам я, активно рекомендовавший своим клиентам повернуться лицом к церкви, не один раз убеждался, что многие из них принимают подобные советы с крайним раздражением, особенно, если делать это настойчиво. Людям не нравится, что церковь рассматривает все виды астральных сил и контактов и любые попытки защититься от них методами иных внецерковных духовных систем как однозначно темные и демонические. Полагаю, что чувствительный к астральным воздействиям и незащищенный человек, не способный к серьезному воцерковлению, должен искать другие альтернативные духовные системы, содержащие в себе науку психоэнергетической защиты.

Тому, кто верит в реальность незримого мира, в его населенность различными существами и сущностями, не только светлыми, но и темными, зачастую враждебными человеку, полезно освоить подобную науку, которая начинается с классификации астральных воздействий.

Астральные нападения, идущие из тонкого мира, отличаются от психоэнергетических ударов, наносимых людьми. Они происходят гораздо чаще, нежели энергетические удары от живых людей, они многообразнее по форме, от них труднее защищаться, ибо "имя им - легион", и они совершенно невидимы для людей, а потому неуязвимы для обратного удара. Астральные нападения могут подразделяться по степени силы на легкие (покалывания, обжигающие прикосновения к ауре, толчки), средние (удары по ауре, попытки вторжения в заградительную сеть с ее дальнейшим разрушением) и сильные (проникновение в ауру и взятие ее под контроль чужой воли, овладение сознанием и потеря адекватности).

Предвестниками астральных нападений являются различные тонкие знаки, например, появление черных и цветных точек перед мысленным взором человека, которые надо распознавать и принимать к сведению, чтобы встретить само событие во всеоружии. Об искусстве правильного чтения тонких знаков писала Е.И. Рерих своим ученикам:

"Так, Ваши звездочки - прекрасный знак, и советую Вам со всею устремленностью, сердцем, внимательностью относиться к их появлению. Внимайте и записывайте их, когда и при каких обстоятельствах Вы видите их. Кроме лиловых, синих и серебряных могут быть и черные со светлым ободком, и просто черные, также желтые и красные. Все имеет свое значение. Так, я привыкла принимать черные и черные с ободком света, как знаки грозные, часто угрожающие здоровью, означающие вражеское присутствие. Желтые - как предупреждающие и указующие на осторожность; красные указывают на напряжение в атмосфере, и можно ожидать землетрясений и ураганов. Остальные цвета все благие."

(Письма Елены Рерих, том 2, 20.04.36)

Астральное усыпление - особый вид воздействия, оказываемого на человека из тонкого мира, направленный на понижение активности его сознания, ослабление степени бодрствования и размягчение воли. Человек, впусивший в себя усыпляющие астральные энергии, теряет самоконтроль, правильную оценку ситуации, упругость ауры, суживает свое внимание и становится существом, подвластным дальнейшему психоэнергетическому подчинению. Не всегда астральное усыпление является результатом прямого целенаправленного воздействия существ и сущностей из тонкого мира. Иногда - это следствие интенсивного взаимодействия человеческой ауры с безличной астральной средой, энергетические потоки которой входят в сознание и

парализуют его. Подобный гипноз астральной среды часто бывает промежуточной ступенью к подчинению воли психоэнергетическому диктату тонкого мира - на усыпленного (даже частично) человека всегда легче повлиять. Люди, подверженные усыплению, наяву будут безропотно выполнять многие астральные команды.

Астральное давление - воздействие на ауру человека, идущее как со стороны тонкой среды, стремящейся выровнять психоэнергетическое поле индивида с всеобщим полем, так и со стороны темных сущностей, населяющих эту среду. Астральное давление может быть направлено против какого-либо энергетического центра человека, но иногда оно охватывает всю ауру. Оно преследует цель повлиять на волю человека и заставить его отказаться от своих намерений и сузить диапазон действий.

Астральное прикрепление к ауре - особое воздействие на человека, предполагающее, что мелкие или крупные сущности и существа тонкого мира присоединяются к ауре и через психоэнергетические пробои и затемнения начинают воздействовать на ее обладателя, выкачивая из него силы или направляя его действия в нужную для себя сторону. Астральное прикрепление позволяет существу или сущности из тонкого мира оставаться незамеченным и тем усиливает воздействие. Человек, в течение длительного времени находящийся в обществе негативно мыслящих людей с темной энергетикой, посещающий притоны, питейные дома и прочие "увеселительные" заведения, невольно уносит на своей ауре эманации этих сущностей, которые подобно паразитам прикрепляются к его поврежденной или ослабленной заградительной сети и затем постепенно проникают в нее.

Астральное внедрение - это воздействие на человека из тонкого мира, предполагающее проникновение из тонкого мира темных астральных сущностей сквозь заградительную сеть ауры в психоэнергетическую структуру с целью вампиризма, управления и манипуляции сознанием и поведением жертвы. Оно может проявляться в нескольких формах, выступая как:

голоса, звучащие в сознании человека, нередко персонифицирующие (подменяющие) голоса близких людей, родственников или высоких сущностей, духовных учителей и приказывающие совершить какие-либо действия, нередко преступные по сути;

образы, возникающие в сознании человека помимо его воли и желания и также выполняющие функции манипуляторства и подчинения;

навязчивые мысли, родившиеся не в сознании человека, а пришедшие извне и мешающие нормальному мыслительному процессу;

энергетические потоки, проникшие в ауру и несущие в себе разрушительный заряд.

Втягивание в астральную воронку или магическую цепь - воздействие тонкого мира на ауру, лишаящее ее самостоятельности и подключающее ее к более мощному астральному вихрю, образуемому в результате пересечения энергий, или к магической цепи, созданной соединением людей, связанных идеями и волей одного человека - мага, лидера, вождя.

Все виды перечисленных астральных нападений разрушительно действуют на человеческую психику и порождают такие психические болезни, как некоторые разновидности шизофрении, паранойи, маниакально-депрессивного психоза, не говоря уже о неврозах. Многие обитатели психиатрических лечебниц относятся к упоминаемой в религиях и эзотерических учениях категории одержимых людей, чья аура находится под полным или частичным контролем внедрившихся в нее астральных сущностей. Другие больные имеют проблемы с психическим здоровьем и адекватностью поведения, потому что их сознание разорвано - одна его часть воспринимает тонкий мир, не контролируя характер общения с его обитателями, и подвергаясь их бесконечным болезненным атакам, а другая часть сознания в силу низкого образовательно-культурного уровня, эзотерической безграмотности и сниженного уровня бодрствования не может правильно интерпретировать это общение с тонким миром, создавая фантастические объяснения происходящему и, по сути, смешивая физическую и астральную реальность.

Как показывает мой опыт общения с психически нездоровыми, одержимыми (в том числе и на почве неправильно понятого оккультизма) людьми, большую роль в их бедах и проблемах играет уже упоминаемая раньше негативная система верований. Это патологическое мировоззрение,

которое они получают от невежественных руководителей псевдоэзотерических и оккультных групп, а также из бульварной биоэнергетической литературы, формирует у них глубоко неправильную картину мира, основанную на смешении земной и тонкой реальности, суевериях и вульгарной привычке сводить любые материальные явления и события (на самом деле имеющие свой язык и логику) к астральным факторам и влияниям. Постепенно мировоззрение становится мироощущением, а тонкое самовнушение приводит к преждевременному открытию центров и вторжению через них низших сущностей астрального мира. Мой опыт работы с людьми показывает, что без воспитания в человеке трезвого взгляда на самого себя, мироздание и духовный путь, без формирования сильной воли, самоконтроля и бодрствующего сознания приближаться к изучению тонкого мира не стоит. Слишком опасное это занятие.

Тема психических заболеваний и воздействий тонкого мира на человеческое сознание весьма сложна. На Западе существует целое направление в психиатрии, которое иногда называют парапсихиатрией. Оно исследует связь болезней сознания с влиянием астрала. Многие крупные зарубежные и отечественные психиатры обращались к этой теме. Они отмечали учащение в наше время психических заболеваний, связывая этот процесс с ускорением темпа жизни, ведущим к возрастанию нагрузки на психическую сферу человека, с информационным взрывом и натиском виртуальной реальности, а также массовой культуры, все чаще выступающей в агрессивных формах, с падением нравов, с увлечением все большего числа людей черным оккультизмом и вульгарной биоэнергетикой. Эзотерические учения видят за происходящим глобальные причины космического характера. Согласно их представлениям, в настоящий момент происходит процесс сближения миров разных уровней, что выражается в приближении энергий огненного мира к земной атмосфере. Этот процесс сопровождается мощным воздействием и давлением этих энергий на человеческое сознание и психику, что приводит к дезорганизации человеческого поведения в массовом масштабе, многочисленным вспышкам старых и новых болезней, увеличению числа одержимых и психически неадекватных людей. Психика людей не выдерживает столь мощной энергетической нагрузки, и худшее, что было сокрыто в глубинах сознания, начинает выходить на поверхность. Растет число людей, занимающихся черной магией, причем от старых оккультно-магических форм воздействия (вызывание духов, черные мессы, заговоры, заклинания и т. д.) отдельные темные экстрасенсы и маги, магические группы, центры и сообщества все чаще прибегают к методам, основанным на применении силы мысли, - мысленному внушению каких-либо идей, зомбированию и манипуляции.

Однажды мне пришлось столкнуться с человеком, пострадавшим от секты сатанистов и с большим трудом вырвавшимся из ее жестоких объятий (ему пришлось поменять квартиру и переехать из города в область). Он рассказал мне, что последователи этой секты считали все старые формы магии "бабушкиными сказками, в которые неохота вникать". Все силы они бросали на овладение современными методами воздействия на психику людей и на воспитание способностей к "целенаправленной телепатии". "Только так мы сможем управлять людьми", - утверждал их руководитель, смеявшийся над деревенскими колдунами.

Выбор правильной стратегии защиты от негативного воздействия астрального мира на стадии профилактики или ранней патологии должен начинаться с ответа на вопрос - признавать или не признавать реальность тонкого мира и тонких контактов или относить их к разряду болезненных фантазий, порожденных самим человеком. Если с позиции эзотерического знания это, по большому счету, не столь уж существенно (астральный мир относится к проявлениям майи - иллюзии, создаваемой при участии человеческого сознания), то с точки зрения практического мировоззрения, которое исцеляет больного, это имеет значение. По сути дела для излечения и защиты сознания человека нужно только одно - выйти из-под гипноза астрального воздействия и тонкой реальности и вернуться к обычному земному мировосприятию. Для людей одного типа будет полезно понимать всю картину происходящего и быть информированным о реальности тонкого мира и существ, его населяющих, которые и осуществляют агрессию против конкретного человека. Эзотерическое мировоззрение и интерпретация проблемы, дополненные практическими

методиками по правильному управлению собственным сознанием, будут спасительным лекарством. Именно через эзотерическое мировоззрение и духовно-психологическую практику он быстрее всего вернется к нормальному восприятию мира. Для людей другого типа, напротив, излишнее вхождение в эзотерическую аргументацию и признание тонкой реальности может стать опасным шагом, втягивающим их в губительную воронку ненужного мистицизма, который обязательно усугубит одержание. Им лучше всего вернуться к здоровым принципам обычной жизни, загрузить себя напряженным земным трудом, а для духовной поддержки ограничиться посещением церкви.

#### Психоэнергетический шантаж и манипулирование

"Я не знаю, что со мной произошло после знакомства с Игорем, но вся моя жизнь пошла наперекосяк", - рассказывает мне Евгения, 35-летняя разведенная женщина, работник крупной фармацевтической компании. "Он - жених моей подруги. Началось с того, что он говорил мне, причем в присутствии подруги, такие комплименты, что все время вгонял меня в краску: было неудобно все это выслушивать. Потом начал рассказывать о том, какой он сильный экстрасенс и как может влиять на людей. Подруга ему в рот смотрит, полностью поверила. Я вначале сомневалась, но подруга рассказала мне несколько случаев, как он влиял на людей и на ситуацию, и я поверила. Как посмотрит на меня, так меня трепет охватывает - взгляд пронзает насквозь. Они два месяца ко мне ходили, на дружбу набивались. Я к подруге отношусь нормально, все понимаю. Она до сих пор не замужем и потому вцепилась в этого мужика мертвой хваткой, хотя он такой противный, что лично я на такого ни за какие коврижки глаз не положила бы..."

Потом попросили в долг две тысячи долларов. Я скопила на черный день, причем сама проговорила об этой сумме. Просила она, а он обещал, божился, что через два месяца отдадут. Не смогла отказать. Проходит третий месяц, четвертый. Молчат. Вдруг Игорь позвонил и говорит, что ему видение было, будто с дочерью моей может случиться что-то очень нехорошее, а он может помочь предотвратить. Если я откажусь, то тогда непременно случится. Короче, навязал мне помощь и провел с дочерью несколько сеансов. Ей он страшно не понравился, плакала, просила меня прекратить это занятие. Он и сам, видимо, почувствовал наше отношение, сказал, что хватит, беда, мол, предотвращена. Но при этом многозначительно добавил, что он затратил на это дело половину своей жизни и своих сил. Мне очень не понравилось то, что он так застолбил свою жертву, и я подумала - наверное, он произнес такие слова неспроста.

Действительно, через полгода молчания с их стороны я осторожно напомнила - а как же долг? И тут моя подруга, теперь уже бывшая, выдала - он ведь спас твою дочь от гибели, полжизни потерял, половина сил от него ушло, а ты еще чего-то хочешь! Я просто опешила от такой наглости. Позвонила ему, он повторил то же самое, что и подруга, и от себя добавил, что дочь снова в опасности и он готов на этот раз "совершенно бесплатно" ей помочь. Я, конечно, отказала ему, и что вы думаете, он приехал сам в мое отсутствие, пообщался с дочерью во дворе, и теперь у нее ночные кошмары, очень плохо спит, не может забыть свой разговор с этим дядей, который пугал ее и требовал полного послушания. На мои требования вернуть деньги, он отвечает, что это я ему должна за спасение дочери. Он мне повторил эту фразу не меньше двадцати раз, и меня парализовал животный страх за дочь. Денег мне уже не вернуть, это я поняла. Но как мне спасти дочь? Помогите мне", - примерно так закончила свой рассказ Евгения.

Перед нами классический, почти хрестоматийный пример отвратительного психоэнергетического шантажа и манипуляции. Хотя мне приходилось встречать и еще более скверные случаи. Их особенность заключается в том, что тонкий шантаж здесь подкреплен психологической интригой и обманом. Игорь пытался воздействовать на дочь, пугая ее на психологическом уровне и в то же время используя свои наработанные биоэнергетические способности. Лучший способ защиты от подобного обмана - распознать его суть с самого начала и не давать втянуть себя ни в какую интригу. Если же вы попали в подобную ситуацию, то выпутаться из нее намного труднее. Мне пришлось работать с Евгенией еще полгода, прежде чем она восстановила в себе ощущение уверенности и силы, освободилась от страха перед оккультным манипулятором и даже сумела с помощью друзей заставить Игоря вернуть деньги.

Самое интересное, что через два года после этой истории ко мне вновь обратилась женщина с похожим случаем психоэнергетического шантажа. Это еще раз убедило меня в том, что подобное воздействие - весьма распространенный вид нападения, нередко достигающего своих целей. Чтобы эффективно защищаться от таких нападений, на мой взгляд, следует соблюдать несколько принципов или правил:

старайтесь заранее распознавать подобных людей, прочитывая по внешним признакам их внутренние побуждения;

не бойтесь самого манипулятора и особенно его астральной мощи. В подавляющем большинстве случаев для запугивания жертв он совершенно сознательно во много раз преувеличивает свою силу. К тому же ему для успеха потребуется применять большей частью психологические методы; учитеесь твердости, отказываясь иметь какие бы то ни было дела с подобными людьми;

в трудный момент призывайте Высшую Помощь и просите защиты. Главная трудность состоит в том, чтобы не поддаваться поведенческому гипнозу на обычном психологическом уровне. Тренируйте свою волю и самообладание, в живом общении держитесь уверенно и самодостаточно, выстраивая вокруг себя такое психоэнергетическое поле, которое невозможно зацепить.

#### Виды ударов по духовной сфере

Нападения на духовную сферу человека могут исходить из разных источников и бывают различными по характеру. Несмотря на отличия, всех их объединяет использование специальных приемов черной магии, оккультизма или современных технологий. Обычные психологические или психоэнергетические методы в данном случае недостаточны. Эти удары может наносить как отдельный человек, владеющий мрачным черномагическим искусством, так и сообщества подобных людей, объединенные в оккультные центры или деструктивные секты. Не менее часто удары подобного рода наносят человеку низшие силы и сущности из тонкого мира.

Вот некоторые примеры воздействия подобного типа:

#### Удары по глубинному ядру духа

Они преследуют цель нанести самые серьезные повреждения человеку, какие только возможно. Чтобы такой удар состоялся и оказался результативным, он должен быть очень сильным, поэтому его источник, как правило, находится в тонком мире. Обычный экстрасенс или маг средней руки не способен проникнуть в глубинное ядро духа, а черный маг высокого уровня встречается очень редко и должен иметь особый настрой и установку на удар. Далеко не все удары такого рода могут нанести повреждения глубинному ядру духа - слишком крепка естественная защита. Однако если повреждение произошло, то его последствия для духовного состояния человека оказываются очень сильными. Для восстановления и возвращения к нормальному состоянию вы должны приложить большие и длительные усилия.

Для того чтобы избежать глубинных поражений своего духовного ядра, требуется в первую очередь избегать контактов с миром темного оккультизма и стараться сохранять неповрежденными и крепкими собственные тонкие оболочки.

#### Удары, нарушающие связь человека с духовным миром

Такие удары бьют не по ядру духа непосредственно, а по тем тонким связям, которые соединяют человека с духовным миром. Эти связи образуются в результате длительных попыток человека соединить себя с более высоким планом (уровнем) бытия. Агни Йога называет такую связь "серебряной нитью", соединяющей дух ученика, устремленного к совершенствованию, с духом учителя.

Удары направлены на разрушение или повреждение этой нити, что на практике приводит к духовной дезориентации ученика, ослаблению его исканий или даже переключению на иные цели и ценности, более низкого порядка.

Удары, вызывающие потерю способности к распознаванию

Подобные удары ведут к временному или постоянному духовному ослеплению человека, который теряет различие между светом и тьмой, истиной и заблуждением и начинает сбиваться с ясной и четкой траектории своего духовного пути. Их ослепляющий эффект основан на том, что они бьют по центрам, отвечающим за тонкое зрение и понимание, и при этом могут привести к внедрению в человеческое сознание посторонней энергетической сущности, разрушающей целостность внутреннего мира. Сила этих ударов - в их внезапности. Чтобы застраховать себя от них или успешно противостоять их напору, необходимо постоянно пребывать в состоянии ясности сознания, бодрствования и самоконтроля.

Удары, принижающие духовную устремленность человека

Иногда сторона, наносящая удар, понимает, что ее попытки поколебать духовную устремленность жертвы и, тем более, переменить направление этой устремленности, изначально обречены на провал. Но ненависть к духовному миру со стороны сил тьмы столь велика, что они просто не могут не атаковать противоположный полюс света, потому что такова их внутренняя природа. Тогда они идут в бой и наносят человеку так называемые занижающие удары. Они могут быть как жесткими, так и мягкими по форме и проникать в тонкий организм и сознание человека в виде волн хаоса, наведенного чувства усталости, затемняющего тумана, клубка ненужных энергий и обстоятельств. Избежать этих ударов практически невозможно ни одному духовно устремленному человеку, потому что надо приготовить себя к неизбежной встрече с ними, настроившись на максимальное терпение.

Удары, ведущие к одержанию

В данном случае источник нападения находится в тонком мире и представляет собой темную сущность или развоплощенную душу (бесы в христианстве, лярвы в европейском оккультизме), которая стремится внедриться в душу и тонкий организм человека для того, чтобы получить доступ к грубым земным удовольствиям. В качестве средства подключения к этим удовольствиям и впечатлениям используется его физическое тело. Эти удары могут быть жесткими или мягкими по форме, внезапными или постепенными, растянутыми по времени. Они всегда сознательны и целенаправленны. В случае успешного внедрения астральной сущности пробивается аура, и человек становится одержимым. Вселившийся в него одержатель получает полный или частичный доступ к контролю над волей и поведением одержимого, которые в зависимости от личности, духовного уровня и остатков воли одержимого могут трансформироваться в криминальное, патологическое (связанное с безумием) или неврастеническое поведение (с сохраненным сознанием, но при раздвоении эмоциональной сферы). Подробно описывает сущность и природу одержания учение Агни Йоги.

Поскольку лечить одержание крайне сложно и утомительно (слова Христа об одержателях и методах их изгнания: "Род сей изгоняется постом и молитвой", - посвящены именно этой проблеме), то лучше глубоко и сознательно овладеть профилактическими средствами, позволяющими победить эту мощную силу. Наилучшая профилактика состоит в сохранении душевной чистоты и самоконтроля во всех ситуациях.

Нападение в виде соблазнов

Данный вид нападений, мягко и постепенно внедряющихся в человеческую душу в обмен на разнообразные выгоды и блага, подробно описан практически во всех религиозно-духовных традициях. Несмотря на свою мягкую форму, соблазны, в случае уступки их тонкому давлению, имеют очень жесткие последствия. Противостояние соблазнам черпает силу в глубине человеческого сердца, осуществляющего свой экзистенциальный жизненный выбор - достоинство или выгода, свет или примитивные удовольствия, совесть или следование самости, Высшее или низшее. Избежать соблазнов невозможно, но можно лишь встретить их во всеоружии пробужденного сознания, сделавшего выбор в сторону Духа и готового идти в этом выборе до конца, чего бы это ни стоило. Сила соблазнов очень велика. Причем она растет пропорционально духовной величине человека. Известно, что самым сильным соблазнам подвергались святые.

Духовная битва святых с демонами имела разные формы. Как правило, демонические силы сразу не нападали, а вначале пытались соблазнить святого привлекательными возможностями. Писатель М. Лодыженский в книге "Мистическая трилогия" описывает случай, произошедший со святым

Антонием Великим и святым Мартином:

"Так, Антоний Великий рассказывал, что ему однажды явился с многочисленной свитой высокого роста демон и сказал: "Я - Божья Сила, Я - Промысел, что хочешь, все дарую тебе". Но только святому стоило дунуть на него и, произнеся Христово имя, занести над ним руку для удара, тотчас демонический великан исчез со своею свитой.

Образы, принимаемые демонами для того, чтобы соблазнить человека и сбить его с духовного пути, изменчивы и многообразны. Так, святой Мартин в видениях вначале встретился с человеком, который предупредил его, что всегда будет его противником, а затем исчез и вновь явился через много лет. Его ученик, Север Сульпиций, так описывает их встречу.

Сатана попытался обмануть и прельстить святого принятием вида ангела светлого. Однажды он предстал Мартину во время молитвы, предшествуемый и окруженный пурпурным светом, облаченный в царскую одежду, украшенную короной из жемчуга и золота, в сандалиях, покрытых золотом, с веселым и радостным видом. При виде этого необыкновенного явления Мартин пришел в сильное смущение и оба они долго хранили молчание. Наконец дух сказал:

"Узнаешь ли, Мартин, кого ты ныне видишь. Я - Христос. Прежде, нежели снова явиться для своего второго пришествия, я восхотел открыться тебе".

Святой молчал. Он не дал ответа.

"Почему же сомневаешься веровать в видение? Я - Христос", - продолжал говорить демон.

Тогда Мартин сказал:

"Господь мой - Иисус Христос, не обещал, что он явится в пурпуре и блистательной короне".

Дьявол исчез, как дым."

Как видно, духовная прозорливость Мартина оказалась на высоте и он смог распознать, что перед ним поддельное видение. Но не всегда подобное распознавание проявляли даже подвижники. В той же книге М. Лодыженский рассказывает о духовном падении, произошедшем с Исаакием Печерским:

"Однажды Исаакий начал по обыкновению класть поклоны и петь до полночи псалмы. Утрудившись, он погасил свечу и сел на своем месте. Вдруг, внезапно засиял в пещере яркий свет и пришли к нему два беса в образах прекрасных юношей и сказали святому:

"Исаакий, это Христос! Припади и поклонись ему".

Видение это обольстило Исаакия, и он поклонился ложному Христу и принял в себя не Христа, но злого духа. Восприятие это оказалось для него губительным. Обольщенный Исаакий потерял равновесие души своей. С этой минуты темная сила охватила подвижника. Началась его душевная болезнь, от которой он потом долго не мог избавиться.

Бесы тогда подняли громкий крик и вопили: "Ты наш, Исаакий". И, посадив его, они стали сами садиться около него и видел Исаакий, что вся келья и весь проход пещерный были полны бесов. И сказал один из бесов, мнимый Христос: "Возьмите дудки, тимпаны и гусли и ударяйте. Пусть Исаакий пляшет для нас".



"И тотчас, - говорит хроника, - ударили в дудки, тимпаны и гусли и, взяв Исаакия, стали с ним скакать и плясать много часов, и, обессилив его, оставили едва живым".

Продолжение этой истории с Исаакием оказалось плачевным. Исаакий после описанного видения был душевно больным в течение трех лет. Сам св. Феодосий Печерский молился над ним день и ночь. Наконец, разум к нему стал возвращаться и понемногу восстановился. Тогда Исаакий опять затворился в пещере. Но бесы ему уже не могли сделать вреда, говорится в хронике, ибо он знал их. В хронике повествуется, что они стремились его устроить, являясь в образе диких зверей, иногда "как змеи, как жабы, мыши и всякие гады", но ничего не могли сделать ему и говорили: "Исаакий, ты победил нас!". И с тех пор не было ему досаждения от бесов, как сам он поведал."

Далеко не у всех, кто пытается самостоятельно заниматься духовной практикой, в подобных ситуациях может оказаться рядом такой святой как Феодосий Печерский. Потому будьте осторожны, сталкиваясь с явлениями, образами и видениями из тонкого мира.

Дискредитация светлых духовных идей и людей на земном плане

Строго говоря, это не отдельный удар по духовной сфере, но целая серия или система ударов, предпринимаемая организованными силами тьмы на земном плане для того, чтобы уничтожить репутацию какого-либо человека, учения, общественного движения и таким образом ослабить идеи, стоящие за ними.

Иногда уничтожение не ограничивается репутацией и идет дальше, нацеливаясь на изгнание человека из данного места, города или стран (подобные действия периодически предпринимали тираны античности против мудрецов или, например, советские власти, выславшие в из России в 1922 году "корабль философов", и т. д.), на организационный разгром какого-либо общественно-духовного движения или на запрет того или иного учения и религии. Ярким примером таких нападений на духовную сферу были гонения римских властей на ранних христиан, действия инквизиции в Средние века и эпоху Возрождения, процессы против тамплиеров, развязанные королевской властью во Франции совместно с католической церковью, кампания против Е.П. Блаватской, организованная мракобесными научными кругами в Англии и поддержанная иезуитами, и, наконец, травля Н.К. и Е.И. Рерихов, их идей и созданных ими организаций со стороны японской разведки, харбинской эмиграции и американских властей.

Как правило, в основе дискредитационной политики лежит широко тиражируемая клевета, дезинформация, подкуп, шантаж, угрозы, то есть ложь и насилие в сфере духа. Иногда дискредитация сопровождается магической борьбой и оккультными ударами со стороны агрессора, но в некоторых случаях эти удары приводят к обратным ударам и возмездие со стороны жертв. Чем несправедливее обвинения и чище жертвы, тем более сильным оказывается обратный удар. Наиболее ярким примером такого удара является знаменитый процесс тамплиеров, во время которого приговоренный к сожжению Великий Гроссмейстер Ордена Жак Молле вызвал на Божий Суд (мощнейшая оккультная процедура, о которой пойдет речь дальше) французского короля Филиппа Красивого и Римского Папу. Меньше чем через год они оба внезапно умерли.

Дискредитация всегда использовалась сильными мира сего как эффективное средство расправы с инакомыслящими. Защита от нее бывает очень трудной - часто имя оклеветанного мученика реабилитируют только после его смерти, причем далеко не сразу. Только недавно католическая церковь признала несправедливость обвинений, выдвинутых против Джордано Бруно.

Кошунство

Еще одна разновидность духовных ударов может быть определена как кошунство, сознательная

насмешка над высоким и принижение его до уровня тьмы. Надо помнить, что кощунство - это своеобразный прием защиты, применяемый темными людьми в случае, когда они сталкиваются со светлыми людьми, начинаниями или понятиями. Поскольку выдержать такое столкновение или даже прикосновение света для них очень трудно, даже мучительно - он высвечивает их истинную темную природу - они выходят из такого невыносимого конфуза очень просто: всеми силами стараются уронить или оплевать высокое. Посредственность или бездарность пытается выловить недостатки у таланта и гения, циник с удовольствием будет рассказывать грязные анекдоты про святых и духовных учителей, а телекомпания показывать во время религиозных праздников сомнительные, глумливые фильмы, оскорбляющие чувства верующих. Кощунство любит смеяться над глубокими людьми (ультралиберальная пресса начала XX века издевалась над Львом Толстым, над героическими или патриотическими чувствами и вообще над серьезным отношением к любым явлениям в жизни, превращая все в пошлый фарс). Наиболее ярким литературным описанием кощунства как сознательного удара по духовной сфере, с моей точки зрения, является эпизод с запуском мыши под церковный оклад, описанный Достоевским в романе "Бесы". Человек, промолчавший в ответ на кощунство, считается уже частично предателем, ибо таким образом он впускает в себя низкую энергию. Агни Йога говорит об ужасной судьбе, которая ждет кощунников и предлагает защищаться от подобных нападений повышением интенсивности огненных излучений сердца. Само присутствие такого человека останавливает многие некрасивые слова, уже готовые сорваться с губ кощунников.

#### Невидимая Броня

Психологический удар и бессознательные эгозащитные реакции  
С.Ю. Ключников

#### Неосознанная защита

"Буфера" как проявление эгозащитной реакции

#### Неосознанная защита

Психологический удар невольно запускает в нас бессознательные защитные механизмы, действие которых направлено на смягчение последствий нападения, но эти меры являются чисто временными, препятствующими истинной защите. Западная психология фрейдистского и неофрейдистского толка описывает целый набор эгозащитных реакций.

#### Отрицание

Психолог Р.М. Грановская определяет отрицание как "стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями о себе". "Отрицающий" человек стремится игнорировать неприятные мысли и факты, не пропуская нежелательную информацию. Например, подчиненный в ответ на справедливую критику со стороны начальника начинает опровергать все обвинения и доказывать, какой он классный специалист; и алкоголик, категорически не признающий себя таковым, прибегает к этому же способу защиты. Важно отметить, что отрицание предполагает не только внешний, демонстративный отказ от нежелательной реальности, особенно если она выставляет человека в неприглядном свете, но и внутреннее нежелание признавать правоту того, кто нанес удар.

"Отрицание" меняет характер психоэнергетической структуры человека. Аура становится внешне колючей, ошетиненной, но внутренне рассогласованной, ибо обман самого себя, а затем и других расстраивает гармоничную работу тонких энергетических центров, затемняет ясность сознания и хаотизирует движение потоков энергий.

Я знаю случай, когда одному знакомому начала изменять жена. Об этом быстро узнали друзья, которые какое-то время молчали, а затем решили открыть бедняге глаза. Один из них собрался с силами и начал неприятный разговор. Но к своему удивлению он обнаружил, что муж не хочет ничего знать и защищает жену. Разоблачитель решил проявить настойчивость и попытался начать рассказ о том, как он лично застал мужчину после полуночи у жены (которая наливала ему водку), но вызвал этим только раздражение. Муж явно не желал видеть правду, и его вполне устраивала сложившаяся ситуация.

#### Вытеснение

Данная реакция предлагает избегать внутреннего конфликта через "забывание" нежелательного мотива своего поведения. Так ведет себя человек, вытесняющий из своего сознания память о том, что наносимый ему психологический удар был результатом совершенных им ошибок. Так, муж, уличенный женою в неверности и психологически "прижатый к стенке" целым пакетом предъявленных обвинений, входит в состояние эмоциональной истерии и начинает доказывать жене, что вся его жизнь - непрерывная жертва во имя счастья его "второй половины", предпочитая "не помнить", что в течение многих лет обманывал супругу.

"Вытеснение" приводит к следующим "тонким" изменениям в человеке: ослабляется координация умственного и эмоционального центров, что приводит к снижению качества напряженности ауры (показатель интенсивной духовной жизни); вся психоэнергетическая структура делается более рыхлой, дряблой.

Классический вариант вытеснения, описанный художественными средствами, произошел с главным героем романа Максима Горького "Жизнь Клима Самгина". Помните знаменитую фразу, рефреном проходящую через весь роман: "А был ли мальчик?" Со временем у Клима Самгина сам образ события, породившего эту фразу (мальчик, тонущий в проруби, которому он не помог), стерся, и он как бы перестал помнить, что с ним было на самом деле. В итоге неприятный образ был вытеснен в подсознание, чтобы понапрасну не будоражить совесть.

#### Подавление

Так же как и при вытеснении, подавление защищает положительное мнение человека о самом себе путем блокирования нежелательной информации, которая держится на столь далеком от сознания расстоянии, что ее уже трудно опознавать. Каждый человек может вспомнить, что есть обширный список неблагоприятных событий его прошлой жизни, о которых не хочется вспоминать. Человек, совершивший явную глупость и нелепость и подвергающийся по этому поводу совершенно справедливым насмешкам, предпочитает не вспоминать о своем прошлом и выдает реакцию яростного недоумения.

Аура человека, склонного к эгозащитной реакции подавления неприятных воспоминаний, отличается тусклостью, закрытостью сердечного центра, блокированием нормального протекания потоков психической энергии.

Вам не приходилось сталкиваться с примерами подобной странной "забывчивости" и у себя самого, и у других? Мне - на каждом шагу. Один из клиентов, присутствовавший на консультации жены, на вопрос: "А помнишь, как ты ни с того ни с сего отчитал меня при людях у моей матери?", вдруг начал с яростью отрицать существование самого случая: "Этого не было вообще в принципе. Ты все придумала". Позже жена объяснила мне, что данный случай привел мужа к первой, но весьма продолжительной ссоре - ссоре с ее родителями, после которой они отказались одолжить деньги молодым для покупки машины. Мужу неприятно вспоминать собственную глупость, которая так сильно ему навредила, и он, не мудрствуя лукаво, просто отрицает сам факт этого случая не только перед другими, но и перед самим собой.

## Рационализация

Этот вид защиты предполагает использование только той части информации, которая превращает совершение явной ошибки в правильный акт поведения, и является своего рода индульгенцией и самооправданием с помощью хитроумно выстроенных доводов. Человек, предпринявший множество усилий для того, чтобы занять высокий пост, но потерпевший неудачу, в ответ на критику людей, сделавших на него ставку, начинает говорить об этом посте, как о малоинтересном бессмысленном занятии. В учении североамериканских индейцев, излагаемом Карлосом Кастанедой, рационализация как вид самооправдания называется специальным термином "индульгирование".

Психоэнергетическая оболочка человека, склонного к рационализации, деформирована в сторону усиления излучений головного центра и ослабления влияния излучений эмоционального центра. Как правило, это аура типичного "мозговика", вся энергия которого уходит на самооправдание и доказательства невиновности.

## Проекция

В.М. Кандыба определяет проекцию как "непроизвольный способ приписывать свои неосознаваемые желания, чувства, намерения, качества кому-нибудь другому". Человек, обвиненный во лжи и пойманный за руку, в свою очередь начинает обвинять других во лживости. Р.М. Грановская пишет о механизме проекции следующее:

"Следы проекции обнаруживаются тогда, когда, столкнувшись с собственным неблагоприятным поступком или нежелательным качеством, человек частично урезает информацию об этом, не осознавая, что это его собственный поступок или качество. Пропуская в сознание информацию о существовании неблагоприятного факта как такового, человек меняет его принадлежность - относит его не к себе, а к другому лицу или объекту, дополняя (изменяя) тем самым вытесненную часть информации. Как бы ни был человек неправ, он готов винить всех, кроме самого себя. Тогда он начинает обвинять других в том, что они раздражены, в то время как испытывает раздражение сам; заявляет, что его не любят, хотя в действительности разлюбил он сам; упрекает других в своих ошибках".

Женщина, из-за измены брошенная мужем, начинает говорить о том, что сама собиралась его бросить, поскольку он ей изменял. В данном случае проекция означает перенос на другого собственных недостатков.

Психоэнергетическая структура человека, склонного к проекции, как правило, хаотизирована и недостаточно защищена.

## Идентификация

Метод эгозащитной реакции в чем-то напоминает проекцию и означает бессознательное самоотождествление с другим человеком, перенесение на себя его чувств и мыслей. Жена, ощущающая супруга частью себя, в ответ на его психологическое охлаждение начинает обижаться на него и пытается запрограммировать его поведение.

Аура личности, любящей идентифицироваться с кем-то другим, обычно зыбкая, лишенная четкой заградительной сети и в силу этого открытая для любых влияний более сильного человека.

Лариса, 33-летняя домохозяйка, мать двоих детей, обратилась ко мне после того, как почувствовала полное истощение от холодного поведения мужа, который с годами все больше отдалялся от нее. Страшная обида душила ее, "отдавшему мужу всю жизнь" (она повторила эту фразу во время консультации не менее пятнадцати раз). Аура ее напоминала спущенные паруса. Тем не менее она пыталась бороться, правда не столько со своим состоянием, сколько со своим положением в семье, пытаясь поставить мужа, с отношением которого она почти полностью отождествилась, под жесткий контроль. В процессе беседы выяснилось, что она даже не представляет себе, как можно провести без мужа даже три дня. Мы долго учились с ней искусству

разотождествления и способности понять, точнее, пережить простейшую истину - нельзя отождествляться с его отношением к себе, чем более вы отождествляетесь, тем менее вы свободны, а ваш контроль над мужем - проявление слабости. Огромным открытием, почти откровением для нее стала мысль, что она - не его придаток, а личность, ценная сама по себе.

#### Отчуждение

Р.М. Грановская пишет:

"Отчуждение - это психологическая защита, связанная с изоляцией, обособлением внутри сознания особых зон, связанных с травмирующими факторами. Отчуждение провоцирует распад обычного функционирования сознания: его единство дробится. Возникают как бы отдельные, обособленные сознания, каждое из которых может обладать своим собственным восприятием, памятью, установками... Отчуждение осуществляет защиту личности путем отстранения "я" от той части личности, которая провоцирует непереносимые переживания."

Ярким примером отчуждения является психологическое состояние, выраженное в песне: "Все хорошо, прекрасная маркиза!"

Психоэнергетическая структура человека, предпочитающего защищаться с помощью отчуждения от себя негативной информации, хаотична и мозаична. Она как бы разбита на множество плохо скоординированных частей, лишенных единой управляющей воли.

#### Замещение

Данный вид психологической защиты предполагает перенос чувств с одного объекта, вызывающего отрицательные эмоции, но недоступного для их выражения, на другой, более безопасный. Замещение всегда сопряжено с разрядкой напряжения. Классический вариант замещения - скандал, который муж, получивший нагоняй от начальника, устраивает своей семье. В качестве объекта для сброса напряжения может выступить даже неодушевленный предмет, например тарелка, которую разгневанный человек разбивает об пол.

Аура человека, предпочитающего эгозащитные реакции замещения, внутренне неустойчива, постоянно колеблется между состоянием спокойной наполненности и реактивного выброса энергии.

Один человек признался мне, что он настолько ненавидит своего начальника, что приходит в спокойствие только тогда, когда напишет на листе его фамилию, а потом сожжет этот листок. Однако, проделав данный ритуал, он успокаивался только на время, а затем снова попадал во власть своей злобы. Он жалел, что не имеет возможности решать эту проблему так, как ее решают японцы, вымещая всю ненависть на резиновом муляже начальника. А когда кто-то сказал в его присутствии, что в черной магии принято сжигать изображение или фотографию противника, посылая ему при этом проклятия, то человек просто обезумел. Он достал фотографию начальника, сделал с нее 365 (!) копий на ксероксе и каждый день (!) сжигал по одной фотографии, мысленно желая начальнику увольнения и болезни (от того, чтобы желать смерти, его отговорили). Ситуация однако решилась не в его пользу - начальник действительно ушел с этого поста, только на повышение, а пришедший на его место новый начальник привел свою команду, и новоиспеченному магу в новых условиях не нашлось места. Ему пришлось уйти. Он долго не мог найти подходящую работу, а когда нашел, то неожиданно заболел серьезным нервным расстройством. Так кончаются неудачные попытки использовать в магических целях метод замещения.

#### Регрессия

Этот вид защиты основан на неосознанном стремлении человека вернуться в прошлое, выбрав более простой, легкий и по-детски раскрепощенный вариант поведения. Он выбирается потому, что человеку не удастся выдерживать ту степень напряжения, которой от него требует возрастающее давление. Человек в ответ на жесткую критику начинает вести себя по-ребячески, превращая саму ситуацию в игру. Чаще всего к подобной защите обращаются женщины, играющие роль обиженной девочки.

Психоэнергетическая структура человека, предпочитающего эгозащитные реакции регрессии, хаотична, лишена внутренней силы и опоры на центр своего существа. Она не способна ответить ударом на удар.

#### Интроекция

Данная защита подразумевает некритическое стремление присваивать мысли, установки и роли других людей, превращая их в свои собственные. Человек, обвиняемый в эгоизме, отрицает обвинения и переходит на разговор от имени коллектива.

Аура человека, склонного к интроекции, излишне мягка, пластична и недостаточно очищена, поскольку присвоение чужих мыслей, установок, ролей, переживаний предполагает, что человек пропускает их через себя. В результате он делается открытым для любых влияний, неустойчивым, затемненным.

\* \* \*

Перечисленные виды бессознательной защиты своего эго наиболее часто применяются людьми, однако существуют и другие способы, помогающие амортизировать психологический удар и уйти от неприятных переживаний, с которыми человек не может справиться с помощью волевого усилия.

Что делать с этими эгозащитными реакциями, которые возникают, как правило, автоматически, без всякого контроля с нашей стороны? Если мы психологически неустойчивы, не тренированы, у нас тонкая кожа и для нас такая амортизация - единственный способ уйти от боли и сохранить целостность своей личности, тогда их можно оставить в качестве временной пилули, которая может оказать хотя бы какую-то помощь. Но если мы действительно хотим стать неуязвимыми в дальнейшем, слабая кольчуга из искусственного материала должна быть заменена на подлинный щит. Если же эгозащитные механизмы не помогают отбить удары, они должны быть заменены сразу. Для этого требуется несколько умений:

умение быть честным с самим собой и признавать собственные слабости;  
умение внимательно, подолгу и глубоко наблюдать себя, фиксируя свои глубинные желания и реакции, в том числе и те, которые возникают в душе в ответ на психологическое нападение;  
умение заменять каждый из видов защиты на другой, позволяющий более эффективно отразить удар.

Большинство из приведенных выше методов, может быть, за исключением последнего, относятся к категории иллюзорной защиты, поскольку они являются временными и слабыми средствами, направленными на создание обороны вокруг маленькой личности человека. Они препятствуют раскрытию истинной божественной природы человека, которая только и способна по-настоящему защитить человека от ударов, и вместо этого создают внутри него искусственные перегородки и разделения. Это защита для слабых людей.

"Буфера" как проявление эгозащитной реакции

Несмотря на различия, существующие между перечисленными выше, порой, очень сложными и запутанными эгозащитными реакциями, у них есть общая основа - нежелание человека знать неприятную правду о себе. Казалось бы сигнал, который получает человек от неприятного

события, должен мобилизовать его на то, чтобы он задумался - в чем его слабость, что он делает не так и какие правильные меры должны быть приняты. Но нет, вместо этого он предпочитает разбить зеркало внутри себя и исказить получаемую информацию до диаметрально противоположного образа. Мировые религии и эзотерические учения утверждают, что это не случайность, но глубинное родовое свойство человеческого сознания. Буддизм называет его авидьей, или невежеством, помраченностью, склонностью к иллюзорному восприятию мира. Это кривое зеркало сознания искажает восприятие той информации, которая в первую очередь имеет отношение к самому человеку. Людям свойственно преувеличивать положительную информацию о самих себе и преуменьшать отрицательную, или даже могущую показаться таковой. В глубинах сознания есть специальные искажающие механизмы, защищающие от такого неприятного знания. Русский философ-эзотерик П.А. Успенский называл эти механизмы "буферами". Вот что он писал:

"Термин "буфер" требует специального объяснения. Известно, что такое буфер на железнодорожных вагонах: это особое устройство, которое ослабляет толчки, когда вагоны или платформы ударяются друг о друга. Если бы не было буферов, толчок одного вагона был бы очень неприятен и опасен для другого. Буфера смягчают последствия этих толчков, делают их незаметными и неощутимыми.

Точно такие же приспособления есть и в человеке. Они создаются не природой, а самим человеком, хотя и ненамеренно. Причина их появления - наличие внутри самого человека многих противоречий - в мнениях, чувствах, симпатиях, словах и поступках. Если бы в течение своей жизни человеку приходилось ощущать все свои внутренние противоречия, он не мог бы жить и действовать так спокойно, как сейчас. У него возникали бы постоянные трения, он ощущал бы постоянное беспокойство. Мы не в состоянии видеть, как противоречивы и враждебны друг другу различные "я" нашей личности. Если бы человек почувствовал все эти противоречия и осознал, что он такое на самом деле, он почувствовал бы, что сходит с ума. Не всякому приятно воспринимать себя безумным. К тому же мысль об этом лишает человека веры в себя, ослабляет его энергию, лишает самоуважения. Так или иначе он должен овладеть своими мыслями или изгнать их. Уничтожить противоречия человек не в силах. Но если в нем созданы "буфера", он перестает чувствовать эти противоречия и не ощущает ударов от столкновения противоречивых взглядов, противоречивых эмоций, противоречивых слов.

"Буфера" создаются медленно и постепенно. Многие "буфера" возникают искусственно, благодаря воспитанию, другие - под гипнотическим воздействием окружающей жизни. Человек окружен людьми, которые живут, думают и чувствуют посредством "буферов". Подражая им, их мнениям, действиям и словам, человек невольно создает в себе сходные "буфера", которые делают его жизнь более легкой; без них жить было бы очень трудно. Но "буфера" удерживают человека от возможности внутреннего развития, ибо созданы как раз для того, чтобы уменьшать толчки, но ведь именно толчки способны вывести человека из того "сонного" состояния, в котором он пребывает, пробудить его. А "буфера" убаюкивают человека, погружают в сон, навевают приятные и мирные ощущения того, что все будет хорошо, что никаких противоречий нет, что он может мирно спать. "Буфера" - это такие приспособления, при помощи которых человек всегда может оставаться правым. "Буфер" помогает человеку не замечать своей совести".

Успенский подчеркивает, что человек, полный противоречий, не может жить, осознавая их, - это слишком тяжело и болезненно и не по силам среднему земному существу. Для него есть два выхода - или жить, научившись не замечать этих противоречий, как если бы они не существовали вообще, или же сознательно бороться с ними и преодолевать зловерное влияние.

Подавляющее большинство людей выбирает первый путь, который можно назвать путем самообмана и компромисса с самим собой. Этот самообман и лежит в основе описанных выше эгозащитных реакций. Они, конечно, облегчают человеку жизнь, избавляя его от мук совести и реального видения самого себя таким, каков он есть. Однако это кратковременное облегчение в

стратегическом смысле значительно утяжеляет человеческую судьбу, приводя к потере обратной связи с жизнью. Ведь жизнь в своей сущности всегда есть борьба, неважно, с обстоятельствами или с самим собой, или с тем и другим одновременно. Первое условие успешности любой борьбы - совершенное знание и самого себя, и противника, и всех иных сопутствующих обстоятельств, имеющих отношение к жизни. Цена каждой детали такого знания весьма велика, намного выше, нежели слепое душевное спокойствие. Сравним человека, ведущего жизненную битву, с главнокомандующим. Представим, что разведка и заместители, получив информацию о готовящемся наступлении, решили побережь нервы и спокойствие главнокомандующего и не сообщили ему ничего. Успокоенный чрезмерно заботливыми подчиненными, "слепой" военачальник начисто проиграл бы битву. Так и человек, поддающийся эгозащитным внутренним реакциям и программам, непременно проиграет жизненные сражения. Лишь духовный путь и беспощадная борьба с собственными ложью и самообманом постепенно дадут благие плоды и продвинут человека на ступень внутренней защищенности.

Невидимая Броня  
Мировоззрение и правильная стратегия защиты  
С.Ю. Ключников

Защищенность, защита и типы мировоззрения  
Стратегия бесстрашия

Защищенность, защита и типы мировоззрения

Жизнь представляет собой процесс непрерывного движения и столкновения людей. Наверное, с абстрактной точки зрения, непрерывное людское движение и столкновения действительно напоминают огромную бильярдную доску, где друг о друга бьются несколько бильярдных шаров. Каждый человеческий "бильярдный шар" имеет свою скорость движения, направление, цель и опыт предшествующих столкновений, ударов и конфликтов, что, конечно, оказывает огромное влияние на последующее его поведение.

Каждый человек имеет свой взгляд на жизнь, свое мировоззрение, и оно оказывает огромное влияние на степень защищенности. Берусь доказать и регулярно делаю это на своих консультациях, что неправильное мировоззрение порождает неверную тактику и стратегию жизненного поведения, что открывает человека для ударов и как бы снимает с него щит защищенности, выработанный за время правильной жизни. Можно в образной форме выразить несколько моделей жизни, которые люди имеют в своем сознании и которыми руководствуются, отражая удары людей и судьбы.

Одни воспринимают жизнь как ресторан, где им на столики приносят вкусные блюда и непрерывно развлекают их музыкой и приятной компанией. В жизни они, прежде всего, ищут удовольствия и, конечно, будут отстаивать свою позицию и право на удовольствия. Они защищены тем, что удовольствие универсально и пронизывает все проявления жизни. Оно привлекательно для всех, а потому люди нередко готовы платить за него по жизни. Люди не прощают друг другу многого, но право другого на удовольствие, как правило, не осуждают. Но люди, воспринимающие жизнь как ресторан, очень уязвимы, когда им не хватает удовольствий, и, тем более, когда у них эту игрушку отнимают. К тому же привычка к потреблению удовольствий существенно размягчает волю, потому едва ли можно по-настоящему научиться быть сильным и защищенным, имея "ресторанное" мировоззрение.

Для другой категории людей жизнь - это театр. Это несостоявшиеся актеры, а также люди, для которых важнее всего энергия человеческого внимания по отношению к ним, пусть скандального



характера, лишь бы о них говорили. Если эта энергия есть, то такие люди готовы на многое. Когда они получают эту энергию в некотором избытке, они чувствуют себя счастливыми и сильными и легко парируют насмешки и удары. Но если их оставили в одиночестве, то люди данного типа чувствуют упадок сил, неуверенность в себе, свою ненужность и незащищенность.

Третий тип людей, очень распространенный в наши дни, воспринимает жизнь как рынок, как чистоган и место, где в прямом и в переносном смысле совершаются сделки: ты мне - я тебе! Они во всех жизненных ситуациях ищут выгоду, приписывают корыстные мотивы другим, и сами исповедуют коммерческую философию. Они очень сильны, когда успешны либо в завоевании этой выгоды, либо в удержании ее. Однако стоит наступить неудаче, когда они убеждаются, что заполучить выгоду невозможно или она безвозвратно уплывает от них, и они сразу же становятся значительно слабее и уязвимее, нежели обычно. Потому выгода - это с одной стороны, сильное оружие, которым пользуется большинство людей, но с другой стороны, весьма ненадежное средство, потому что оно в любой момент может начать работать против самого человека. Не следует думать, что эти психологические "рыночники" в рыночную эпоху всегда защищены - напротив, тот, кто чаще играет на бирже, чаще и разоряется.

Люди четвертого типа смотрят на жизнь как на боксерский ринг, на котором они устраивают спарринги с противником, используя для этого любую жизненную ситуацию и любых партнеров по общению, встретившихся на пути. Это психологические драчуны, настолько отточившие свое мастерство в конфликтах и драках, что вполне заслуживают звания "профессионалов" (впрочем, встречаются и боксеры-любители). Любое сопротивление, оказанное им со стороны людей, звучит для них как призывный гонг начать драку, чем они с удовольствием пользуются. Они сильны, когда их противник слаб и, не умея дать сдачи, обращается в бегство. Но в случаях, когда они неожиданно для себя встречают более искушенного драчуна, они обычно сами бегут с поля боя, хотя бывают и такие мазохисты, которые конфликтуют до полного психологического избиения. Драчуны защищены своей агрессивной, наступательной силой, заставляющей многих людей заранее обходить их стороной по принципу "лучше с таким не связываться". Однако они значительно более уязвимы, нежели обычные люди, потому что рискуют ввязаться в конфликт с более сильным противником. Их установка: "главное - ввязаться в драку, а там посмотрим". Подобный настрой приводит их к постоянным энергетическим потерям, поскольку они, в силу специфической организации собственной ауры, немедленно выбрасывают наружу в агрессивной форме малейший запас свободной энергии, которая у них появляется.

Пятая группа людей воспринимает жизнь как некую курилку, где можно постоянно находиться и болтать. Любая ситуация для них - повод не столько что-то сделать, сколько поговорить. Это качество во многом присуще российскому человеку. По мнению известного российского философа Александра Зиновьева, для русского человека разговоры на кухне и обсуждение дела и есть "само дело". Люди, склонные к разговорам, защищены и сильны, если они втягивают в свое любимое занятие менее бойких на язык людей. Но они быстро ступшеваются либо перед более находчивыми в речах, либо перед теми, кто силен и способен идти напролом, независимо от слов, произносимых противником. Мировоззрение и мироощущение тех, кто привык сводить жизнь в целом и процесс борьбы в частности к обмену словами, делает их незащищенными как перед грубой, так и перед тонкой реальностью удара, если он обрушивается на них неожиданно. Щель, через которую энергия подобного удара проникает в их ауру, находится в пространстве между словами.

Для шестой группы людей жизнь это некое поле или грядка (в зависимости от уровня притязаний), которую нужно засеять, обработать и собрать урожай. Это люди напряженного земного труда, иногда настолько земного, что у них не остается свободной энергии на то, чтобы оторваться от земли и от своих проблем и посмотреть на небо, оглядеться по сторонам, увидеть мир не как объект для приложения воли, а как предмет для созерцания, существующий сам по себе. Трудовое мировоззрение и мироощущение - великая вещь. Оно дает защиту, устойчивую силу и чувство уверенности, оправдывающее пребывание человека на планете, причем эта защищенность тем сильнее, чем менее данный труженик привязан к плодам своего труда. Главная проблема трудового мировоззрения - наличие такой привязанности, делающей человека незащищенным перед тем, кто может отнять его честно нажитую собственность.

Удары, пронзающие ауру труженика, вклиниваются в прорехи, порожденные излишней зависимостью от результатов труда, экспроприация которых, безразлично, делается ли это людьми или судьбой, способна привести человека к катастрофе. Индийская мудрость расценивает труд как главную обязанность человека на земле, но предупреждает, что труд должен быть бескорыстным, только тогда человек делается неуязвимым для любых ударов судьбы.

И, наконец, седьмая категория людей воспринимает жизнь примерно так, как делают это альпинисты, совершающие восхождение на горную вершину. Их не интересует суета и погоня за выгодой на равнине. Они нацелены на иной, горный мир и потому объединяются в группы с людьми того же психотипа, которые стремятся отойти от суетливого равнинного рыскания. Но значительную часть пути им все равно приходится идти по равнине, поскольку сразу дойти до горной страны очень трудно, да и к тому же требуется одобрение со стороны более опытных альпинистов-наставников. Справиться с ударами, которые наносит этим людям современный мир, не любящий тех, кто обладает психологией "не от мира сего", всерьез помогает сила устремленности к горным вершинам. Это духовные искатели, странники, мистики, люди, обладающие религиозно-созерцательным складом личности независимо от принадлежности к той или иной конфессии. Уязвимость людей данного типа в том, что они обычно невнимательны к земной жизни и чаще всего слишком сильно отличаются от обычных людей, любящих удовольствия или выгоду. Потому они привлекают к себе агрессию. В качестве расплаты за свои слишком бросающиеся в глаза отличия от остальной части человечества они получают и земные удары, и духовные удары в виде нападений и соблазнов со стороны темных сил, стремящихся не пустить их в горную страну духа. Главный щит этих людей выковывается соединением земной и духовной защищенности.

Приведенная классификация людей по их мировоззрению очень условна. Можно добавить сюда еще несколько типов людей. Можно, напротив, свести их к еще меньшему числу, как сделал, например, Платон, разделявший людей на тех, кто любит наслаждения и потому прожигает жизнь, кто ищет выгоду и потому торгует, и кто стремится к истине и потому занимается созерцанием. Главное заключается в том, чтобы определить, какое мировоззрение несет в себе наибольшую защищающую силу.

С моей точки зрения, наиболее правильным и мудрым мировоззрением защищенного человека будет подход, соединяющий в себе земной труд и духовное восхождение, - человек, являющийся одновременно хорошим пахарем и альпинистом. Это не означает, что нужно полностью отрицать лучшие и наиболее здоровые моменты других мировоззрений. Человек труда и духовности вполне может себе позволить изредка посетить ресторан, тем более, побывать в театре и даже самому иногда принять участие в представлении, или во время посещения рынка попытаться сбить цену, предлагаемую слишком корыстным торговцем. В случае необходимости он может и выйти на ринг, то есть вступить в конфликт либо за собственное достоинство, либо за другого человека, а иногда и расслабиться в хорошей беседе. Тем не менее, главные черты правильного мировоззрения, которое наилучшим способом защищает человека, составляет принятие земного и духовного труда как высших ценностей жизни.

#### Стратегия бесстрашия

Наверное, каждый человек согласится с тем, что страх - это одна из самых отвратительных эмоций на свете. Она неприятна как для самого переживающего, так и для людей, которые вынуждены сталкиваться с примерами видимого, открытого проявления страха у других. В фольклоре всех времен и народов страх клеймен как один из самых тяжких пороков, а трусливые люди выведены как персонажи, заслуживающие презрения и насмешек. Созерцание страха у других людей, особенно у мужчин, не умеющих скрывать свои переживания, весьма неприятное зрелище. Потому в поведенческой культуре различных стран и этносов по отношению к страху существует довольно четкая установка - об этом чувстве нельзя забывать, от него надо освобождаться. Искусству скрывать свои чувства вообще, и страх в частности, люди в основном научились, но что касается реального освобождения от самого переживания страха, то здесь дело обстоит не так просто. Одним желанием не бояться или введением запрета на переживание страха внутри себя ничего не достигнешь. Освобождение от страха - это серьезная наука, которую надо изучать. Первым шагом, помогающим овладеть данной наукой, является познание природы страха. Что

такое страх? Что он представляет собой как эмоция и переживание? Как на него смотрят физиология, психология, религия, эзотерические учения? Каковы его причины?

Любой человек хорошо знает, что значит переживать страх. Получение эмоционально-волевого удара, повышенное возбуждение нервной системы, дрожание конечностей, выступающий пот, учащенное дыхание, ощущение темноты в глазах, временный паралич воли и помутнение рассудка, неадекватность движений и действий - все это в той или иной степени испытывал каждый. Страх - это грубая реакция на всех уровнях, заставляющая тело в буквальном смысле совершать неконтролируемые, примитивные движения, при которых у человека трясутся руки, дрожат колени, стучат зубы, вибрируют мускулы. Дрожь, сопровождающая вспышку страха, напоминает грубый механический разряд, или вибрацию, которая проходит через тело, нервную систему и сознание человека, парализуя их прежнее, более гармоничное состояние. Эта чисто механическая вибрация, проходя через организм человека, вызывает в нем биохимическую бурю, которая изменяет состав крови, повышает уровень адреналина и других веществ, являющихся признаком стресса. Кстати, страх и стресс очень связаны друг с другом - они как бы взаимопорождены.

На психологическом уровне страх проявляется как некий зажим, травма, паралич способности адекватно воспринимать ситуацию, запрет на прежние свободные эмоциональные и поведенческие реакции, как волевой ступор, вторжение в наше личностное пространство раздражителя такой силы, что мы начинаем испытывать чувство неуверенности в себе. И, конечно, - это всегда уступка и внутренней, личностной, и внешней, поведенческой территории тому человеку, который является причиной нашего страха. Боящийся и не умеющий дать сдачи всегда уступает часть территории и в результате становится менее свободен в своих действиях. Ведь задача нападения или агрессии - парализовать соперника, заставить его внутренне сжаться и уступить, сузить арсенал его действий, лишить возможности контратаковать. Если вы испугались, значит ваш противник добился своей цели, ограничил ваши возможности, вызвал у вас неадекватную оценку ситуации. Не зря пословица гласит: "У страха глаза велики". В момент, когда человек испытывает страх, ситуация воспринимается в кривом зеркале этого чувства, опасность кажется более угрожающей, чем она есть на самом деле. Иногда под влиянием страха человек пытается проявить активность, заставляет себя быть более жестоким и агрессивным. Однако подобная наружная агрессивность, продиктованная помутнением сознания, всегда ощущается другими людьми как неубедительная реакция.

Страх неприятен самому боящемуся, и потому он стремится избавиться от тревожащего переживания. Но зачастую ему это не только не удается, но и вовсе приводит к обратному результату. Мнительный человек, трус, боится не только агрессора, он начинает бояться своего страха. Но существует не отменяемый закон психологической жизни человека: если мы чего-то боимся, то мы сами энергией своего страха притягиваем именно эту ситуацию, что приводит к новой волне страха. Навязчивые мысли собственного страха распалют робкого человека и рисуют в его воображении яркие картины всевозможных опасностей, не редко пугающие его больше, нежели реальная угроза. Именно об этом иллюзорном восприятии и иллюзорном страхе говорит индийская пословица: "Невежественный уж вначале принимает веревку за змею, а потом боится ее больше змеи". Сколько подобных "веревков" было в сознании и жизни каждого из нас. Природа страха, порожденного мыслями, лежит в сущности ума. Те же индусы называли низший человеческий ум двусоставным понятием - "кама-манасом" или "умом желаний". "Манас" или ум занят чисто интеллектуальной работой - просчетом вариантов, обдумыванием путей к достижению результатов, выбором наилучших средств для осуществления целей. Но активность такого ума продиктована его подчиненностью "каме" - желаниям, порожденным эгоистической человеческой сущностью. Эго всегда жаждет одного - комфорта, покоя, выгоды, удовольствия. Больше всего оно боится потерять то, что имеет. Когда человек, точнее говоря его маленькое "эго", испытывает страх, эта реакция превращается в пышный букет мыслеобразов, пронизанных данным чувством. Если мы хотим перестать бояться, надо научиться остановке непрерывного тиражирования мыслей и мыслеобразов страха в своем сознании и подходить к каждой новой ситуации не с грузом опасливых представлений о нем, а совершенно свободно.

Страх - это не только механическая вибрация, заставляющая того, кто боится, выстукивать зубами

четку и ощущать дрожь в коленях. Это еще и тонкая вибрация, травмирующая биоэнергетическую оболочку, искривляющая ауру и дезорганизирующая нормальную работу чакр. Это самая грубая из всех тонких вибраций, проходящих сквозь человеческую ауру. Если на уровне физического тела вибрация страха приводит к образованию мышечных зажимов, то на уровне тонких структур страх создает блоки и вихри, мешающие нормальной циркуляции энергии. У труса тонкое тело как бы перестает дышать, полноценно обмениваться энергией с другими людьми, средой, космосом. Тот, кто хочет перестать бояться, должен залатать дыры, оставленные в тонком теле глубоко испугавшим человека жизненным или энергетическим ударом, и заменить грубую энергию боязни более тонкой и мощной энергией бесстрашия.

Глубинные причины или корни страха многообразны, однако в их основе всегда лежит опасение потерять старое и удобное бытие, которое заменит новое - непривычное и неудобное. Данное чувство настолько глубоко сидит во многих людях, что они попросту его не замечают. Однако это отнюдь не означает, что страха нет, что они ничего не боятся. Поскольку перемены в жизни, хотя бы на незначительном, микроскопическом уровне, происходят постоянно, то и страхи возникают на каждом шагу. И хотя такие страхи не сопровождаются биохимическими и вегетативными бурями в организме, как в случае со страхами острыми, неожиданными и сильными, но и они в достаточной степени отравляют сознание и настроение человека. Помимо боязни оторваться от привычного старого и лицом к лицу столкнуться с новым, человеку очень мешает внутренняя неуверенность, которую вполне можно назвать страхом перед самим собой. Когда говорят, что человек боится сам себя, это означает, что он опасается бесконтрольных реакций со стороны тех его подсознательных свойств или качеств, которые идут вразрез с его сознательными интересами. Боязнь глубин и вулканических проявлений своего бессознательного заставляет многих людей бежать от самих себя, спасаясь за какими-то внешними, привычными занятиями. Если человек боится оставаться наедине с самим собой, если он в каждую минуту стремится окружить себя людьми и с радостью хватается за любые занятия, лишь бы не задумываться о том, во имя чего он живет, то, несомненно, в основе личности такого человека лежит страх перед глубинными вопросами смысла жизни.

Иногда причина страха заключается в недостаточной опоре человека на здравый смысл и земные ценности. Он боится жизни, потому что внутренне оторван от нее, не ощущает связи с землей, с ее живительными энергиями и токами. Обычно таким страхам подвержены замкнутые и стеснительные люди, интроверты, настороженно оберегающие свой внутренний мир от внешних вторжений, а также комнатные интеллигенты, боящиеся народа, улицы, грубой силы. Желающие избавиться от подобных страхов должны стремиться выйти из скорлупы своего маленького закрытого "я" и попробовать без страхов и колебаний погрузиться в гущу повседневности. Контакт с материей грубой жизни иногда бывает болезненным, но в итоге он закаляет человека, превращая его рафинированную психологическую кожу в прочную броню. Бесстрашие и защищенность человека в какой-то степени измеряется количеством нанесенных ему, но при этом успешно воспринятых и спокойно отраженных психологических ударов. В таком случае и личность человека, и его тонкая оболочка - аура - становятся более прочными.

И, наконец, одна из самых главных причин появления страха - разрыв внутренней связи человека с духовной реальностью, с Высшим Началом, с Богом. Наличие связи заставляет человека творить чудеса, преодолевать любые препятствия и опасности, рисковать жизнью, не испытывая травмирующего и унижительного чувства страха. И наоборот, отсутствие такой связи наполняет человека чувством вины и неуверенности и приучает рассчитывать только на самого себя, чего в критических ситуациях оказывается явно недостаточно. Божественная энергия, неизмеримо более мощная, чем человеческая, легко вытесняет из ауры разрушительную энергию страха и наполняет все структуры человека ощущением спокойствия и силы. Кроме того, она врачует тонкое тело человека, восстанавливая целостность тканей, из которых соткана аура, избавляет от ран и деформаций. Она сообщает человеку уверенность в защищенности, заботе и попечении со стороны Высших Сил. Потому невозможно освободиться от страха, не подключаясь к более высокой Божественной Реальности, где страха не может быть по определению.

А как же с религиозным понятием страха Божия? Безусловно, на первый взгляд это понятие противоречит тому образу бесстрашия, который дает человеку прикосновение к духовным

учениям, и о котором только что шла речь. Но на самом деле страх Божий не имеет отношения к легиону человеческих страхов. Бояться Бога - значит иметь чувство совести и с трепетом преклоняться перед божественным величием и справедливостью, ясно понимая, что любое беззаконие и зло, творимые нами, будут иметь высшее возмездие. Совесть всегда помогала незрелым душам на начальных этапах пути восхождения к Богу сохранять верность ему и не сбиваться с курса. В дальнейшем, по мере совершенствования и духовного роста, люди учились быть верными Богу не из страха перед неизбежным возмездием, но из любви и чувства ответственности, то есть из импульса внутренней свободы. Выступая синонимом совести и чувства благоговения перед Бесконечным и Вечным Богом, страх Божий помогает освободиться от ненужных человеческих страхов. Если кому-то, чтобы не делать явное зло, следует бояться Бога, то это совсем не значит, что нужно бояться людей и обстоятельств.

Что же нужно делать для обуздания в себе склонности к страху?

Во-первых, перестать считать эту склонность постыдной внутри своего сознания и потому не отводить от нее внутреннего взора, а, напротив, пристально разглядывать, изучать, наблюдать собственный страх. Подобное наблюдение, подкрепленное знанием, что наше сильное физическое здоровье и сознание личного "я" - это одна реальность, а страх со всеми сопутствующими реакциями, зажимами и травмами - совсем иная, чужеродная реальность, очень хорошо помогает для освобождения от гнета страха. Человек, прекративший отождествлять себя со своим страхом и начавший наблюдать этот страх со стороны, прекращает подпитывать его энергиями собственных мыслей и повышенного внимания. В такой атмосфере страх быстро уменьшается в размерах и вовсе исчезает.

Во-вторых, нужно учиться владеть своим телом, энергией и эмоциями, не допуская образования мышечных зажимов, энергетических блоков и ненужных эмоциональных напряжений. Тот, кто хорошо и грамотно умеет расслабляться, тот не будет рабом страха. Буддийские учения утверждают, что внутри страха скрыта подавленная энергия, которая в своей основе не отличается от обычной жизненной силы. Если человек сможет заглянуть глубоко внутрь своего страха и при этом расслабить все зажимы и напряжения, окружающие этот блок, то чувство испуга пройдет, а подавленная энергия освободится и вольется в общий резерв жизненных сил.

Кроме того, полезно мысленное "проигрывание" в сознании ситуаций, связанных с опасностью и вызывающих ваш испуг. Расслабляя тело и пропуская через сознание мысли, образы своего уверенного поведения, вы побеждаете страх на уровне ума, то есть в ментальном плане. Многие люди настолько уязвлены страхом, что даже боятся помыслить в направлении возможного бесстрашного поведения. Учитесь двигаться навстречу опасности, постепенно подчиняя своему контролю все реакции страха и болезни. Сумейте переступить барьер страха в сознании, и дальнейшее преодоление этого переживания будет делом техники.

И, наконец, одним из самых главных и эффективных средств победы над драконом страха будет обращение к Высшим Силам, к Богу. Именно оттуда вы можете получить внутренние силы и меч заостренной воли, с помощью которых вам удастся отсечь под корень все головы этого чудовища. Тончайшая божественная вибрация постепенно вытеснит и заменит вибрации страха, а вы проникнетесь чувством бесстрашия, защищенности и высшего покровительства.

Для того чтобы успешно отражать удары и быть защищенным, человек должен преодолеть свой страх и научиться спокойно реагировать на то, что вызывало этот страх раньше. Бесстрашие и защищенность - это взаимозаменяемые понятия. Не может по-настоящему бесстрашный человек не быть защищенным. Он может не владеть изощренными техниками защиты, но сила защищенности, порожденная энергией бесстрашия, ему просто необходима. Если человек не боится противника, это значит, что он внутренне свободен от энергии агрессора, то есть защищен.

Надо отметить, что людям присущи самые разнообразные страхи, характер которых зависит от того, на каком уровне находится сам человек и из какого плана бытия ему угрожают. На земном плане бытия главный путь обретения бесстрашия состоит в том, чтобы не бояться потерять какие-либо материальные удобства или комфорт в том случае, если предстоят столкновения с

противником, от которых невозможно уклониться. Если человек будет долго думать о возможных потерях, и в его мыслях начнут преобладать различные сомнения, колебания и проявления неуверенности, то это будет означать одно: он подсознательно боится что-то потерять и потому ищет повод уклониться от столкновения. Если он не уверен в своих силах и предполагает, что действительно может проиграть схватку и потерять слишком много, тогда он прав в своем желании уклониться от боя. Хорошо только, чтобы такое уклонение было временным, и человек использовал бы его для накопления силы, которая, возможно, понадобится в будущем. Но если человек уверен, что силы для участия в справедливом конфликте у него достаточно, тогда ему нужно освободиться от страха земных потерь. Постарайтесь мысленно отдать в Руки Бога и Волю Творца и результат столкновения, и те дивиденды, которые в ходе стычки намеревались получить, и даже те преимущества, которые вы на сегодня имеете. Если вы сумеете сделать это искренне и глубоко, вы освободите себя от груза зависимости и привязанности, что даст вам возможность действовать легко и бесстрашно.

Бесстрашие по отношению к тонким ударам и нападениям - это совершенно особая статья. Многие люди, отчаянно смелые в земной жизни, приходили в ужас и оцепенение, если им приходилось сталкиваться с темным астралом в любых его формах - от энергетических толчков до ночных кошмаров.

Один из моих клиентов, весьма обеспеченный бизнесмен, длительное время не мог освободиться от ужаса, который испытал он во время своей поездки во Францию. Французский партнер пригласил его на выходные в старинный замок в предместье Марселя, принадлежащий его подруге. Партнер сообщил, что, по преданию, когда-то в этом замке произошло несколько убийств, и дух убитого графа, владевшего замком в XVII веке, посещает эти комнаты и залы. Моего клиента положили спать в комнате, которая была спальней графа. На стене висел портрет бывшего хозяина. Уже засыпая, несмотря на хороший ужин, выпивку и оживленный разговор, бизнесмен почувствовал себя неудобно. Ему стало не по себе, в душе поселилась тревога. Точно в фильме ужасов, ночью за окном разыгралась буря, порывы ветра которой разбудили с трудом заснувшего бизнесмена. В завывании ветра ему чудились какие-то неясные звуки, шорохи, человеческие голоса. В воздухе, как ему показалось, летали какие-то тени, похожие на летучих мышей. А когда из-за туч выглянула луна и на какое-то мгновение озарила комнату, то взгляд его столкнулся со взглядом человека, изображенного на картине. Бизнесмен едва не закричал от ужаса, настолько это напоминало какой-то кошмарный сон или дурной триллер.

Однако кульминацией переживаний русского человека во французском замке стала сцена, разыгравшаяся через несколько минут после взгляда портрета, который бизнесмен, как он признался мне, про себя почему-то окрестил портретом Дориана Грея. "Мне показалось, - рассказал он мне, - что все бесы и вурдалаки мира слетелись в эту комнату и хотят пить мою кровь. Тогда я разозлился на себя, что поддаюсь всякой ерунде, закрыл глаза и попытался уснуть. Едва я начал задремывать, меня как током ударил какой-то образ окровавленного человека в богатых старинных одеждах со шпагой в груди. Он смотрел на меня и падал, держась за стену. у меня сильно заныло под ложечкой. Я вскочил, решив умыться холодной водой, чтобы прогнать кошмар. Тогда я вышел в коридор и начал в темноте искать ванную комнату. Ничего не видно, не могу найти, темно, а где выключатель света - не знаю. Хожу по стенам, ищу. Я уже решил, что надо все-таки француза разбудить, и вдруг мне в спину бьет - и так больно - что-то тяжелое и острое. У меня как будто в груди что-то разорвалось или самого меня шпага пронзила, и я как заорал. Все проснулись, выбежали. Как оказалось, это была ручка от двери, которую открыл наружу вышедший из комнаты переводчик, разбуженный моим шараханьем. Потом долго смеялись, но мне было не до смеха. Чтобы я еще хоть раз к какому-нибудь замку даже близко подошел! В ту ночь я уже не смог заснуть, дождался утра и укатил в Марсель. Мало того, что контакт с французом, естественно, накрылся, но мне за полгода этот окровавленный человек в старинных одеждах раз десять снился. И вообще этот случай меня как бы подрубил. Все дела идут вяло, во мне нет того огня, который был раньше".

Я немного знаю этого человека в жизни. Он не боится ни коммерческого риска, ни рэкета, но

мистический ужас в замке почти полностью его парализовал. И дело здесь не только во внешних атрибутах мистики - замок, привидения, портрет. Все это хотя и влияет на состояние психики, но не решающим образом. Дело в том, что в замке сохранилась тонкая атмосфера ужаса перед убийствами, аура преступления, к которой прикоснулась абсолютно не подготовленная душа бизнесмена. Люди боятся кладбищ и подобного рода таинственных мест, потому что там специфический внешний антураж подкрепляется внутренней атмосферой так называемого могильного холода, который Е.И. Рерих связывала с особыми химическими реакциями, происходящими в местах массового захоронения трупов. В замке, где было совершено несколько убийств, также присутствовала специфическая атмосфера. Из оккультизма известно, что человек, который во цвете лет был убит и потому не изжил земных привязанностей, нередко совершает своеобразные путешествия в тонком теле к местам, к которым он особо привязан. Известно также, что все человеческие действия, даже самые тайные, совершенные без свидетелей, запечатлеваются на тончайшей энергетической пленке мироздания, благодаря чему люди с тонким зрением - святые, посвященные, ясновидцы - могут читать ее как своеобразную Летопись всего происходящего. Иногда в особых условиях в какие-то записи этой Летописи удается заглядывать и обычным людям, как, наверное, произошло и с нашим бизнесменом.

Чтобы преодолеть страх перед тонким миром и астральными воздействиями, надо осознать их иллюзорную природу и попытаться посмотреть на них примерно так же, как смотрят на подобные феномены буддисты. Фантом не может с вами сделать ничего большего, чем временно испугать.

Страх на духовном уровне совершенно иной природы. Его испытывают люди, идущие по пути совершенствования и осознающие по мере восхождения, насколько велика их ответственность за каждую возможную ошибку на пути и перед собой, и перед другими людьми, и перед Богом. Иногда страх проявляется в виде боязни отяготить свою карму, неправильно помогая другим людям или давая им неточный совет. Иногда это так называемый страх Божий, представляющий собой трепет человека, вдруг осознавшего свою крошечность перед грозным величием Бога. Последнюю разновидность страха религии и духовные учения считают полезной для человека, идущего по пути к Богу, ибо это пробуждает в ученике совесть. Что касается страхов, основанных на боязни отяготить свою карму, то духовные учения советуют решительно бороться с ними, преодолевая их, как самооправдание не желающих выйти за пределы своих личных удобств эгоистических людей.

Иногда бывает так, что люди, выбравшие эзотерический путь и намекающие на высокий духовный уровень, которого они якобы достигли, при реальном столкновении с силами опасности и зла пугаются и отходят в сторону. Потому все подлинные духовные традиции советуют своим последователям вести неутомимую и неуклонную борьбу со страхом, вплоть до его полного искоренения.

Невидимая Броня

Методы накопления психической энергии и обретения психоэнергетической мощи

С.Ю. Ключников

Знание, бытие и защищенность

На что тратится психическая энергия?

Как накапливать психическую энергию и повышать защищенность?

Как поддерживать правильный баланс между накоплением и тратой энергии?

~~~~~

Знание, бытие и защищенность

Один американский психолог, увлекающийся буддизмом, даосизмом и боевыми искусствами, рассказал, что столкнулся с парадоксом: он мог на самом высоком уровне теоретически - с философско-эзотерической, психологической или энергетической точки зрения объяснить любой аспект боевого поединка, однако, несмотря на упорные тренировки, больших практических результатов не имел. Что касается его учителя - пожилого китайца, то он не обладал обширными теоретическими знаниями и бойкостью речи, зато легко мог сбить его с ног, применить осязаемое энергетическое воздействие, показать реальную силу. И это очень удручало психолога, поскольку он чувствовал, что подлинная правда не за ним.

Мне известен и другой случай, на этот раз чисто российского происхождения. История произошла с известным социологом-методологом, любившем демонстрировать свое мастерство на простых людях.

Этот методолог за 20 лет провел огромное количество семинаров, выступлений, мастер-классов, и среди коллег слыл своего рода психологическим монстром, потому что обладал изощренно-агрессивным стилем общения, подавляющим практически любого человека. Он заговаривал коллег и разную публику, что называется, "до полной отключки", начиная чертить схемы, графики и рисовать всевозможных человечков. С ним мало кто решался полемизировать в открытую, а тех, кто решался, он, словно вампир, втягивал в полемику вокруг своей ментальной схемы, где он чувствовал себя как рыба в воде, и потому побеждал. Никто не решался оспорить "систему", потому что она казалась людям верхом интеллектуального совершенства. Любое покушение на нее воспринялось бы людьми как проявление невежества и дремучести.

Однажды он приехал в столичный геологический институт. И здесь против него выступил геолог, обладавший высоким научным интеллектом и большой психофизиологической мощью: огромным ростом, свирепой внешностью, громовым басом, грубоватым напором, острым языком и в то же время крепкой логикой. Вначале геолог, видимо, интуитивно почувствовавший, как надо действовать с этим самодовольным монстром, на чисто энергетическом уровне напором и грубоватой силой вывел из себя опешившего методолога. Затем он подкрепил свои удары интеллектуальными доводами и довершил все несколькими практическими уколами. На методолога было жалко смотреть: впервые его серьезно "пробили" и "подрезали", и его обильные знания не помогли ему.

В том и другом случае имело место столкновение знания и бытия, о различии между которыми говорили многие эзотерические учения. Что такое знание, в принципе, понятно любому. Сложнее с бытием, под которым эзотерические знания понимают не просто существование как таковое, а некую волю к достижению и способность к сознательному построению ответственной и совершенной жизни, к мастерству и умению преодолевать препятствия. Уверен, что для правильной защиты нужна и хорошая теория, ибо даже самый сильный человек без знаний, хорошей практики и стойкой жизненной силы останется бесплодным теоретиком, защитную оболочку которого легко пробить. Строго говоря, та сила защищенности, о которой шла речь, это и есть сила бытия. Чтобы не впасть в крайность, нужно работать и над знанием, и над бытием, иначе говоря, и над изучением различных методов защиты, и над пробуждением в себе энергии защищенности.

На что тратится психическая энергия?

Еще раз подчеркнем, что речь пойдет о ненужных расходах и вложениях энергии, не вызванных серьезной необходимостью и не приносящих никаких благих плодов.

На уровне физического тела основными причинами энергетических потерь (к каким бы грубым проявлениям не относил данный вид силы) являются:

болезни, мышечные телесные зажимы, сковывающие живую двигательную энергию; неуклюжие энергорасходные позы (согбенность, сутулость, скрюченность или, наоборот, излишняя открытость в положении тела);



хаотические, резкие, бессистемные движения, синхронные с движениями вампира, находящегося рядом (многие современные дискотечные танцы, подражание чужой походке и ритму).

Консультируя людей более 20 лет, я убедился: многие психологические и даже психоэнергетические проблемы вытекают из мышечных зажимов и склонности людей принимать неуклюжие позы. Виктории 32 года, при росте 160 см она весит не менее 100 килограммов. Никогда не занималась спортом, ведет малоподвижный образ жизни. По этому поводу (впрочем, и по другим) регулярно конфликтует со своим мужем, бывшим спортсменом, занимающимся йогой и постоянно критикующим ее фигуру, лень и пристрастие к сладкому. Виктория, несмотря на внушительный вид, обладает весьма слабой нервной системой, излишне чувствительна и слезлива. Она совершенно не выносит нападки собственного мужа и потому постоянно обижается. На ее лице застыла маска обиды, она почти не улыбается.

Беседуя с ней, я выяснил, что она в конфликтах с ним чувствует какую-то кашу во рту, камень в груди и не может сказать ни слова. Мне стало ясно, что одна из серьезнейших ее проблем - мышечные зажимы, без освобождения от которых она не сбережет силы и не станет более защищенной. Мы начали заниматься с ней, освобождая подавленную энергию в мышцах лица и груди, и результат получился просто фантастическим. У нее появилась свободная энергия для того, чтобы, наконец, начать ходить в тренажерный зал. Она начала худеть. И самое главное: Виктория почувствовала, что ее все меньше трогают колкости мужа, тем более что он стал говорить их все реже. На примере Виктории я еще раз убедился, что мышечные зажимы - это черная дыра, через которую уходит немалое количество жизненной энергии человека.

Здоровый образ жизни постепенно приводит к "залатыванию" всех щелей и пробоев, связанных с болезнями и высасывающих жизненные силы. Тело должно стать сильным, умным и послушным инструментом, который, подобно прочному сосуду, сохраняет энергию от растраты. Примите решение сделать абсолютный выбор в сторону здоровья. Старайтесь мысленно пропитывать свое тело образами и энергиями здоровья, в случае болезней или болей находите их причину и устраняйте с помощью психоэнергетического воздействия на самого себя, стараясь не переживать. Осознавайте каждое движение и устраняйте обнаруженные мышечные зажимы, применяя метод микродвижений, вначале чуть напрягая и усиливая зажим, а затем плавно отпуская его по принципу маятника.

Некоторые движения физического тела могут обесточивать организм. Энергия покидает тело, двигаясь по тонким каналам. Тантрическая традиция указывает, что энергия может уходить из тела через так называемые "верхние врата" (к ним относятся рот, нос, два глаза, два уха и изначальное отверстие, находящееся на макушке головы) и "нижние врата" (анальное отверстие и половой орган). Другие участки тела, наиболее часто выступающие как каналы утечки жизненной силы, - это поры кожи, кончики пальцев рук и ног, область пупка, а также ребра и бедра (о возможности похищения сексуальной энергии мужчины через левое бедро говорят различные тантрические тексты).

На уровне эфирного тела основными причинами энергетических потерь следует считать:

нарушения дыхания (дыхание ртом, сбой гармоничного ритма, перенос длительности дыхательного акта в сторону вдоха, в то время как должно быть наоборот);  
недостаток свежего воздуха, слабый контакт с природой;  
склонность к эмоциональному отождествлению с состояниями снижения энергетического тонуса и жизненной активности, тогда человеку начинает казаться, что его слабость будет вечной;  
рассогласованную работу чакр;  
пробой и дисфункции в более высоких телах, соприкасающихся с потоками эфирной энергии.

Хорошо помню по себе самому - в ранней юности у меня были проблемы с дыханием из-за привычки дышать ртом. В результате я недобирал значительное количество энергии и нередко чувствовал себя вяло, даже если хорошо высыпался, потому что и во сне не дышал носом. После того, как я занялся легкой пранаямой и очищением организма от ненужных шлаков, то почувствовал значительный прилив энергии. По мере совершенствования дыхания и подключения к нему сознания росла сила, становились все более тонкими внутренние ощущения, увеличивалась энергия. Эфирная энергия играет очень большую роль в развитии ощущения энергетической мощи человека. Без хорошего запаса эфирной энергии (а она не накапливается без улучшения дыхания и углубления контактов с природой), на мой взгляд, вообще невозможно повысить психоэнергетический потенциал и накопить в себе другие, более тонкие виды психической энергии.

Однако, как показывает практика, далеко не всякая медитация и пранаяма дают положительный результат и приводят к повышению энергетики.

Один мой знакомый в течение пяти лет пытался заниматься йогой и медитацией для того, чтобы повысить свой психоэнергетический потенциал. При этом он был нервным, суетливым человеком, склонным к нездоровому малоподвижному образу жизни, к перееданию мясной и жирной пищи. Он почти год не выезжал на природу, вернувшись домой после работы, редко выходил на улицу и дышал спертым воздухом плохо проветриваемой квартиры. Человек другого типа, наверное, просто сошел бы с ума от упорных и явно бесполезных медитаций. Но ему повезло - он просто ничего не добился в своей практике. Несмотря на советы быть ближе к природе, он продолжал упорствовать и объяснял свое поведение тем, что он идет исключительно путем духа и победы над материей, то есть природой, которая ему не нужна. После нескольких лет бессмысленных действий он окончательно оставил все занятия и ушел в мелкий бизнес.

Из приведенного выше примера ясно, что работа над эфирным телом, направленная на повышение энергетики здоровья, должна вестись в комплексе с общим улучшением всей жизни.

Очищение тонких каналов организма и всего процесса дыхания уменьшает количество энергетических потерь, которые неизбежно возникают, если дыхание затруднено. Огромную роль играет слияние с эфирным планом природы, что повышает индивидуальную психоэнергетику. Старайтесь представлять, что за фасадом видимой природы скрыт целый резервуар невидимой энергии. Наиболее простой путь соединения с этой энергией - синхронизация человеческого и природного дыхания. Как можно чаще вспоминайте всем существом, что вы - живая клеточка Великой Природы, которая дышит через вас. Эзотерические учения говорят, что посредством сознательного дыхания можно "бронировать" нервы, то есть повышать защищенность.

На уровне астрального тела главные факторы, способствующие энергетическим потерям, это:

отрицательные эмоции, как в агрессивных, так и в депрессивных проявлениях;  
противоречивые, взаимоисключающие желания;  
внутренние эмоциональные конфликты, различные формы зависимости и привязанности (либо слишком страстные, либо направленные на неосуществимые цели);  
влияние нерешенных проблем прошлого;  
эмоциональные травмы и зажимы;

отрицательно окрашенное влияние других тел;  
нарушенный сон, в результате чего человек не добирает необходимые порции живительной тонкой энергии.

Ненужные сильные желания и привязанности нередко выкачивают энергию еще более мощно, нежели отрицательные эмоции. Эдуард - аспирант престижного экономического вуза, имеющий самые блестящие перспективы. По завершении аспирантуры ему предлагают двухгодичную стажировку во Франции. После этого он может вернуться в Россию и войти в руководство одного из ведущих банков страны. Есть и другие не менее интересные варианты. Однако Эдуард делает совершенно другой, неожиданный выбор - бросает аспирантуру и связывается с официанткой ресторана, ведущей разгульный образ жизни. Она не любит его, изменяет ему почти у него на глазах, но Эдуард все ей прощает, совсем потерял голову, участвует во всех ее гулянках весьма низкого пошиба, короче говоря, деградирует.

Ко мне Эдуарда привела его мать, не находящая себе места от той ужасной перспективы, которая развернулась перед ее сыном. На фотографиях, снятых всего год назад, Эдуард выглядел, словно после хорошего курорта. Сейчас же он напоминает опустившегося пожилого человека. Всю его творческую энергию высосала страстная привязанность к яркой, но совершенно пустой женщине. Я был поражен хрестоматийностью случая, произошедшего с Эдуардом, и пообещал матери сделать все, что в моих силах, чтобы помочь ее сыну вернуться к нормальной жизни. Однако когда Эдуард понял, что он навсегда теряет свою любовь, он отказался работать и на полгода прекратил со мной всякие контакты. Лишь недавно он вернулся, и мы ведем с ним упорную работу по преодолению пагубной, обесточивающей страсти.

Уменьшение отрицательных эмоций и негативных желаний является важнейшей энергосберегающей технологией на уровне астрального тела. Старайтесь понять и затем устранить глубинную причину появления этих эмоций в вашей душе. Если у вас это получится, вы найдете ключ к резкому уменьшению энергетических проблем. Каналы, способствующие утечке сил, будут перекрыты, и вы сможете спокойно приступить к накоплению энергии. Для повышения силы своих положительных эмоций старайтесь как можно чаще думать о них как о светлых энергетических потоках, которые вливаются в вас и наполняют все ваше существо радостью. Настройте свое сердце на слияние с Божественною Любовью. Помните, что сильная эмоциональная сфера - залог защищенности.

На уровне ментального тела к основным причинам энергетических потерь можно отнести:

хаотический поток мыслей, слов и образов в голове, "съедающий" основной запас психической энергии и подобно туче закрывающий "солнце высших энергий" - Божественное "Я" человека;  
мысли, окрашенные отрицательными эмоциями;  
идеи, направляющие волю на ложные, приводящие к энергетическому истощению, цели;  
негативные мысли, усиленные яркими образами;  
мысли, лишенные образов и построенные на одной логике;  
мысли, обслуживающие низшие эгоистические желания;  
мысли, лишенные живого огня сердца и любви;  
всякую мыслительную активность, протекающую без живительного света осознания.

Вред и обесточивающую природу хаотического потока мыслей я хорошо прочувствовал на себе. Вопрос повышения психической силы интересовал меня давно. Я в свое время, еще не овладев эзотерическими методами самоконтроля, прочитал всю существующую литературу по этому вопросу. Поскольку читал я много и запоем, то к ночи от прочитанного у меня начинался

умственный "перегрев", наплыв мыслей и внутренний диалог, истощающий психическую силу. Лишь позднее, начав заниматься духовной практикой контроля над мыслями, я добился повышения психоэнергетического потенциала. На сегодняшний момент я воспринимаю состояние хаотического потока мыслей как ментальный мусор, среди которого просто невозможно жить, и стараюсь все время возвращаться к состоянию ясного внутреннего безмолвия. Остановка мысленного потока и внутреннего диалога с самим собой помогает остановить утечку энергии и приумножить силы.

Мы кратко рассмотрели причины энергетических потерь, происходящих в каждом из четырех тел человека (физическом, эфирном, астральном, ментальном), которые согласно эзотерическим представлениям составляют земную личность человека. Однако человек - существо многослойное и ни одно из этих тел у него не работает отдельно. Он двигается, дышит, любит, ненавидит, думает, пытается понять мир и себя одновременно. Потому потери энергии у него происходят часто на уровне координации между телами. Наибольшее рассогласование происходит между астральным и ментальным телом, когда сердце, то есть чувство и желание, стремится к одной цели, а ум - к другой. Подобная раздвоенность порождает в ауре человека некое подобие щели, через которую беспрепятственно уходит жизненная энергия. Весьма часто имеет место рассогласование между эфирным телом с одной стороны и астрально-ментальным телом - с другой, когда человек через нездоровый образ жизни навязывает свои неправильные умственные представления и привычки организму, что загрязняет и закупоривает каналы и образует в эфирном теле "пробки".

Чтобы земная личность человека на всех четырех уровнях работала более целостно и успешно, исключительно важна цель, к которой человек стремится в своей земной жизни. Все части, элементы и тела человека должны "согласиться" с этой целью и не "спорить" друг с другом. Такой правильный и лишенный болезненных антагонистических внутренних конфликтов строй личности и образ жизни значительно уменьшает неизбежные энергетические потери. Именно подобные целеустремленные "счастливчики" обычно достигают всего, к чему стремятся, с наименьшими затратами сил. Однако не менее важную роль играет вектор целеустремленности, или направленность человеческих желаний, то есть куда идет человек в главной основе своего бытия - к Богу, к дьяволу, или к удовлетворению мелких обывательско-эгоистических капризов. Устремление человека к исканию Бога и совершенства, к Высшим духовным целям и сферам в конце концов приводит к отклику этих сфер, к ответу Бога, Учителя Высшего Света или Божественной Триады. Если это имеет место, значит, человек уже встал или становится на духовный путь, что означает полную перемену всей стратегии энергетических затрат. Человек перестает попусту тратить свои жизненные силы, если начинает накапливать духовную энергию или, говоря словами Серафима Саровского, "стяжать дух Святой".

Как накапливать психическую энергию и повышать защищенность?

Накопление энергии начинается с принятия решения начать работу над собой в этом направлении. Решение должно быть абсолютным и неуклонным, ибо частичное, половинчатое решение даст половинчатые последствия, которые в итоге закончатся для человека возвращением в исходную точку пути, где единственным нажитым капиталом будет отрицательный опыт, а запас энергии останется на прежнем уровне, но при этом будет бесполезно потрачено время. Решение следует принимать не одной лишь головой, на уровне умственного заключения, и не одним лишь эмоциональным порывом, а всем существом, то есть:

сознанием, которое хорошо понимает, для чего нужен этот путь и почему он является единственно необходимым;

менталом, или умом, который превращает это понимание в четкую кристаллическую формулу;

сердцем, наделяющим данное решение эмоциональной силой;

волей, продлевающей решению жизнь за счет постоянного удерживания его в памяти (так называемое памятование цели) и помогающей превратить его из внутреннего намерения во внешние действия, вопреки психологическим и жизненным препятствиям.

Таким образом, решение становится правильной установкой поведения и входит в жизнь, оживает.

На этом этапе усиливается сопротивление такому решению. Определенные силы, как в самом человеке, так и вне его, вовсе не заинтересованы в том, чтобы еще одно существо на свете освободилось от духовного сна и стало накапливать живую энергию ради светлых эволюционных целей. Не желая, чтобы человек становился сильнее среды, они начинают оказывать на него достаточно интенсивное воздействие, направленное на то, чтобы лишить его приобретенного запаса сил.

Именно здесь человек должен остановиться и провести всестороннюю ревизию своих энергетических трат. Жизнь предполагает постоянные энергетические потери, они неизбежны, но для того, чтобы духовно совершенствоваться, необходимо поддерживать определенный баланс между тратой и накоплением силы. Накопление должно превосходить вынужденные расходы, а для этого следует уменьшить свои энергетические потери, оставив из них только те, что нужны для выполнения жизненно важных функций и кармических платежей. Необходимо отсекал от него именно те виды энергетических расходов, которые обусловлены человеческим невежеством, несовершенством и внешними вампирическими воздействиями.

Для того, чтобы преодолеть внутренние механизмы, ведущие к упадку сил, и накопить положительную энергию, помогающую обретению защищенности, необходимо принять определенные меры.

На уровне физического тела накоплению энергии и обретению силы и защищенности лучше всего помогают следующие шаги и действия:

излечение всех болезней, которые поддаются лечению;  
здоровый образ жизни, предполагающий правильный, соответствующий индивидуальности человека режим дня, питания, сна (в городе - не менее 7-8 часов), физических упражнений;  
снятие мышечных зажимов и овладение освобождающейся энергией;  
искусство совершения ритмических движений, которые помогают извлечению энергии (праны) из пространства (в наибольшей степени эти движения сосредоточены в таких системах тренировки тела и оздоравливающих гимнастиках, как хатха-йога, цигун, тай-цзи цюань, тибетская гимнастика кум-нье, некоторые боевые искусства Дальнего Востока).

Начальный тренинг расслабления

Тренировку умения правильно расслабиться, снять напряжение и стресс лучше всего проводить, если вам все-таки удалось сесть. Закройте глаза, в течение нескольких секунд понаблюдайте за собственным дыханием, а затем как можно ярче представьте, что свежий, бодрящий поток чистой прохладной энергии струится сверху вниз, от лица до ступней и пальцев ног, постепенно проникая сквозь поры вашего тела. При этом он мягко освежает, снимает напряжение и расслабляет все мышечные зажимы, которые вы чувствуете в теле. Если какой-либо участок тела никак не расслабляется и поток энергии не может пройти через него, необходимо еще больше сконцентрироваться. Примените принцип мятника: пронаблюдав за состоянием мышц во всем теле, выделите основной зажим, еще сильнее напрягите его, а затем плавно отпустите. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что живая расслабляющая энергия струится по всему телу совершенно свободно, при этом легко и естественно повинаясь управляющей воле вашего сознания.

Пропустив расслабляющую энергию через все напряженные участки вашего тела, добейтесь его полного расслабления. Старайтесь в максимально яркой, образной форме представить и даже физически ощутить, как энергия усталости и напряженности через ступни ног выходит из вашего тела в землю и полностью рассеивается.

Расслабление с помощью слова

Начните с мысленного направления потока энергии сверху вниз. Представляйте, как волна приятного нежного тепла струится по вашему телу, а мышцы легко и свободно расслабляются

навстречу ей. Для повышения эффективности расслабления можете сопровождать мысленное представление повторением формулы: "Тело расслабляется, лицо расслабляется, шея расслабляется, туловище расслабляется, ноги расслабляются". Внимательно фиксируйте, как размягчаются и теплеют мышцы лица, шеи, груди, спины, поясницы, живота, бедер, икр, и если обнаружите зажимы, остановитесь, затем мягко, но настойчиво продолжите повторение формулы.

#### Релаксирующие образы

В дальнейшем, когда расслабление станет более легким, можно заменять образ теплой воздушной волны на любые другие: тепло солнечного луча, поток теплой воды, теплое испарение от земли, теплая энергия. Добивайтесь полной расслабленности и внимательно фиксируйте все возможные ощущения.

Постепенно делайте образы все более сложными, сюжетными, подразумевающими ваше участие - вы на пляже, вы у горного источника, вы на лесной поляне и т. д.

#### Теплая субстанция расслабления

Представляйте расслабляющий поток энергии в виде теплой субстанции. Настраивайтесь на мягкое спокойное дыхание, способное растворить все мышечные зажимы. Ваша задача добиться ощущения прозрачности, легкости, свободы. Подкрепите собственные образы формулой самовнушения: "Я вдыхаю и выдыхаю расслабление", постепенно сокращая ее до одного слова - "расслабление". Можно заменить его словом "здоровье".

На уровне эфирного тела наилучшими методами для укрепления психоэнергетической силы и защищенности будут:

овладение дыханием носом (не ртом!);

достижение гармоничного ритма, легкости и осознанности дыхания;

стремление делать выдох несколько более длинным, нежели вдох;

постоянное осуществление контакта с природой, предполагающего взаимодействие с ее скрытыми силами;

умение оставаться эмоционально спокойными при наступлении естественного энергетического спада и не отождествляться с ним;

достижение согласованной работы чакр;

гармонизация эфирного тонкого тела с высшими телами и структурами;

умение почувствовать и тонко настроиться на слияние с бесконечной энергией пространства, космической праной.

#### Энергетический тренинг

На первый взгляд, активизация и взбадривание являются процессами противоположной направленности. Речь идет, о положительной активизации, повышающей личную энергетику человека, а вовсе не о нервной суете и бессмысленных движениях души и тела, способствующих только ее растрате. Необходимо активизировать себя, свою психоэнергетику, эмоциональный тонус и волевой потенциал.

#### Самоосмотр

Внимательно осмотрите свой внутренний мир и психоэнергетический тонус с целью обнаружения возможной утечки энергии, а также выявления всех блоков и зажимов, мешающих ее свободному протеканию. Если внутренние энергетические дыры окажутся значительными, важно немедленно их ликвидировать, чтобы восстановить в своей ауре единство тонкой психоматериальной ткани. Если же тревожащих симптомов вы не обнаружили, и у вас достаточный запас сил и хорошее самочувствие, то можно подумать об активизации усилий для дальнейшего роста собственной энергии.

#### Активизирующие образы

Накоплению психической энергии человека очень эффективно способствует мысленная

визуализация ярких образов. Ваши силы будут непрерывно возрастать, если несколько раз в течение дня вы сумеете ярко представить, что:

ваше тело омывает дождь бодрящей энергии;  
внутри вас находится океан освежающей силы, и вы впитываете его живительные флюиды;  
на вас направлен солнечный луч, несущий исцеление и радость;  
вы - полный сил и уверенности человек, излучаете бодрость и крепость и способны преодолеть любую преграду.

Ураган энергии

Полезно представлять, как сквозь ваше тело, голову, мозг проходит ветер или даже ураган свежей, бодрящей энергии и как бы выветривает, выдувает состояние усталости, заряжая каждую клетку вашего существа необыкновенной силой, мощью и уверенностью.

"Место силы"

Мысленно перенеситесь в "место силы" (термин Карлоса Кастанеды). Чтобы достичь желаемого эффекта, зрительно вспомните какое-либо заповедное место с прекрасным пейзажем и чистым воздухом, которое вы когда-то посещали и где чувствовали себя наилучшим образом. Затем глубоко, всем существом ощутите само состояние бодрости, свежести и здоровья, которое вы там испытали. И, наконец, усильте образ и возникшее ощущение, представляя, что пространство этого пейзажа пропитано необыкновенно мощной энергией.

Изучение колебаний тонуса

Вспомните, как у вас происходит колебание активности и самочувствия. Мысленно просмотрите любой свой день с этой точки зрения. Внимательно следите, как колеблется ваше состояние от полусонной дремоты до внутренней мобилизации сил и максимальной работоспособности. Между этими двумя полюсами находится еще несколько стадий:

расслабленного покоя;

деятельного покоя;

бодрой активности.

Найдите обычный для себя диапазон колебаний. Определите, между какими фазами (стадиями) находится ваш тонус? Как эти фазы связаны с вашим самочувствием? На какой стадии вы лучше всего себя чувствуете?

Мысленный подъем по шкале тонуса

Мысленно расположите в своем психическом пространстве фазы колебания тонуса вертикально, одну над другой, наподобие слоев воздуха в атмосфере или воды в океане. Наверху - "пик" работоспособности, внизу - "пик" расслабленности. В обычном состоянии человек находится в средних "слоях". Когда человек расслабляется, он как бы погружается в слой релаксирующего покоя. В фазе внутренней активизации он поднимается в более легкие, прозрачные слои, где становится легче дышать. Формулы самовнушения, образы, настроенность и внимание - вот тот инструмент, с помощью которого человек поднимается вверх, в слои активности. Мысленно "оживите" каждый из энергетических слоев. Особенно старайтесь прочувствовать верхние слои. Составьте для себя наиболее удобные формулы самовнушения, помогающие быстро подняться с одного уровня (слоя) на другой. Можно каждому слою дать конкретное название, помогающее более эффективно применять формулу самовнушения. Например:

я расслаблен и спокоен;

я спокоен в действии;

я максимально активен и работоспособен.

Стремительный взлет

Пробуйте подниматься по слоям или уровням активности с разным темпом - и плавно, и стремительно. Запоминайте ощущения. Сочетайте ощущение стремительного подъема самочувствия и работоспособности с яркими тонизирующими образами. Плавно и легко мысленно опуститесь на самое "дно" внутреннего психического пространства и, выдохнув воздух, на секунду задержите дыхание. При очередном вдохе представьте, что стремительно поднимаетесь в воздух, как будто вы выныриваете из воды.

Применять это упражнение нужно очень осторожно и лишь в самых экстремальных ситуациях, когда вам необходимо быстро привести себя в состояние максимальной активности.

На уровне астрального (эмоционального) тела к росту энергетике и силы быстрее всего ведет:

умение удерживать положительный эмоциональный сон;  
преодоление склонности к агрессии и депрессии и достижение эмоционального равновесия;  
ликвидация эмоциональных травм и зажимов;  
достижение эмоциональной открытости и настроенности на восприятие положительной энергии других людей;  
воспитание в себе высоких чувств любви к Богу, людям, природе и сострадания к тем, кто ниже по уровню развития;  
гармонизация сна.

#### Эмоциональная тренировка

Эмоциональная сфера человека, играющая исключительно важную роль в его жизни, включает в себя два главных компонента: желания и чувства. Желания - это потребность обладать чем-то недостающим внешним или внутренним. Чувства в значительной степени представляют собой реакцию на реализацию желаний. Осуществилось то или иное желание - человек испытывает положительные эмоции. В противном же случае, если желание удовлетворить не удалось, человек, как правило, испытывает отрицательные эмоции. Мировые религии и духовные учения, особенно буддизм, именно в желаниях видят корень человеческих бед, страданий и проблем. Однако подавляющее большинство людей стремятся к осуществлению своих желаний, почти не задумываясь о том, хороши эти желания или плохи, и принесет ли счастье их реализация. Стремление к удовлетворению желаний проистекает из того, что достижение чего бы то ни было очень приятно и вызывает массу положительных эмоций.

Подавляющее большинство людей не стремится к тому, чтобы как-то работать над своей эмоциональной сферой с целью ее улучшения, хотя теоретически признают, что неплохо бы научиться властвовать над своими чувствами. Что касается желаний, то здесь дело обстоит еще сложнее - над ними, за исключением людей религиозных и духовных, специально никто не работает: желания для большинства людей - это царь и бог. Тем не менее, есть люди, которые осознают, что дурные, ошибочные, хаотические, противоречивые желания ведут к отрицательным эмоциям. Они понимают, что необходимо управлять не только своими эмоциями, но и желаниями. Жить без попыток самообуздания своих эмоциональных капризов - значит двигаться к неудачам.

#### Изучение своего эмоционального тонуса

Более внимательно, нежели раньше, всмотритесь внутренним зрением в собственное настроение. Спросите у себя: что вы чувствуете в данный момент? есть ли у вас отрицательные эмоции? чем они вызваны? сильнее или слабее они, нежели положительные? какие люди или обстоятельства больше всего на вас повлияли? Задавайте эти вопросы, позволяя вашим эмоциям течь свободно и легко, не тормозя их проявления. В какой-то момент остановите этот эмоциональный поток, применив метод мысленной фотографии. С помощью вашего внутреннего наблюдателя старательно рассмотрите эту фотографию, для того чтобы лучше понять сущность эмоциональной сферы и определить, что в ней необходимо изменить и от чего следует отказаться.

#### Отделение себя от отрицательных эмоций

Предположим, вы обнаружили в себе одну или даже несколько отрицательных эмоций. Перед вами выбор - продолжать жить с отрицательными переживаниями или все же попытаться что-то изменить. в данной книге мы рассматриваем только те решения, которые нацелены на плодотворное применение, потому имеет смысл говорить только об активном варианте. Один из наиболее плодотворных методов борьбы с отрицательными эмоциями - это отделение своего "я" от них, или так называемое неотожествление с ними.



Дело не в том, чтобы быть человеком, который никогда не испытывает отрицательных эмоций, - такой человек заслуживал бы определения "ангел". Дело в том, чтобы, испытывая подобные эмоции, не отождествляться с ними, не сливаться до конца, оставлять свободу перехода к другим чувствам и переживаниям.

Внимательно понаблюдайте за собой на предмет обнаружения отрицательных эмоций. Выявите подобные переживания в самих себе, вне зависимости от того, проявляются они в сильной или слабой форме. Сделайте "мысленную фотографию" такой эмоции и пристально рассмотрите ее с разных сторон. Включите в эмоциональное состояние телесные ощущения и мышечные зажимы, связанные с данным переживанием, а также близкие к нему мысли и желания. После того, как вы сможете "увидеть" свою эмоцию так же ясно, как на картине, мысленно отделите от нее свое наблюдающее сознание и скажите ей: "Это не Я!". Осознайте, что у вас есть только одно "я" - внутренний наблюдатель. Воспринимайте отрицательную эмоцию независимо от того, относится ли она к агрессии или к депрессии, как некую постороннюю сущность, оболочку, не имеющую к вашему "я" никакого отношения. Смотрите на отрицательную эмоцию как на черную тучу, которая проплывает на расстоянии от вас. Почаще тренируйте эту способность неоттождествления себя со своими отрицательными эмоциями. Не давайте им ни капли собственной энергии, собирайте энергию вокруг вашего "я".

#### "Стирание" отрицательных эмоций

Выявив отрицательную эмоцию, например, гнев или тоску, пристально посмотрите на нее и уловите наиболее характерные мышечные зажимы, связанные с ней. Попробуйте "растворить" эти мышечные зажимы, направив на них внимание и сделав несколько микроскопических движений именно данной группой мышц. "Стирающая" мышечный рисунок негативных чувств, вы ослабляете их эмоциональную силу. Кроме того, вы извлекаете из них подавленную энергию, что помогает избавиться от негативных эмоций. Пробуйте избавиться от тревожащих вас отрицательных переживаний.

#### Положительная эмоциональная память

Выберите какое-либо положительное чувство - радость, любовь, восторг, восхищение. Вспомните любую ситуацию из прошлого, во время которой вы переживали это чувство особенно ярко. Представьте ее как можно более четко, во всех деталях и образах, и мысленно перенеситесь в нее. Затем постарайтесь проникнуть в психологическую атмосферу этой ситуации, пронизанной энергией выбранного чувства. Пережив тогдашнее чувство настолько интенсивно, насколько это возможно, попробуйте оторвать его от контекста прошлой ситуации и пропустить его сквозь свою душу в чистом виде. Для большей остроты переживания можете представить чувство в виде какого-либо привлекательного для вас образа или цветной субстанции, которая пронизывает каждую клетку вашего сознания. Затем, доведя переживание до его вершины, задержите его на этом уровне и попробуйте сделать его своим постоянным эмоциональным фоном, самоощущением, свойством души.

#### Замена отрицательной эмоции на противоположную, положительную

Предположим, что, понаблюдав за собой, вы обнаружили, что раздражены или испытываете тоску, то есть эмоцию, явно для вас нежелательную. Как устранить эту эмоцию и заменить ее на противоположную? Перечислю наиболее эффективные методы:

посмотрите на отрицательную эмоцию со стороны, мысленно отделитесь от нее, заберите всю энергию, принадлежащую этой эмоции, в распоряжение своего бодрствующего наблюдающего "я";

сконцентрируйтесь на отрицательной эмоции и, добившись состояния полного бодрствования и самоконтроля, мысленно войдите в пространство тревожащего вас негативного чувства и пребывайте в нем, не смешивая свое спокойствие с агрессивным или тоскливым эмоциональным зарядом. Ваша задача - пребывать внутри темного эмоционального облака до тех пор, пока оно не рассеется и вы не найдете светлого выхода из мутного неприятного пространства;

вспомните отрицательную эмоцию и попробуйте определить, с каким образом она у вас ассоциируется. Затем выберите яркий образ для положительной эмоции противоположного заряда, как можно ярче его представьте, сконцентрируйтесь на нем и войдите в его светлое освежающее

пространство.

#### Открытие сердца

Перенесите свое внимание и сознание из области головы в область так называемого "эмоционального сердца", которое находится в середине груди. Пусть ваше внимание, словно солнечный луч, освещает эту зону. Свет несет с собой тепло. Одновременно с этим ваше "эмоциональное сердце" начинает пробуждаться и наполнять вас положительными эмоциями. Тепло, свет и радость все глубже наполняют вас. Повторяйте при этом слова "тепло, свет, радость", стараясь ощутить каждый звук каждого слова. Если при этом будут возникать конкретные образы, представления, помогающие этому чувству, не гоните их, а просто наблюдайте за ними, стараясь использовать их эмоциональную силу. Представьте, что ваше сердце, полное радости, тепла и любви ко всему живому, открыто для излучения этих чувств, подобно ласковому солнцу.

На уровне ментального тела для роста силы и защищенности необходимо:

умение изучать хаотический поток мыслей в собственном сознании и вовремя останавливать его;  
умение преодолевать отрицательно окрашенные и негативно направленные мысли;  
умение останавливать создание отрицательно окрашенных образов в момент их зарождения;  
преодоление мыслей, обслуживающих низшие желания человека;  
постепенное вытеснение из сознания большинства мыслей, лишенных эмоциональности и душевной теплоты;  
избавление от привычки думать только холодным умом, не зажигая при этом ясного света понимания последствий, которые могут иметь собственные мысли.

#### Ментальный тренинг

Роль мысли в жизни людей огромна. Не зря философы говорили: "человек есть то, что он думает" и "идеи правят миром".

Мысли реализуются, воплощаясь в поступки и даже события. От того, как мыслит человек, зависит то, как он действует. Мысль хаотичная, противоречивая, нечеткая обязательно породит поступок соответствующего уровня. И, напротив, высокая, целеустремленная, четкая мысль не может не оказать облагораживающего влияния на действие. Любой поступок человека, прежде чем проявиться вовне, проходит через внутреннюю лабораторию мысли, включающей в себя стадии постановки цели, обдумывания, борьбы мотивов, взвешивания, принятия решения. Только потом воплощается он в действие. Если мысленная лаборатория будет работать неверно, "на выходе" мы будем иметь ошибочное действие.

Мысли оказывают огромное влияние на судьбу. На Востоке считают, что именно мысли являются решающим фактором влияния на карму, т.е. превосходят по важности поступки, которые оказываются лишь следствием мысли. Эзотерические учения утверждают также, что поскольку все мысли рано или поздно реализуются, то очень важно, чтобы человек осознал ответственность за то, как он мыслит. Эта ответственность усугубляется тем, что, согласно восточному эзотеризму, мысли обладают тонкоматериальной природой и, следовательно, каждая мысль любого человека влияет на нравственно-духовное и психологическое состояние всех остальных людей. Нести ответственность за свои мысли - значит учиться управлять ими. Это не только возможно, но и необходимо. Тренинги мышления, развития силы мысли, заповеданные духовными учениями Востока и Запада, имеют мало общего с развитием интеллекта по западному образцу, заключающемуся в усвоении преимущественно прагматической информации и обучении весьма стереотипным ментальным методам. Человек западного склада плохо понимает, что значит развитие силы мысли, умение управлять потоком мысли и останавливать его, концентрируясь на каком-либо объекте. Между тем, именно эти тренировки мышления кажутся для эзотерических учений наиболее важными и помогающими человеку продвинуться к совершенству.

#### Изучение мыслительной сферы

Займите позицию наблюдателя по отношению к собственным мыслям. Отделите свое

наблюдающее "я" от ума. Представьте себя зрителем, который смотрит на экран, где пробегают различные кадры и образы. Вы видите эти образы как бы со стороны, не отождествляясь с ними. В точности так же относитесь к собственным мыслям, беспорядочный поток которых вы наблюдаете на мысленном экране. Дайте своим мыслям, внутренним диалогам и образам полную свободу, не давите на них и позвольте им полностью проявить свою изменчивую природу. Ваша задача - изучить глубинные особенности собственной ментальной сферы, понять ее причудливую логику, направленность и сущность. Ведь то, что вы делаете, есть прямое следствие того, о чем и как вы думаете. Применяйте по отношению к собственным мыслям метод фотографии: "фотографируйте" мыслительные потоки, процесс принятия решений, наиболее важные движения мысли и состояния ума. Наблюдайте за потоком мыслей с закрытыми глазами и отмечайте, как они изменяются, когда вы открываете глаза.

В процессе наблюдения вам придется пройти несколько мысленных слоев. В начале вы увидите поверхность мысленной сферы, которую можно сравнить с пеной, бурлящей на поверхности океана. При дальнейшем пристальном рассмотрении вы увидите, что за хаотичной мысленной пеной находится несколько (обычно не более трех) потоков или направлений мысли, идей, воплотить которые вы подсознательно стремитесь. И, наконец, еще глубже, сокрыты мотивы, желания, которые изнутри управляют мыслями. Например, вы можете заметить, что ваша голова весьма часто бывает наполнена мыслями о каком-то человеке или событии. Если вы присмотритесь к этим мыслям глубже и тщательнее, вы увидите, что в них сконцентрировано ваше сильное желание увидеться с этим человеком или, наоборот, избежать встречи с ним. Самая глубинная основа мыслительной сферы связана с духовным миром, с Божественной Искрой и Высшим Разумом, живущим внутри каждого человека. Попробуйте увидеть ее и прикоснуться к ней лучом наблюдающего сознания.

#### Создание положительных мыслей и мыслеобразов

Какие мысли и мыслеобразы можно считать положительными? Наверное, такие, которые не связаны с отрицательными эмоциями, не направлены против кого-либо из живущих людей, природы или Бога, которые по своей сути несут миру благо, являются жизнеутверждающими, творческими, открывающими новое, устремленными к свету, духовному миру, совершенству. Убежден, что каждый человек хотя бы приблизительно знает, какие его мысли относятся к светлому, а какие к темному полюсу бытия. Светлые, положительные мысли можно уподобить неким волшебным воздушным шарикам, которые приподнимают человека к небесам, к более высокой реальности, в то время как темные, низкие или отрицательные мысли тянут человека вниз подобно грузилу.

Создание положительных мыслей и мыслеобразов - высокое искусство, имеющее огромное значение для улучшения человеческой судьбы и вполне поддающееся тренировке. Важно "одеть" положительную мысль в красивый четкий образ. Тогда мысль превращается в мыслеобраз, который влияет на его породителя-человека с силой, прямо пропорциональной энергии, вложенной в него. Посланный в направлении к совершенству, Богу, или же нацеленный на поиск решения в сложной ситуации нахождения выхода из запутанного лабиринта проблемы положительный мыслеобраз становится чем-то вроде звезды, освещающей путь во тьме. Вспомним поэта: "Если звезды зажигают, значит это кому-нибудь нужно!". Зажигайте как можно больше звезд в своем сознании! Запускайте в Ваше мысленное небо столько воздушных шаров-мыслеобразов, сколько сможете. Представляйте, что из вашего сознания исходят целые световые потоки, подобно искрам освещающие пространство и ваш жизненный путь. Окрашивайте светом любую идею или мыслеобраз, порожденные вашим сознанием. Старайтесь придавать этому мыслеобразу как можно более четкий кристаллический вид. Посылайте мыслеобразы в пространство, направляя их либо на конкретных людей, либо на предстоящие события (с целью нейтрализации встречных отрицательных мыслей и программ, разрушающих задуманные события). Представляйте посланные мысли в самых разных образах: в виде золотистых стрел, серебряных искр, непрерывно набегающих друг на друга тончайших волн, потоков энергии. "Заряжайте" все свои мысли радостными, положительными эмоциями, идущими из сердца. Высветляйте каждую мысль, родившуюся в вашем сознании.

#### Усиление положительных мыслей

Допустим, вы создали в своем сознании светлую, положительно направленную мысль. Она нравится вам, приносит радость и удовольствие, однако ее главный недостаток состоит в том, что она никак не превращается ни в реальное событие, ни в поступок. Как будто что-то мешает. Вполне возможно, что это "что-то" есть мысль прямо противоположной направленности, энергия которой нейтрализует вашу первоначальную мысль. Например, вы создали в своем сознании мысль, предполагающую напряжение воли (физическая тренировка тела, занятия спортом), но другая мысль, констатирующая удовольствие, получаемое от лени и безделья, оказывается более мощной. Единственный способ добиться перевеса более светлой и желательной мысли над темной и нежелательной - найти способ укрепить эту мысль, сделать ее значительно сильнее. Для подобной операции требуется:

сосредоточить вокруг главной мысли весь свой психологический "капитал" - чувства, эмоции, желания, волю, сознание, духовное "Я";

как можно ярче представить себе мысль в виде четкого образа;

вложить в данный образ всю свою накопленную энергию и жизненную силу;

мысленно обратиться всем существом к Высшим Силам и попросить их благословить ваш замысел на успешное осуществление.

Создавая мощный мыслеобраз, укрепляйте его силу с помощью ритма, энергетически заряженного дыхания, чередования напряжения и расслабления. Пробуйте представить себе, что в созданный вами положительный образ вливается целый океан энергии. Можете представлять также, что ядро создаваемого мыслеобраза - огненная энергия, которая магнитно направляет сам образ к его осуществлению.

#### Остановка потока мысли

Внимательно наблюдайте за потоком мысли, как если бы это был поток воды. А затем остановите движение мысли усилием воли, как если бы вода превратилась в лед. Замерьте и пребывайте в ясном сознании, совершенно свободном от мыслей. Держите "ментальную паузу" столько, сколько сможете, не позволяя ни одной мысли выдвинуться на сознательный план. Одновременно с этим накапливайте энергию и слушайте внутреннюю тишину. Остановку мысли можно проводить и по-другому: нужно самому сжаться до размеров точки в сознании и пребывать в состоянии концентрации на ней. Вслушивайтесь в тишину, стараясь услышать голос Безмолвия, который может быть очень тихим, тонким, едва заметным, а может быть подобен гулу водопада.

Можете также остановить мысли следующим образом: представьте, что ваш ум есть озеро, а мысли - волны на нем. Настройтесь на ощущение, что это озеро разумное и что оно подчиняется командам. Как только вы даете ему команду успокоиться, ваш ум успокаивается, волны замирают и на озере устанавливается штиль. Держите этот образ абсолютного штиля на мысленном озере как можно дольше.

#### Погружение мысли в безмолвие

В состоянии полного бодрствования и ясности выберите положительную мысль или мыслеобраз для того, чтобы прояснить и усилить его, временно оставьте и войдите в состояние мысленной тишины, ментальной паузы безмолвия. Опустите эту мысль в безмолвие, словно в океан, и растворите ее в тонких энергиях. Затем на какое-то время замерьте и побудьте в этом состоянии несколько минут. И, наконец, вслушайтесь в звучание Голоса Безмолвия, точнее говоря, в ответ, который он вам пошлет. Вернется ли из безмолвия ваша мысль более мощной, четкой, обогащенной энергиями? Как правило, погружение мысли в безмолвие очень сильно укрепляет ее.

На уровне восприятия лучше всего накоплению энергии и росту защищенности способствует:

умение воспринимать тонкие формы, объекты, миры, субстанции, обладающие более мощной энергетикой, нежели физический мир;

умение преодолевать стереотипность восприятия и воспринимать новые формы и явления, не входившие в прежний опыт человека;

умение построить процесс восприятия осознанно, наблюдая при этом не только за воспринимаемым объектом, но и за собственным воспринимающим сознанием - это по меньшей мере удваивает энергетику, получаемую при восприятии;

умение воспринимать мир, объекты, людей и ситуации таким образом, чтобы не было разрыва между восприятием и действием, и чтобы в случае необходимости человек мог не только увидеть, как нужно действовать в данных обстоятельствах, но и обладал достаточной энергией для совершения этого действия;

умение воспринимать окружающий мир и ситуации целостно и всеохватно - в этом случае энергия целого будет превосходить механическую сумму энергий воспринимаемых частей;

умение воспринимать объекты мира без отождествления с ними, сохраняя энергию свободы воли;

умение воспринимать объекты мира во всей их глубине, на уровне переживания соединяясь с сущностным энергетическим ядром каждого события, попавшего в поле сознания;

умение видеть за фасадом плотной формы любого, даже самого грубо-материального объекта, бесконечность открытого пространства;

умение воспринимать энергетику бесконечного пространства мира в чистом виде, впитывая в свое сознание её силу;

умение впитывать в себя скрытую энергетику времени, насыщая свое сознание:

лучшими энергиями и токами из прошлого;

токами полноты бытия, имеющего свою логику и волю (Агни Йога называет ее энергией необходимости, пронизывающей каждое мгновение и присутствующей в самом сердце настоящего времени);

токами энергии будущего, которое определяет конфигурацию событий настоящего;

токами энергии Вечности, обнимающей каждый момент времени.

Тренировка восприятия

Процесс восприятия обладает такими признаками как ясность (адекватность), острота, объем, целостность и глубина. Все эти свойства поддаются тренировке и развитию. С другой стороны, благодаря улучшению восприятия, происходит рост психологического восприятия и развитие защищенной силы. Основной путь улучшения восприятия состоит в повышении его сознательности. Чем более осознанно человек воспринимает любую мелочь, тем он сильнее. Каждый из нас обладает тем или иным запасом внутренней силы, которая проявляется в особенности его восприятия.

Прояснение восприятия, или снятие розовых очков

Внимательно пронаблюдайте за собой в процессе мировосприятия. Задайте себе серию мысленных вопросов - насколько адекватно ваше восприятие? Много ли в нем субъективизма и чисто эмоциональной пристрастности, которая всегда искажает процесс? Есть ли у вас страх перед беспощадной ясностью, в свете которой вы увидите и собственные неприглядные черты, и отрицательные свойства мира? И станет ли вам от этого плохо? Если все это есть, значит вы склонны к самообману, который смягчает отгаливающие моменты жизни, но приводит к иллюзорной картине жизни и в конечном счете заставляет вас терять силы. Постарайтесь освободиться от розовых очков, если можно, даже разбейте их. Лучше, чтобы вы сделали это сами, нежели дожидались, когда их разобьет беспощадная жизнь. Старайтесь воспринимать людей и обстоятельства такими, какие они есть со всеми "плюсами" и "минусами", не позволяя желанию комфорта и привычке к критике исказить это восприятие в ту или иную сторону. Тренируйтесь в такой ясности и адекватности в любой момент. Проверяйте свои старые психологические "фотоснимки восприятия", которые называются воспоминаниями, и для того чтобы они не вносили стереотипность в процессе восприятия, периодически пересматривайте их. Помните, что несмотря на несколько болезненный характер, прояснение восприятия всегда, даже в случае разочарований, в конечном счете, делает человека сильнее, чем если он видит мир через искажающий фильтр.

Помните также, что адекватность не только свидетельство психической сохранности (что понятно), но и успешности человека в мире. Тот, кто ясно не видит ситуацию в целом - не поймет и ее частности. Ясность восприятия - это залог того, что и в своих действиях и взаимоотношениях с людьми человек всегда будет соответствовать обстоятельствам, следовательно, он будет

защищенным.

#### Заострение восприятия

Понаблюдайте за собой - как вы воспринимаете мир в его движениях, красках, формах, запахах? Замечаете ли вы эти его свойства и особенности или все это проходит мимо вашего сознания и вы больше живете в чисто ментальных, умственных схемах и в деловой суете? Если для вас не осталось ничего красочного яркого, вдохновляющего в том, что вы видите и слышите, то вы теряете очень многое. Повторюсь еще раз - эзотеризм считает, что человек питается тремя видами пищи. Первые два вида - собственно еда и воздух - вполне очевидны, но третье - впечатления - не оценивается большинством людей как пища. И напрасно, человек, не добирающий хороших впечатлений, - это несчастный, психологически голодный человек, не способный чувствовать радость и счастье и потому чаще всего довольствующийся суррогатами вроде телевизора, пьянства и наркотиков. Если вы хотите стать сильнее, начните тренировать себя на остроту восприятия. Пусть ваши глаза и уши, как у хорошего охотника, станут способны увидеть в лесу десятки оттенков листвы и деревьев различной окраски, услышать и распознать различные шорохи и звуки. Можете использовать другие образы и поочередно перевоплотиться в художника, музыканта, парфюмера, дегустатора и постараться максимально заострить восприятие различных свойств и форм этого мира. Старайтесь ощущать, как через открытые поры вашего восприятия в вас вливаются все новые мощные силы, которые делают вас крепче и защищеннее.

#### Увеличение объема восприятия

Посмотрите на сам процесс своего восприятия мира - каждую минуту перед вашим сознанием, воспринимающим информацию через глаза, уши, нос, язык и кожу, находится некая одновременно зрительная, звуковая, пахнущая, несущая вкус и воздействующая на осязающие рецепторы кожи картинка или образ. Насколько велик тот объем информации, которую вы можете вобрать в себя одновременно? Речь идет не только об информации, связанной с ощущением и осмыслением ситуации и в данный миг, и вообще. Если вы посмотрите на себя непредубежденно, вы увидите, что этот объем очень мал, основная часть информации остается за кадром. Попробуйте увеличить этот объем за счет повышения осознанности восприятия, тренировки внимания, чтобы вы не пропускали ничего из увиденного. Старайтесь как можно шире открывать поры восприятия. Особый акцент сделайте на увеличение невербальной тонкой информации, идущей от людей и обстоятельств. Добивайтесь почти физического ощущения того, как воспринятые и отсортированные психикой и мозгом впечатления превращаются в энергию и делают вас увереннее и сильнее.

#### Повышение устойчивости восприятия

Внимательно наблюдайте за собой и задайте себе вопрос: каково ваше восприятие - в большей мере целостное или разорванное? Перед тем, как отвечать, подумайте, если бы вы были художником, какой бы мир вы рисовали: такой как, скажем, у Сурикова или у Босха, у Репина или у Кандинского, у Рериха или у Сальвадора Дали? Если ваше восприятие мира склонно к разорванности, значит и ваша личность полна противоречий и внутренних конфликтов. В эти противоречия словно в щели и утекает ваша энергия, даже если ее много от природы. Для повышения целостности восприятия мира научитесь в первую очередь спокойно, мудро и с любовью относиться к самому себе и гасить внутренние конфликты. Попробуйте увидеть в собственной душе целостный, гармоничный и прекрасный, полный живой энергии космос и почувствовать, что и ваш внутренний космос, и внешний - с небом, звездами, солнцем и природой - суть едины. Одним словом, при восприятии мира старайтесь помнить древнегреческий афоризм: "микрокосм и макрокосм едины".

Воспринимая любой отдельный предмет, картину, событие или человека, старайтесь видеть его как часть этого Целого. Если приходится воспринимать негативную энергию или человека, враждебно к вам настроенного, старайтесь и в нем увидеть частицу космического и божественного Целого. Это даст вам большую мудрость, спокойствие, терпимость и видение, что и вы, и этот человек, несмотря на внешнее различие и временный конфликт, внутренне, в духе, едины. Конечно, не забывайте включать в образ Целого самого себя. Тогда и ваше восприятие, и накопленная вами сила будут вбираться в себя защищающую силу целого.

### Увеличение глубины восприятия

Попробуйте настроиться на такую картину мира, которая предполагала бы его неизменную глубину, распространяющуюся и на внешний мир и космос, и на внутренний мир и человеческий дух. Представьте также, что эта глубина включает в себя колоссальную энергию, скрытую в макрокосме и микрокосме. Затем понаблюдайте за процессом восприятия мира у других людей и у самого себя и задайте себе вопрос: почему вы так слабо воспринимаете эту глубину, состоящую из света и энергии? Не потому ли, что вы чаще всего не помните об этом, и ваше сознание просто не смотрит в эту сторону, а привыкло скользить по поверхности? Если вы хотите стать сильнее и защищеннее, тогда начните увеличивать глубину вашего восприятия. Старайтесь увидеть божественную сущность каждого человека, который попал в зону вашего восприятия. Смотрите пристально, потому что прежде чем добраться до этой высшей сути, вы обязательно натолкнетесь на его низшую суть - недостатки и пороки, которые он скрывает за маской. Подобная перестройка восприятия увеличит вашу проницательность, а значит и внутреннюю силу. Когда вам удастся проникнуть сквозь темную природу человека к его Высшей Божественной природе, то это обязательно поднимет дух и повысит вашу энергетику.

На уровне памяти для накопления энергии и роста силы требуется:

умение освободиться от лишней информации и стереть в памяти все ненужное и мешающее;  
умение проникнуть в свою глубинную эмоциональную сущность и освободиться от воспоминаний стрессового и травматического характера, которые блокируют свободную циркуляцию психической энергии и частично притягивают ее на себя;  
умение сделать запоминание необходимых фактов и вещей сознательным, то есть включать механизм внутреннего осознающего наблюдения за собой в момент запоминания;  
умение постоянно помнить себя и свою связь с Высшим (самовоспоминание и Богоспоминание);  
умение помнить себя как существо, связанное с беспредельным источником Божественной энергии (духовно-энергетическое памятование);  
умение соединить в одно целое разные виды памяти (механическую, логическую, образную, эмоциональную, духовно-энергетическую), придавая им положительный оттенок.

#### Тренировка памяти

Память как психическое свойство обладает целым рядом признаков, отчасти схожих с восприятием: глубиной, объемом, прочностью, быстротой воспоминания. Поскольку память отвечает за сохранение информации, а это качество требуется человеку в любой момент его жизни, то можно с уверенностью сказать, что хорошая память повышает силу и защищенность человека в различных обстоятельствах, а плохая память снижает эти свойства. Главный путь обретения силы через улучшение памяти связан с внесением сознательности в процесс запоминания и освобождением от ненужной информации. Практическая работа над улучшением памяти, приводящая к росту психоэнергетического потенциала и защищенной силы, может начаться с применения следующих приемов и методов.

#### Освобождение от мысленного хлама

В момент умственной усталости и перегруженности информацией попробуйте мысленно стереть все, что вы знаете, и превратить свой разум в чистую доску, а сознание в чистое солнечное пространство, которое не омрачает ни одна туча. Можете мысленно приказать себе, несколько раз повторив про себя фразу: "Я забыл все лишнее". Можете также мысленно подышать через голову, представляя, что свежий ветер вымывает всю лишнюю информацию, и ощущая в сознании ясную пустоту и покой. Старайтесь полностью растворить ощущение слабости и ментальную захлапленность сознания.

#### "Фотовспышка памяти"

Когда хотите что-нибудь запомнить, включайте психологическую "фотовспышку" - свет самовоспоминания. Иными словами, запоминайте не просто чей-то номер телефона, но и себя, свое состояние сознания в момент запоминания. Можете мысленно, про себя повторять фразу: "Я помню себя и осознаю, что я запоминаю такой-то номер телефона". То же самое проделывайте с

любой смысловой и образной информацией. В этом случае ваше сознание будет защищено от вторжения помех или случайных эмоций, отвлекающих от запоминания или искажающих его.

#### "Мысленное приклеивание"

Представьте, что объект для запоминания приклеивается к вашему сознанию особым прочным клеем, который обеспечивает нерушимость удержания и хранения информации. Для большей надежности мысленно проделайте это упражнение несколько раз. Только выбирайте для "приклеивания" достойные или хотя бы нейтральные предметы, чтобы они не захламляли сознание какой-то негативной информацией. Когда используете этот "приклеенный" к вашему сознанию предмет, не забудьте его мысленно отклеить и восстановить целостность мысленного экрана. Если этот предмет для запоминания имеет отношение к духовной сфере и несет в себе положительный эмоционально-энергетический заряд, попробуйте вобрать его в себя.

#### Впечатывание в сознание

Если объектом для запоминания является какая-либо нравственно-духовная истина, понятие или образ, и вы уверены в его духовной чистоте (например, чтение Евангелия или другой высокой религиозной литературы и т. д.), попробуйте мысленно впечатать его в сознание. Для этого очистите умственный экран, уравновесьте мышление, направьте на данный объект полное внимание и обязательно подключите к запоминанию эмоциональный центр, сердце. Если вы имеете дело с образом святого, духовного учителя или высоким религиозно-мистическим символом, можете вызвать в сознании этот зрительный образ и постарайтесь максимально долго удержать его в сознании. Старайтесь при этом представить, что данный образ оставляет отпечаток в вашем сознании или, как принято говорить, оставляет глубокое впечатление. Полезно во время такого "впечатывания" мысленно вдыхать и выдыхать скрытую энергию, заключенную в объекте.

#### Памятование себя

Во всех обстоятельствах и в каждый момент времени старайтесь какой-то частью сознания помнить себя. Вспоминайте, что вы есть и сознательно присутствуете в любое мгновение своей деятельности. Наблюдая за собой, помните, что вы наблюдаете себя. Изучая какое-либо ремесло, науку, специальность, помните, что именно вы делаете, и сознательно фиксируйте информацию. Каждый миг существования ваше "я" помнит себя и присутствует "здесь и теперь". Таким образом вы защищаете себя от перерывов сознания.

#### Памятование о Бесконечной Силе внутри вас

То же самое, только нужно помнить не просто себя, а себя, соединенного с Бесконечной Силой, которая живет внутри вас. Помните ее всем существом и впитывайте эту Силу в каждую клетку вашего тела и сознания, настраиваясь на то, что она вас защищает.

На уровне воображения для повышения психоэнергетического потенциала и роста защищенности полезно:

умение отсеять бесплодные, не реализующиеся в действии мечтания и остановить хаотическую игру воображения, поток образов и представлений;

умение остановить те виды воображения, которые связаны с бессознательным программированием неудач;

умение внести в положительно направленную активность воображения мощную энергетику;

умение наполнить воображение эмоциональной теплотой и положительно окрашенными излучениями сердца, чтобы все чисто зрительные образы и проявления фантазии соединились с миром чувств.

#### Тренировка воображения

Человеческое воображение имеет такие признаки и свойства как направленность, жизненность, яркость, эмоциональная насыщенность. Человек с богатым, ярким, сердечно согретым воображением не может быть слабым. Воображение как способность ярко представить то, чего еще нет, но что все же может быть, благодаря изобретательному мышлению и упорной воле, -



бесценная способность человека и дар Бога. Основной путь развития воображения состоит в его тренировке, заключающейся в целенаправленном жизнеутверждающем мечтании и его эмоциональном накоплении. Богатое воображение помогает человеку, потерявшему энергию, временно заблудившемуся на жизненном пути и не способному понять, что делать дальше, увидеть спасительный выход. Это значительно повышает силу его защищенности.

#### Сила мечты

Если вы испытываете жизненные проблемы и не знаете, какое решение принять, если вы устали от прежних усилий и до сих пор не видите результата, попробуйте целенаправленно помечтать о лучшем будущем. Пусть ваша мечта станет дальним прекрасным берегом, к которому вы стремитесь после долгих странствий по бурному житейскому морю, и в то же время - поисковым световым лучом, который выходит из вашего сознания подобно прожектору и разрезает темноту. Истинное воображение всегда несет в себе представление о том, чего еще нет, то есть цель и образ того пути, который может вести вас к поставленной цели.

Мысленно визуализируйте идеальный образ, в котором гармонично соединены ваш внутренний мир и внешние обстоятельства вашей жизни. Представьте также, что нужно для достижения этой цели в реальности. Можете представить этапы достижения цели в виде ступеней лестницы жизни. Вообразите все подробно, до деталей, в отчетливых образах. Можете представить, что мечта, словно воздушный шар, влечет вас вперед и вверх к цели. Представляйте, что сила мечты притягивает вас к цели, не оставляя никакого места для сомнений и колебаний. Сила устремленной мечты сделает вас более сильным.

#### Жизненность мечты

Если ваши фантазии не направлены на улучшение жизни, то они останутся бесплодным упражнением ума. Жизненность мечты - это с одной стороны энергия и желание ее осуществить, а с другой - реалистичность поставленных задач. Представьте себе план улучшения собственной жизни. Он может иметь глобальную направленность, а может касаться небольшого эпизода или проблемы. Вообразите, что вы должны улучшить в своих действиях, чтобы не иметь больше никаких проблем. Создайте яркий образ собственных действий и мысленно наложите его на действительность, создавая таким образом канал, по которому вы будете двигаться. Мысленно прокрутите свою мечту несколько раз, как бы рождая ее на земном плане бытия, а затем начните действовать в соответствии с ней. В то же время, заметив в себе склонность к пустому фантазированию, вовремя остановите себя, так как это либо ничем не кончается, либо ведет к появлению в вашем уме неочищенных хаотических образов.

#### Усиление яркости образов

Представьте то, что вам предстоит сделать. Это может быть что угодно: разговор с тяжелым человеком, затруднительная ситуация, новые планы, подлежащие обязательной реализации, общение с начальником, устройство на работу, овладение каким-либо умением. Представьте предстоящее дело в самых ярких отчетливых образах, которые вы способны. Доведите яркость до степени ослепительного сияния, чтобы мысленный образ был ярче действительности или по крайней мере не уступал ей. Для этого тренируйтесь в умении визуализировать (мысленно представлять с максимальной точностью) любые предметы, относящиеся к физическому плану бытия.

#### Эмоциональное наполнение образов

Представив любой образ или картинку желательного будущего, постарайтесь с максимально возможной силой наполнить его положительными эмоциями. Вызовите в своем сердце чувство радости, восторга, любви, уверенности в себе и достижении цели, а затем соедините его с образом. После этого отпустите образ на свободу. Пусть он будет ненавязчиво действовать и на реальную ситуацию, которую он отражает, и на вас, мобилизуя ваши силы на дальнейшие завоевания.

На уровне воли самыми надежными мерами и методами, ведущими к росту психоэнергетической

силы и защищенности, являются:

преодоление слабости воли, достигаемое воспитанием в себе качеств настойчивости, упорства и постоянства в желаниях;

преодоление собственной лени с помощью воспитания у себя постоянной внутренней активности и установки на радостное преодоление всех внешних и внутренних препятствий;

достижение целостности и единонаправленности в побуждениях, избавление от раздвоенности и внутренних конфликтов в желаниях;

преодоление своеволия, ставящего в центр капризы собственного "я" и проявляющего упорство в их отстаивании;

умение с радостью подчинять свою волю Воле Высшей;

умение переводить внутренние желания во внешние действия, преодолевая при этом все препятствия и не теряя энергии;

устремление воли к объектам и целям, которые по своей сущности являются мощными источниками энергии - в природе, искусстве, творчестве, труде, к духовно продвинутым людям, духовным учениям, религии и, наконец, к Богу во всех проявлениях.

#### Тренировка воли

Проявление воли всегда связано с тратой энергии и напряжением сил, потому, если направленность воли пуста или ошибочна, человек потеряет то, что имел. Если же она направлена на благую и тем более духовную цель, и человек умеет правильно ее применять, тогда человек восстанавливает всю затраченную энергию. А когда человек тратит энергию на тренировку воли во имя служения Высшей Воле, его энергии возрастают. Сила воли и есть главная основа силы человека, хотя важно, чтобы волю подкрепляло человеческое сознание, желание стать сильнее и цельность мотивов. Сильный человек - тот, кто умеет отказаться от противоречивых желаний, когда вам одновременно "и хочется и колется". Воля включает в себя такие качества как сознательность, умение в нужных обстоятельствах задействовать либо жесткую, либо мягкую, но настойчивую стратегию поведения. Если вы хотите стать сильнее, вы можете потренировать себя, применяя следующие методы и упражнения.

#### Изучение характера собственной воли

Внимательно наблюдайте за тем, как вы совершаете усилия. Часто ли вам приходится отказываться от того, что вы задумали? Что вы делаете, чтобы заставить себя совершить то, что не хочется делать? Можете ли вы сказать, что вы настойчивый человек? Как вы относитесь к себе, когда оказываетесь в трудной ситуации - мягко или жестко? Способны ли вы к совершению усилий? Задавайте себе эти вопросы вновь и вновь, изучая характер своей воли. Помните также, что ваше самоизучение тоже является ее частью.

Изучая собственную волю, наблюдая за реакциями собственного тела и психики в момент совершения усилий, вы одновременно познаете и природу собственного безволия и начинаете более полно и глубоко видеть свою ленивую сущность. Подобное видение - первый шаг для овладения собственной ленью. Чем больше вы видите, как нечто внутри вас сопротивляется необходимым усилиям, тем больше вы отделяете свое активное волевое "я" от неподвижного и ленивого существа, которое живет в нашем внутреннем мире. Это высвобождает энергию и жизненную силу, которая похищена и удерживается ленивым существом.

Учитесь смотреть и на свою волю, и на свою антиволю, то есть лень, в упор и вы будете становиться все сильнее и защищеннее.

#### Нахождение волевого центра

Наблюдая за собой в момент совершения волевых усилий, попробуйте найти внутри своего существа центр собственной воли и принятия решения. Вам будет трудно это сделать. Если вы будете упорны, то вы обнаружите, что в различных ситуациях этот центр как бы меняет свое местонахождение:

когда решение и последующие за ним усилия бывают чисто умственными, то вы ощущаете центр воли находящимся в голове, в области переносицы. Самое интересное, что это правильно: даже в Раджа йоге функция воли связывается с активностью аджна-чакры;

когда вам нужно провести опасный и жесткий разговор, в котором ни в коем случае нельзя уступить, то огромную роль в силовом единоборстве играет область живота и центр, называемый дань-тянь, который находится на два-три сантиметра ниже пупка, чуть ниже центра брюшной полости;

если вы решаете вопросы духовного порядка или преодолеваете соблазны, тогда волевой центр находится в области середины груди, в так называемом эмоциональном центре.

Для тренировки воли и противостояния трудностям вы можете концентрироваться на любом из этих центров. Помните только, что главным волевым центром, дающим силу и защищенность, является центр сердца. Именно в этой срединно-сердечной сфере должны быть объединены и другие центры. Старайтесь почаще переносить свое сознание в центр сердца, чтобы на его камертон настраивались и другие центры.

Пробуйте собрать все волевые импульсы других центров в один, сердечный и перенесите туда свое сознание, уже оттуда руководите степенью волевого напряжения и концентрируйтесь на сложных проблемах и препятствиях.

#### Соединение личной воли с Высшей

Вы можете развить в себе мощную личную волю, но если вы действуете только от себя, то и КПД вашей воли будет небольшим. Потому попытайтесь преодолеть свое своеволие и отдать личную волю в руки Воли Высшей. Проверьте, насколько искренне вы это делаете, задав себе вопрос - какое поручение со стороны Высшей Воли вы не готовы выполнить? Испытайте себя в искренности и полноте такой волевой самоотдачи и в отдельных экстремальных ситуациях, и в целом, и вы убедитесь, насколько сильнее и защищеннее вы стали.

#### Взрывная воля

В экстремальных, полных опасностей ситуациях учитесь собирать все свои силы в единый кулак, максимально повышать внутреннее напряжение, выделять энергию и совершать необходимо действие. Помните только, что нельзя прибегать к подобным методам слишком часто - это приведет к изнашиванию организма и его способности к подлинной мобилизации. Чтобы взрывная воля эффективно работала, человек должен накапливать в себе психологическую энергию и уметь мгновенно подключаться к скрытым ресурсам организма и психики.

#### Долговременная мягкая воля

В долговременных жизненных обстоятельствах тренируйте мягкую волю - старайтесь все время возобновлять в себе состояние полного внутреннего бодрствования, самоконтроля и подключения к энергетическим ресурсам, при этом каждое дело выполняя чуть-чуть лучше, нежели предыдущие дела. Степень напряжения воли при этом должна быть мягкой, тонкой и доставлять удовольствие. Постепенно практикуясь в стремлении управлять собой мягко, вы почувствуете вкус долговременной воли и у вас начнут развиваться терпение и большая защищенность.

Виктор - музыкант от Бога, один из самых блестящих пианистов в городе. Ему 28 лет, он молод, здоров, честолюбив и безумно (по крайней мере, по его словам) любит музыку, овладению которой он отдал 20 лет. Однако музыка не приносит денег, а он не просто нищий гений, но и любитель хорошо пожить. Безденежье вымотало его душу, и он решил заняться бизнесом. Довольно быстро он создал свою фирму, и дела его пошли в гору. Заниматься бизнесом ему значительно легче, нежели быть менеджером своего музыкального таланта - в мире искусства он ссорился практически со всеми, кто пытался помочь ему или заработать на нем. У него довольно сильная воля и в музыке, и коммерции - и там и там у него получается неплохо. Однако главная проблема состоит в том, что ему становится все труднее сидеть между двух стульев. Надо определяться - деньги или творчество, ибо в нашей стране, наверное, еще долго будет невозможно соединять оба эти занятия. На раздумья, что же выбрать, Виктор потратил практически все силы. Его издерганность и раздвоенность оставили четкий энергетический отпечаток на его ауре - рядом с ним почти физически ощущается качание незримого маятника или качелей. Иметь внутри себя две воли - значит оказаться энергетическим банкротом, как в конечном счете произошло с Виктором.

На уровне действий и деятельности быстрее всего к росту силы и защищенности ведет:

отказ от тех действий и деятельности, которые основаны на устремлении к энергозатратным целям;

сосредоточение усилий на совершении таких действий, цели которых всегда несут в себе положительный энергетический заряд;

преодоление в себе слишком жесткой установки на успешный результат и невнимания к самому процессу деятельности (это выражается в волевом давлении на сферу эмоций и несвободном, натужном характере всего, что человек делает, потому важно оставить эту жесткую установку);

отказ от совершения бесцельных или механически выполняемых действий и воспитание в себе способности с наслаждением и радостью осознавать каждый момент своей деятельности, внося в нее творческий смысл, что позволяет извлекать скрытую энергию из глубинной природы человека и быть свободным мастером своего дела;

умение правильно распределить энергию в процессе деятельности и сохранить до полного завершения действия резерв сил;

умение освободиться от неверия в успех совершаемого действия, поддержание несокрушимой веры в успех дела, несмотря на самые трудные обстоятельства;

отказ от действий, планирование и совершение которых осуществлялось без учета силы внешнего противодействия; продумывание последствий каждого действия;

настройка на Высшее благословение каждого действия.

Тренировка мастерства в действиях

Лишь действуя, человек обретает подлинную силу. "Бездействуя, ты не совершишь даже отправления тела", - говорит священная индийская книга "Бхагавад Гита". Человеческая деятельность, состоящая из отдельных действий, имеет несколько главных элементов - цель, ради которой человек тратит энергию, интерес к процессу деятельности, степень бескорыстности действия, мастерство и уверенность в успехе. Желающие стать сильнее благодаря совершенствованию мастерства в действиях могут попробовать следующие упражнения.

Высшее благословение

Невозможно стать сильным в процессе деятельности, не испрашивая благословения у Бога - главного источника силы. Духовные традиции всех времен и народов советовали человеку перед началом любого действия или начинания попросить благословения на действия. Откройте православный молитвослов и вы увидите этот же совет и правило - начинать любое дело со слов "Господи, благослови!" Если вы выработаете у себя внутреннюю установку на поддержку Бога, у которого вы просите совета и сил, то станете намного сильнее.

Наблюдение за собственными действиями

Внимательно понаблюдайте за собой: как вы действуете в обычном потоке дел? Попробуйте понять: каковы ваши мотивы? На что вы ставите больше - на процесс или на результат? Любите ли вы свое дело или же действуете по инерции? А может быть, вами всегда движет только желание выгоды? Насколько хорошо вы умеете распределять собственные силы? Теряете ли вы или приобретаете силу во время своих ежедневных занятий? Верите ли вы в успех своих начинаний?

Задавайте себе эти вопросы и в момент действия, и после него, в период покоя. Ваша задача - изучить портрет собственной деятельности и понять свои слабости с точки зрения деятельного мастерства. Если вам покажутся недостаточными или субъективными результаты вашего эксперимента с самим собой, то задайте эти же вопросы своим родным, близким и друзьям, кому доверяете. Тогда эта картина станет более полной и объективной.

Мысленная шлифовка действий

У ряда спортсменов, тренирующихся по системе подготовки олимпийских сборных, в системе подготовки существует упражнение, которое предполагает мысленное выполнение показательного

действия (прыжки в длину и высоту, толкание штанги, метание молота, бег и т. д.). Спортсмен должен многократно выполнять необходимое действие в уме до тех пор, пока движения не станут автоматическими. Попробуйте уподобиться спортсменам и мысленно много раз выполнить те действия, которые для вас наиболее трудны и необходимы. В процессе этого упражнения вы должны добиться их совершенного выполнения. Затем переходите ко всей своей манере действовать, то есть к шлифовке деятельности.

#### Вживание в образ мастера

Представьте себя мастером, который умеет в вашем деле все. Ваше дело - для него свое дело. Войдите в его образ всем существом, перевоплотитесь до самой глубины его существа. Подумайте, как он подходит к своему существу, как он его любит, как распределяет силы и решает проблемы, наконец, как он приобретал умения и становился мастером. Мысленно проделайте вместе с ним его путь от ученика до мастера и попробуйте открыть Внутреннего Мастера в самом себе.

На уровне взаимоотношений с людьми самыми удачными средствами повышения психоэнергетической мощи и роста защищенности будет:

преодоление неправильных установок в общении (высокомерия, приниженности, чувства, что вам все должны, или чувства, что вы никому не нужны, и т. д.);

отказ от чрезмерной откровенности в общении, склонности к обилию разговоров, болтовне, длинным монологам, излишней психологической зависимости от других людей, преодоление привычки опираться не на себя, а на других;

умение отказаться от неправильного выбора партнеров, не подходящих по личностным качествам и склонных к расточительной трате времени и сил;

сознательная установка на общение с духовно продвинутыми интересными людьми, объединенными не только личной дружбой, но и высокой сверхличной идеей и целью;

умение защищаться от агрессии, хамства, психологического и психоэнергетического нападения; преодоление излишней закрытости в общении, которая воздвигает стену между человеком и другими людьми и препятствует свободному обмену энергии от сердца к сердцу; воспитание открытой психологической установки;

умение преодолевать конфликты в общении, способность в трудный момент взять на себя роль психологического нейтрализатора или гасителя отрицательных энергий.

#### Психотренинг общения

Для многих главная сила человека - это то, как он ведет себя в отношениях с другими. Если вы ведете себя правильно, независимо, то и люди начинают воспринимать вашу позицию как проявление внутренней силы. Тот, кому удалось пройти в жизни хорошую школу общения, получает немало ударов и постепенно приобретает хороший иммунитет.

Желающий обрести силу и защищенность в процессе общения и выстраивания взаимоотношений с людьми может применить следующие методы и приемы.

#### Мысленная ревизия взаимоотношений с людьми

Проанализируйте все свои человеческие связи, посмотрите, что именно вы чаще демонстрируете в ходе общения с людьми - силу или слабость? Разделите всех людей, с которыми общаетесь, на тех, кто в целом сильнее вас и потому доминирует над вами, и на тех, кто уступает вам. Спросите себя, насколько велик дискомфорт, доставляемый вам теми, кто сильнее вас? Задумайтесь, в чем причина вашей слабости? Попытайтесь увидеть картину в целом и подумайте, какие взаимоотношения нуждаются в пересмотре и трансформации? Есть ли такие контакты, от которых следует вовсе отказаться?

#### Освобождение от ошибочных установок в общении

Наблюдая за причинами своих проблем в общении, вы неизбежно наталкиваетесь на свои ошибочные установки. Вы можете увидеть, что во многих случаях вы стремитесь действовать в

ложном направлении. Подобные установки разнообразны. В них может проявляться высокомерное отношение к людям, внутреннее требование постоянного внимания, желание спрятаться в свою скорлупу, ощущения, что люди вам что-то должны, и масса других вариантов. Все они, если их всерьез реализовать, приводят к дискомфорту и дисгармонии во взаимоотношениях с миром. Выявив в себе такие установки, примите решение освободиться от них. Для этого начните наблюдать их со стороны, мысленно говоря себе: "это не моя установка, это чужая программа, подброшенная мне извне". Отделите свое "я" от мышечных зажимов, появляющихся в тот момент, когда установка, ожидающая благоприятных условий, встречается с неожиданным препятствием. Затем мысленно отделитесь от своих эмоций, накрученных вокруг вашего отношения к чему-либо и неудовлетворенного желания добиться своей цели. Мысленно сотрите эту установку, чтобы она исчезла навсегда.

#### Опора на себя

Пересматривая неправильные установки, выявите среди них такие, которые готовы опираться не на себя, а на отношение других людей к себе. Посмотрите за собой: бывают ли у вас такие взаимоотношения с людьми, которые построены на вашем полном или частичном отказе от себя ради того, чтобы понравиться другим людям (речь не идет о любовных взаимоотношениях). Назвав эти взаимоотношения ошибочными, попытайтесь построить другие, которые предполагают более прочную опору на себя. Старайтесь настроиться на такой тип поведения и мироощущения, при котором вам было бы важнее выглядеть достойно в собственных глазах, нежели понравиться другим. Короче говоря, честь, а не лесть. Это, разумеется, не значит, что вам теперь стало совершенно наплевать на других людей - их мнение надо тоже учитывать, но с позиции опоры на себя. Это наиболее сильная позиция в общении - доброжелательное и гибкое отношение к другим при устойчивой и уравновешенной опоре на себя.

#### Правильный выбор партнеров для общения

Учитесь слушать себя и собственную интуицию. Если общение не задано деловой необходимостью, то спрашивайте себя: по большому счету, нужно ли вам это общение или нет? можете ли вы без него обойтись? чего вы хотите от этой ситуации? Научитесь воспринимать людей не только по их психологической близости, но и по аурической гармонии их отношения с вами. Если общаетесь с гармоничными и близкими людьми, то старайтесь не допускать слишком большой закрытости. Если же, напротив, вы ощущаете партнеров как дисгармоничных или, тем более, негативно настроенных к вам людей, то сохраняйте максимальную внутреннюю дистанцию и щит закрытости - только так вы сохраните внутреннюю энергию.

#### Общение с Божественным Началом в людях

Постарайтесь глубоко поверить и почувствовать каждой клеткой, что внутри любого человеческого сердца скрыто Божественное Начало. Его свет может быть глубоко закрыт негативными наслоениями, но ваша задача разглядеть его и попробовать усилить, пошлав навстречу свой собственный свет. Попробуйте мысленно послать сердечный свет вашему партнеру по общению, делая это максимально искренне и сосредоточенно. Ответ рано или поздно придет. Люди очень благодарны за проявленное к ним теплое отношение. Подобные мысленные посланки света, тепла и доброжелательности в подавляющих случаях доходят до сердца потенциального или даже реального противника и, как правило, смягчают его отношение к вам. Мысленное обращение к Божественному началу другого человека умножает общие силы, делает вас сильным, доброжелательным и защищенным. Прежде чем возводить крепости и строить вокруг себя Китайскую стену, попробуйте вначале применить этот метод и пообщаться с Высшим в душах людей.

На уровне отношения с самим собой наиболее эффективными методами для роста энергетики и защищенности являются:

преодоление ошибочной самооценки, связанной либо с завышенным восприятием себя и своих возможностей, либо с заниженным взглядом на самого себя;

преодоление склонности к самолюбованию, которая поглощает силы человека, оттягивая энергию на бессмысленное восхищение своей несовершенной личностью;  
преодоление склонности к самокопанию и самоедству;  
преодоление склонности к отождествлению своего истинного "Я" с малой земной личностью, низшим "я"; готовность искать это истинное "Я" внутри земной личности;  
готовность осознать вампирические свойства собственного "я" и начать работать над собой для их преодоления.

Психотренинг взаимоотношений с самим собой

Человек не равен самому себе и потому он может каким-то образом относиться не только к миру, но и к самому себе. В этих отношениях человек может занимать и сильную, и слабую позицию. Человек, как правило, отождествлен с самим собой и не обладает правильной самооценкой. Требуется некоторая дистанция по отношению к самому себе, чтобы увидеть себя более точно и отчетливо.

Прав поэт, говоривший: "Лицом к лицу лица не увидать - большое видится на расстоянии".

Но и те люди, которые пытаются как бы отстраниться сами от себя, нередко допускают большие ошибки, впадая в болезненную рефлексию и самокопание, самоедство, которые пожирают всю жизненную силу и не дают раскрыть свой потенциал. Если вы хотите стать более сильным и защищенным, сделайте это прежде всего по отношению к себе. В ваших усилиях вам могут помочь следующие усилия и приемы.

Позиция безоценочного наблюдателя

Встаньте по отношению к себе в позицию сильного, мудрого, взвешенного наблюдателя, со стороны фиксирующего все внешние события вашей жизни и колебания внутреннего настроения. Пусть этот наблюдатель смотрит на все происходящее как можно более зорко и одновременно отстраненно, то есть без оценки, как если бы вы наблюдали за действиями и перепадами эмоций постороннего человека. Фиксируйте, как колеблется ваша самооценка, как она зависит от мнений других людей и как она легко под влиянием случайных факторов меняется на прямо противоположную. Добейтесь ощущения полной независимости вашего наблюдателя от перепадов самооценки и точного видения самого себя. Научитесь смотреть на самого себя внимательно и бесстрастно, как будто вам поручили изучить и составить досье на совершенно постороннего человека.

Преодоление сниженной самооценки

Если вы, наблюдая за собой, пришли к выводу, что имеете заниженную самооценку, увеличивающую чувство неуверенности и незащищенности, начните преодолевать этот комплекс, вспомните все свои прошлые победы и достижения, попробуйте суммировать положительные переживания, связанные с этими достижениями. Соберите воедино всю энергию, которой на данный момент обладаете, и направьте ее на то, чтобы укрепить и возвысить себя в собственных глазах. Постарайтесь увидеть себя как уникального и неповторимого человека, ничем не уступающего другим людям. Представьте, что ваше "я" подобно утреннему солнцу, поднимающемуся над землей, начинает светить все ярче. Внутренне расправьтесь, посмотрите на себя со стороны: как вы ходите, говорите, смотрите на мир, держитесь в обществе. Измените осанку, голос, жесты, манеру поведения в сторону большей уверенности и постарайтесь больше не снижать свою самооценку под влиянием внешних обстоятельств. Закрепите свое видение самого себя в сильном, устойчивом положении, и держите его, не поддаваясь колебаниям настроения и перепадам в отношении к вам со стороны других людей.

Корректировка завышенной самооценки

Если результатом вашего самонаблюдения окажется вывод, что у вас завышенная самооценка - это свидетельство определенной внутренней силы. Однако подобная несбалансированная и дисгармоничная сила обычно приводит к неадекватным действиям, вызывающим раздражение других людей, жизненные удары и неприятности. Если вы хотите прожить жизнь более счастливо и уравновешенно, попытайтесь уменьшить свой личностный гонор и привести свою самооценку к более адекватному уровню. Это поможет вам лучше изучить собственные слабости и недостатки, которых вы на сегодняшний момент просто не видите. Для этого представьте, что если вы даже и

обладаете несомненными достоинствами, но есть огромное количество людей, добившихся значительно большего, нежели вы, и во многом более совершенных. Подумайте о бесконечности мироздания и о величии Бога, малой частью которого являетесь вы.

Подобная практика поможет вам если не отказаться от высокой самооценки, но по крайней мере скорректировать ее, что поможет лучше сгладить острые углы характера.

Скрытая сила "Я"

Начните сосредотачиваться на собственном "я". Представьте, что внутри вашего "я" скрыты бесконечно высокие Сила, Свет, Дух и Божественная Любовь. Концентрируйтесь на Высшем "Я" не как на малейшей точке, а как на огромном световом пространстве, полном живительных сил и энергий. Старайтесь думать только о Высшем "Я", растворяя все искривления и затемнения личного "я" в его Лучах. Сосредоточьтесь на ощущении света и энергетической мощи, идущего из глубины духа, из Высшего "Я", живущего в сердце. Старайтесь преодолеть разорванность между личностным и Высшим "Я" и ощутить, что личностное "я" - это просто часть Высшего "Я".

Правильное отношение к самому себе, дающее человеку уверенность и защищенность, вырабатывается в результате глубокой работы над собой по преодолению противоречивости и обретению целостности; огромную роль играет воспитание способности видеть себя таким, каков ты есть. Об этом рассказывает суфийская притча "Когда человек встречает самого себя":

"Одна из величайших трудностей человека является также самым очевидным его промахом. Это может быть выправлено, если кто-нибудь побеспокоится о том, чтобы указывать ее достаточно часто и достаточно сознательно. Эта трудность состоит в том, что человек описывает самого себя, когда он считает, что он описывает других.

... Он описывает свои собственные чувства или убеждения, в то время как мы хотим знать, может быть, что-нибудь о самом лице или предмете, который описывается. Когда он говорит: "Это учение хорошее", он имеет в виду: "Это, кажется, мне подходит". Но мы могли хотеть узнать что-нибудь об учении, а не о том, что он думает по поводу того, как это учение влияет на него.

Некоторые люди говорят: "Однако любую вещь можно действительно узнать по ее проявлениям. Почему бы не понаблюдать, как она влияет на человека?" Большинство людей не понимают того, что влияние, скажем, солнечного света на деревья - это нечто постоянное. Для того, чтобы узнать природу учения, нам потребовалось бы знать природу того человека, на которого оно оказывает действие. Обычный человек не может этого знать. Все, что он может знать, так это то, что этот человек считает влиянием на себя. При этом он не имеет осознанной картины того, чем является "он сам". Поскольку внешний наблюдатель знает еще меньше, чем тот человек, который себя описывает, то мы остаемся с совершенно бесполезными доказательствами. У нас нет свидетелей, на которых можно было бы положиться.

Помните, что до тех пор, пока сохраняется такое положение, всегда будет находиться одно и то же число людей, говорящих: "Это чудесно", как бы говоря - "это загадочно". "Это загадочно" в действительности означает: "Мне это кажется загадочным". А "это чудесно" - означает: "Мне это кажется чудесным".

Вам действительно нравится быть такими?

Многим людям нравится, в то время как они энергично утверждают противоположное. Хотелось бы вам иметь способность проверять, что в действительности является чудесным или загадочным, или чем-нибудь в этом роде?

Вы можете это, но не тогда, когда вы воображаете, что можете это делать без всякой практики, без всякой тренировки, находясь в самой гуще неуверенности относительно того, чем же это таким вы являетесь и почему вы не любите одно и любите другое.



Когда вы нашли себя, вы можете иметь знание. А до тех пор вы имеете только мнение. Мнения основаны на привычке и на том, что вы воспринимаете как подходящее для себя. Изучение пути требует постоянных встреч с самим собой. Вы еще не встретили самого себя. Единственная выгода от того, что пока еще вы встречаетесь с другими, состоит в том, что один из них, может быть, представит вас самому себе. До того, как вы сделаете это, вы будете, возможно, воображать, что вы встречались с самим собой множество раз. Однако, истина состоит в том, что когда вы действительно встретите самого себя, вы сделаете постоянную ставку на знание, а это такой опыт, подобного которому нет на земле."

(Идрис Шах, "Мудрость идиотов")

На уровне отношения с противоположным полом наилучшими методами, способствующими раскрытию и росту энергетического потенциала и защищенности будут:

эмоциональная установка на самоотдачу и любовь, желание прежде всего отдать, а не получить, то есть быть любящим, и, как следствие, более спокойное отношение к проявлению неразделенной любви;

правильный выбор спутника жизни, основанный на ощущении глубинного родства, и, как результат, сущностная и эмоционально-энергетическая согласованность подобной пары, ведущая к взаимному росту сил;

способность видеть в другом скрытое воплощение Божественного Начала;

настроенность на высокие эмоциональные состояния и энергетическую самоотдачу во время сексуальных контактов, что блокирует появление обесчужающих навязчивых эротических образов и сберегает силы (преодоление инкубизма и суккубизма);

отношение к сексуальной стороне любви как к проявлению Божественного Начала.

Обретение силы в улучшении отношений с противоположным полом

По тому, как относится человек к противоположному полу можно судить о его глубинной и подлинной природе. Эзотерические учения воспринимают само разделение человека на два пола как проявление Божественного Закона и отражение двуединой основы бытия. Человек, внутренне оторванный от энергий противоположного пола в самом себе и в жизни, - это, по сути дела, ровно наполовину неполный человек. Не зря в эзотеризме существует доктрина половинчатых душ, некогда относившихся к Единой Божественной Душе, но затем утративших эту связь в своем космическом странствии и теперь тоскующих об утерянном рае единения. Сила и защищенность человека растет, если он правильно относится к противоположному полу. Если вы хотите стать сильнее, увереннее в себе и защищеннее, вы можете попытаться исправить свое неправильное отношение к мужскому или женскому началу, настраиваясь на новый взгляд и на новое восприятие противоположного пола.

Видение Божественного начала в людях противоположного пола

Мужчина вы или женщина, но вы не можете идти духовным путем и быть по-настоящему сильным и защищенным, если не видите проявленного Бога в существе противоположного пола. Очень легко в этом вопросе соскользнуть на чисто бытовое восприятие противоположного пола или пойти по пути выискивания недостатков. Это путь к постоянной конфронтации, к горячей или холодной войне между полами. Попробуйте пойти другим путем - настроить себя на одухотворяющее видение другого начала в людях противоположного пола и тем самым создать в ваших взаимоотношениях большую гармонию. Постарайтесь увидеть внутренним зрением, почувствовать своим эмоциональным существом и представить пробужденным сознанием, что внутри близкого вам человека, мужчины или женщины, сокрыта божественная Искра, своим внутренним светом пробивающаяся изнутри, несмотря на затемняющие одежды земных личностных недостатков. Откройте свое сердце навстречу излучению этой Высшей Искры и постарайтесь почувствовать, как в вашем сердце начинает работать Космический Закон притяжения Начал. Установите внутренний контакт с духовным полем, излучаемым этим

человеком. Старайтесь не забывать о Божественной Природе, живущей в каждом человеке, в моменты ссор, конфликтов и непонимания. Это поможет вам быстрее их преодолеть.

#### Недопущение неравноправия в сфере пола

Старайтесь культивировать в себе установку на равноправие полов. Помните, что несмотря на диаметрально противоположные свойства психики и души и значительные аурические различия, оба пола в силу своей уникальности с точки зрения эзотерических учений являются космически равноправными началами. Не допускайте сами мужского или женского шовинизма в отношении к другим и одновременно учитесь противостоять подобному отношению со стороны близких и со стороны "дальних" людей. Чтобы встречать подобные попытки во всеоружии, учитесь распознавать их проявления, иногда одетые в тонкую иронию, по первым признакам.

#### Самоотдача в любви

Культивируйте в себе эмоциональный настрой на самоотдачу в любви, чтобы постоянно излучать свет, тепло и радость. Учитесь любить, не требуя немедленного ответного чувства и тем более действий, предполагающих вашу выгоду. Е.И. Рерих говорила, что для духовного роста гораздо важнее самому любить, не требуя ничего взамен, чем быть любимым. В этом случае вы будете ощущать, что занимаете гораздо более сильную уверенную позицию, нежели тогда, когда вы постоянно требуете любви, не будучи при этом способным ответить взаимностью. Старайтесь только, чтобы накал вашего чувства был уравновешен мудростью и чтобы ваша любовь не была слепой, испепеляющей страстью, переходящей в ненависть, в случае охлаждения со стороны партнера и тем более в случае неразделенности.

Игорь и Надежда - замечательная пара. Им по 38 лет, они профессиональные спортсмены высокого уровня. Оставив большой спорт, они ушли в коммерцию, где тоже преуспели. У них двое очаровательных детей, хорошая квартира, машина, дача. Однако последние два года оба стали чувствовать себя все хуже и хуже, даже на физическом уровне, хотя ни один из них не бросил ежедневные тренировки. Но главное заключалось в эмоционально-энергетическом опустошении, которое поразило их обоих. Вначале мне показалось, что причиной подобной обеспокоенности является разочарование в своей работе и в жизни вообще. Но оба в один голос говорили мне, что обожают работу и жизнь во всех ее проявлениях. В итоге углубленной беседы стало очевидно, что главная сила, истощающая их жизнь, - нездоровая сексуальная страсть. Начитавшись эротической литературы и просмотрев большое количество соответствующих видеофильмов, они стали подражать героям какого-то романа, которые занимались сексом по несколько раз в день, и этим вроде бы поправляли свое здоровье. Растормозив "основной инстинкт", Игорь и Надежда, идеально подходящие друг другу в сексуальной сфере, стали ненормальными эротоманами. Они признались также, что культивируют в себе восприятие секса как животного начала, потому что такое восприятие дает особую остроту ощущений. Я спросил, не испытывают ли они чувство, подобное тому, когда в жаркий день начинаешь пить воду и чем больше пьешь, тем больше хочется. Они подтвердили это предположение и пожаловались, что их обоих просто измучили сексуальные образы, без которых они уже ничего не чувствуют.

К моему удивлению, несмотря на основательные знания в сексологии, они никогда не слышали о тантре. Я посоветовал, и особенно Игорю, который имел некоторый интерес к Востоку, почитать тантрическую литературу и вообще пересмотреть свой взгляд на секс как на нечто темное, но приятное. "Попробуйте посмотреть на любовный акт и на секс в целом как на Божественное начало. Если не получается сразу почувствовать возвышенную суть сексуальных отношений, тогда по крайней мере попробуйте изменить восприятие секса как низменного занятия. И вообще, надо культивировать в себе ощущение секса как дара Богов", - посоветовал им я. Удивительно, но "процесс пошел". Они стали учиться по-иному воспринимать секс. Это касалось и умения управлять своим эротическим воображением, не позволяя ему диктовать свои вкусы.

На уровне отношения к своему воплощению главными методами, способствующими росту психоэнергетики и защищенности следует считать:

осознание истинной цели своего воплощения и постановка конкретной задачи своей жизни;  
осознание великой ценности человеческого воплощения как уникальной возможности совершить рывок в духовном восхождении и совершенствовании;  
осознание быстротечности человеческой жизни и уникальной ценности каждого момента бытия;  
принятие для себя закона причинно-следственной связи как универсального закона вселенной, объясняющего все неясные моменты жизни;  
преодоление концепции: "жизнь есть игра случайных факторов".

Обретение силы через осознание цели воплощения

От того, как человек относится к своей жизни и той задаче, которую он ставит перед собой, зависит и его запас жизненной силы, и защищенность. Взгляд на жизнь и жизненная цель - факторы, которые могут делать человека сильным, а могут ослаблять до полного истощения. Потому, углубляя осознание цели своего воплощения, человек способен не просто изменить себя, но и приобрести новые силы и новую броню духа, для чего могут быть полезны следующие советы и методы.

Чего мы хотим?

Мысленно задайте себе вопрос: чего же вы в конечном итоге хотите? Чтобы ответить на этот вопрос, попробуйте представить в своем сознании несколько вариантов и сценариев собственной жизни. Представляйте финальную цель, а затем путь к ней, то есть средства, эмоциональную, энергетическую и временную цену, которую придется заплатить за достигнутое. Спросите себя: это то, что вас устраивает больше всего, или вам хотелось бы другого сценария? Постепенно вы найдете тот сценарий, который является для вас самым лучшим и вдохновляющим. Четкое следование ему позволит отсеять остальные ненужные блуждания, заставляющие вас терять силы. Помните, что четко сформулированная и притягательная цель жизни обладает мощной силой, фокусирующей энергию.

Выбирая жизненную цель, руководствуйтесь не только тем, что вам лично больше всего нравится или выгодно. Не связывайте эту цель также с одной лишь необходимостью, которую вы вынуждены постоянно отрабатывать. Задайте себе также вопрос и попытайтесь получить на него ответ: а чего хочет от вас Господь Бог или Духовный Учитель? Какова ваша миссия и сверхзадача на Земле? Задавайте вопросы и слушайте ответы, которые будут приходиться из глубины вашего сердца по каналу интуиции. Если вы получите ответы и будете им неукоснительно следовать, это даст вам силу и защищенность.

Осознание Великой ценности жизни

Человек с детства слышит эти слова, но мало кто привык вдумываться в их смысл. Чтобы осознать и прочувствовать, какой огромной ценностью обладает человеческая жизнь, полезно вдуматься в образ, присутствующий в одной тибетской притче. Представим себе черепаху, живущую на дне океана и всплывающую на поверхность один раз в миллион лет. Представим также небольшой деревянный обруч или кольцо с отверстием, которое плавает по необъятной поверхности океана. Так вот, шанс воплотиться или родиться в человеческом облике тибетские буддисты считают менее вероятным и более случайным, нежели шанс такой черепахи всплыть с океана и случайно попасть головой и телом в отверстие обруча. Попробуйте осознать, насколько уникальна и неповторима ваша жизнь, в которой вам посчастливилось родиться человеком, имеющим возможность добиться полной духовной реализации и Божественного Освобождения. Культивируйте в себе это чувство в каждый момент бытия, и вы через некоторое время ощутите себя наполненным мощной силой, защищающей вас от любых неприятностей. Помните о быстротечности этой жизни, постарайтесь использовать каждый ее миг насыщенно и сосредоточенно.

Принятие закона причин и следствий как основы жизни

Вдумайтесь в универсальность и неумолимость закона причинно-следственной связи, пронизывающей вселенную.

Нет ни одного, даже самого маленького участка вселенной, где не работал бы этот закон. Он пронизывает и вас во всех ваших проявлениях и начинаниях. Все, что вы имеете в своей внешней и внутренней жизни на сегодняшний момент, включая самые неясные события, результат предшествующих действий, которые совершали вы сами. Все, что случится с вами в будущем, - следствие вашего настоящего. Примите этот закон, старайтесь неукоснительно ему следовать, закладывая все новые положительные причины в строительство собственного будущего. Человек, постепенно овладевающий кармой, силен и защищен как никогда. Если вы будете уклоняться от кармы, вы лишитесь Высшей Защиты и потеряете защищающие силы четко выполняемого причинно-следственного закона. Потому постарайтесь пережить этот закон в самом себе, пропустить его через собственное сознание, чтобы самому постепенно стать выражением этого закона.

На уровне отношения к той или иной религии или учению к самым надежным методам, ведущим к повышению энергетики и защищенности, следует отнести:

умение совершить правильный личный выбор и стать последователем истинной религии или учения;

умение сделать правильный выбор и стать последователем такой истинной религии или учения, которые соответствовали бы индивидуальному психотипу и особенностям человека;

преданность идеалам, идеям, образам, законам выбранной религии или учения;

выполнение предписаний выбранной религии или учения во всех планах бытия;

умение подключиться к совокупной силе религии, включающей в себя духовную энергию первоучения провозвестника и основателя данной традиции, энергии всех ее святых и подвижников, энергии земной и небесной церкви с ее молитвами, литургиями, таинствами, ритуалами.

Обретение силы через правильно выбранное учение, религию, эгрегор

Любая религия или учение, составляющие эгрегор, то есть коллективное энергетическое поле,работанное всеми последователями данной традиции за всю историю ее существования, - мощная сила. Само по себе обращение к этой силе даст человеку значительную помощь, особенно если это искреннее обращение. В эгрегор входит личность ее основателя, собственно религия или учение и сообщество всех живых и когда-то живших последователей. Важно уметь обращаться к силе всех элементов, составляющих эгрегор. Так в буддизме существует специальное обращение к Будде, к дхарме (учению) и к сангхе (общине), которое дает последователям учения силу и покровительство. Если вы хотите стать сильнее и защищеннее, то полезно поработать над улучшением своего отношения к религиям и учениям, чтобы научиться вступать в более тесные отношения с эгрегором.

Правильный выбор

Внимательно вслушайтесь в свое сердце и задайте себе вопрос - к какому учению вас больше всего влечет? Подумайте об обрядовой стороне религии и спросите себя - привлекает она вас или нет? Попытайтесь понять, устраивает ли вас та конечная духовная цель и тот образ Бога, к которому вы должны прийти в итоге? Близки ли для вашего склада тексты данной традиции и ее молитвенно-медитативная практика? Как складываются ваши взаимоотношения с конкретной церковью или духовным центром, через которые вы общаетесь с данным эгрегором? Задайте себе все эти вопросы по отношению к каждой религии и традиции, которые вы всерьез рассматриваете в качестве возможного духовного пути, если у вас есть выбор и колебания. Спрашивайте себя и свое сердце до тех пор, пока точно не будете уверены, что это - ваше учение, и, сделав первый шаг, вы не свернете с пути.

Преданность Учителю

Среди элементов эгрегора личность его основателя едва ли не самое главное. По своему значению она стоит на первом месте во всех обращениях разных религий в сравнении с обращением к энергии учения или к духовному сообществу последователей. Именно это имел в виду

Достоевский, когда писал, что "Христос больше, чем христианство". Культивируйте в себе чувство преданности к Учителю, которое считается основным на пути. Испытывайте себя на преданность в трудных условиях, особенно когда приходится что-то терять. Помните, что сила преданности Высшему - это и есть подлинная сила человека. Соединяясь с Учителем и настраиваясь на служение его духовной задаче, вы черпаете эту силу и защищенность из очень высокого источника.

#### Духовная дисциплина

Для приобретения силы и защищенности решающее значение имеет дисциплина. Именно она помогает человеку избавиться от своих пороков и слабостей и достичь такого внутреннего состояния, при котором он способен стать проводником Высшей Воли. Чем менее дисциплинирован человек, тем меньше шансов на успех. Осознайте дисциплину как наилучшее лекарство от несовершенства и старайтесь выполнять как можно больше внешних и внутренних предписаний, сосредоточенных в традиции. Подражайте ответственности, собранности и трудолюбию, составляющим существо жизни всех подлинных подвижников, добившихся на этом пути самых высоких результатов. Только старайтесь при этом включать эмоциональное сердце, чтобы дисциплина не обернулась для вас насилием, полностью противоречащим внутренней свободе вашего духа.

#### Как поддерживать правильный баланс между накоплением и тратой энергии?

Давать советы значительно проще, чем следовать им. Чтобы выполнить хотя бы какую-то часть из перечисленных выше советов, методов и упражнений, человек должен что-то уметь или по крайней мере стремиться к этому. Эти умения предполагают суммирование энергии всех семи тонких тел, этажей сознания или психических процессов в единое целое ("слияние всех чувств в одно чувство", как советовали поступить суфии), а также одновременное утончение накопленных энергий и повышение их защитной силы. Не менее важным будет умение установить правильное соотношение между отдачей и получением энергии и стараться свести к минимуму, и даже исключить эволюционно бесполезные виды энергетических затрат, и в то же время максимально увеличить отдачу энергии на эволюционные цели, тогда человек будет получать из высших планов бытия еще больше, чем отдавать, и его духовно-энергетический потенциал, внутренняя сила и защищенность будут неуклонно расти.

Тамара Иннокентьевна О., 54-летняя дама, большую часть жизни проработала преподавателем в вузе. Всю жизнь она страдает ипохондрией и невероятной мнительностью по причине своего весьма богатого воображения. Стоило детям задержаться по дороге домой, как она начинала представлять яркие картины возможных несчастий, которые могли с ними произойти. Доводила себя до нервных срывов, которые потом лечила на курортах - благо, в застойное время зарплата мужа позволяла это делать. Сегодня, увы, это стало невозможно, потому что нервное истощение дошло до крайней степени. Беседуя с ней, я увидел, что ее яркое воображение абсолютно бесконтрольно, что она сама наводит себя на неприятные мысли и образы. Я предложил ей потренироваться в представлении благоприятных образов. Она попробовала и сказала, что у нее это не получается, потому что на образы идет сильное давление "из внутреннего беспокойства", то есть из сферы эмоций и желаний. Тогда мы начали учиться настраивать себя на спокойное состояние. Лишь добившись этого состояния, можно было подкрепить его яркими образами. Потому мы подошли к проблеме постепенно: вначале научились расслабляться, затем стали создавать яркие положительные образы и вводить их в сознание. Постепенно мы добились фантастического для Тамары Иннокентьевны результата - она научилась управлять своим состоянием и настроением, меняя зрительную картинку в сознании. Естественно, повысилась ее энергетика и улучшился жизненный тонус.

Для того чтобы реализовать эти базовые принципы работы с энергией, а также все перечисленные ранее советы и рецепты по накоплению энергии, необходимо раскрыть понятие "умение", с которого начинается описание почти всех методов. "Умение" означает способность человека

овладеть каждым приемом, то есть проникнуть в его глубину и научиться применить каждый метод на практике. Овладеть - значит сделать данный прием защиты частью самого себя и собственного сознания. Применить - значит проявить в конкретном действии это видоизмененное, научившееся чему-то новому сознание. "Умение" предполагает раскрытие потенциала собственной воли (устремления), собственного сердца и собственного сознания, нацеленных на совершенствование себя и мира, и понимание, что абсолютно все в мире есть энергия, которая в своем божественном аспекте неистощима и неотчуждаема от человека. Человек должен учиться осуществлять психоэнергоинформационный обмен по божественным образцам и законам - вбирать эту энергию, перерабатывать ее в своем духовно-душевно-физическом существе и отдавать обратно на более высоком уровне.

Процесс накопления энергии имеет не только положительные аспекты и черты, но и теневую сторону. В тех случаях, когда в организме человека и в его тонких структурах скапливается слишком большой избыток энергии, возникает состояние дисгармонии и дискомфорта, нервозность, беспокойство. В других случаях перенасыщенность энергий в некоторых участках тела замедляет обменные процессы и приводит к энергетическому застою, что может приводить к повышенному тонуусу скелетной мускулатуры, мышечным зажимам, спазмам сосудов, а иногда и к различным онкологическим заболеваниям. Когда возникает излишняя концентрация энергии в одном участке тела (причем она носит точечный характер), проявляются нарушения ее циркуляции, а также чувство опустошенности в других участках. Многие врачи и целители, например, А.С.Залманов, связывают излишнюю концентрацию энергии с ощущением боли и потенциальными болезнями: "Максимум энергии в бесконечно малом пространстве - есть опасность разрушения, взрыва". И наконец, когда накапливаемая энергия принадлежит к высоким и огненным проявлениям, телесные структуры человека испытывают страдание от такого вибрационно-энергетического несоответствия. Подобное страдание в духовных традициях называется "священными болями".

Чтобы избежать всех неблагоприятных явлений, связанных с неправильным подходом к накоплению энергии, необходимо:

учиться накапливать энергию, сохраняя состояние спокойствия, и даже при проявлении особого вибрационно-энергетического трепета, сопровождающего избыточное накопление тонких сил, оставаться уравновешенным;

учиться управлять циркуляцией энергии в организме, подчеркивая уровень гармоничности и естественности;

уметь при необходимости переводить накопленный избыток внутренней энергии во внешние действия;

стремиться к равномерному распределению энергии по своему физическому и тонкому существу; телесно, душевно и духовно привыкать к воздействию мощных и высоких космических энергий, с каждым годом все более интенсивно изливающихся на планету; в свою очередь, повышать интенсивность собственной духовной работы. Для этого приучать себя думать о высоких энергиях, представлять себя окруженным ими, жить внутри светлых энергетических полей, потоков, вихрей;

уметь суммировать энергию всех семи тонких тел и объединять энергии, принадлежащие различным этажам человеческой психики, души и духа ("слияние всех чувств в одно чувство", как это призывали делать суфии, или реализация духовного синтеза, согласно Агни Йоге);

уметь объединить в единое целое энергии материального (кармического) и духовного (дхармического) мира (единство сансары и нирваны, согласно буддийскому определению);

уметь утончать все накопленные энергии и в то же время защищать тонкую субстанцию особым энергетическим щитом, содержащим в себе плотные и упругие земные элементы (согласно Агни Йоге, такой щит должен завершаться заградительной сетью с рубиновыми искрами, которые близки по составу к излучениям Земли);

уметь трансмутировать все накопленные энергии (то есть постоянно превращать их в энергии, принадлежащие еще более высокому духовному плану бытия);

уметь отдавать накопленную энергию как вверх (жертвуя ее Иерархии и Учителю), так и вниз (помогая из чувства сострадания всем, кто находится на нижних ступеньках эволюционной лестницы по отношению к жертвующему).

Перефразируя мысль Льва Толстого о том, что каждый человек есть дробь, где в числителе находятся его реальные заслуги, а в знаменателе - его мнение о себе, можно сказать, что человек представляет собой живую энергетическую дробь, у которой числитель отражает накопленный запас сил, а знаменатель свидетельствует об их растрате. Конечно, речь идет о растрате, осуществляемой низшим вампирическим "я", которое как бы сбрасывает энергию в убыток, опускает ее в низшую часть дроби, однако, самопожертвование и самоотдача, заповеданные всеми истинными религиями и учениями мира, напротив, преобразуют энергию, переводят ее в более высокий план, накапливают, и таким образом превращают ее в природу, поднимая в верхнюю часть дроби. Тратит силу "внутренний вампир" в человеке, его несовершенство и пороки, которые раздуваются и усиливаются внешними вампирами. Значительная часть энергии отнимается кармой, которая действует с абсолютной справедливостью, восстанавливая нарушенное прежде божественное равновесие. В знаменателе этой живой дроби энергия, похищенная у человека вампирическими свойствами собственного несовершенного "я", кармическими задолженностями, внешним миром и внешними вампирами. В числителе этой живой дроби - энергия человеческих духовных накоплений, отработанной и очищенной кармы, высшего мира и высших существ, которые являются постоянными энергетическими донорами, питающими физический и тонкий организм человека. Преодоление вампиризма состоит в собирании потерянной и растроченной энергии, которая оказалась присвоенной низшим человеческим "я", кармой, внешним миром и вампирическим окружением. Борясь с вампиризмом в себе и вне себя, человек опирается на энергию, сосредоточенную в числителе живой дроби, - лучшие духовные накопления и силы. Числитель такой дроби - символ собирания камней, духовной энергии света и надежды. Знаменатель - символ разбрасывания камней, отягченности человека собственной кармой, задолженностями, усталостью.

Накопление энергии есть перевод ее из знаменателя в числитель, где она пребывает в качественно более высоком собранном состоянии. Растраты энергии есть перевод ее из числителя в знаменатель, где она пребывает в качественно более низком рассеянном состоянии. Соотношение между накоплением и растратой, или величина такой дроби, есть реальная эволюционная цена каждого человека. Чем духовно выше и совершеннее человек, тем значительнее его победы над "внутренним вампиром" и встречающимися на его пути внешними вампирическими тенденциями. Чем духовно ниже и несовершеннее человек, тем в большей степени он побежден и раздавлен встречающимися на его пути внешними вампирическими влияниями и собственным "внутренним вампиром".

Эзотерические знания, соединенные с современными психологическими методами, позволяют определить степень подверженности каждого человека влияниям вампирического плана.

Преодоление внутренних вампирических свойств, накопление энергии, ее удерживание и приумножение требует особой защиты, иначе накопленную силу не удержать.

Правильный баланс между наполнением и тратой энергии устанавливается в результате перераспределения усилий - если обычный человек расходует тонкую психическую энергию на достижение грубых внешних целей и потому в процессе жизни постепенно теряет силы, то более продвинутый человек, стремящийся к целям более тонкого духовного плана, тратит свои силы, приобретая взамен новую энергию, и таким образом перераспределяет усилия. Подобный подход приводит к тому, что человек духовной направленности с меньшим напряжением достигает более высокого качества жизни, нежели грубый материалист, - даже если он достиг высокого финансового или социального благополучия.

Не нужно тратить много слов, чтобы доказать простую и ясную мысль - увеличение энергии укрепляет защищенность человека на всех уровнях - личностном, аурическом и духовном. Правда, важен не просто объем энергии, но ее качество и правильное распределение по всем телам и структурам. Перекосы в какую-то одну сторону снижают защищенность прямо пропорционально степени перекоса.

Я знал одного любителя медитации, способного сидеть в одной позе подчас по три часа кряду и без сомнения накачавшего сильную ауру, но, вместе с тем, совершенно неустойчивого в общении и крайне болезненно реагировавшего на любые шутки. Каждая такая шутка буквально насквозь пробивала защитную оболочку его ауры и поднимала в нем целую астральную бурю. В результате вся энергия, накопленная во время медитации и пранаямы, выходила из ауры сквозь пробой, подобно воздуху из проколотой шины. Когда я указал ему на этот странный феномен и задал вопрос, стоит ли тратить время на медитацию, чтобы потом расходовать ее на обиды и ярость, я стал его злейшим врагом.

Некоторые люди, никогда не занимавшиеся специальным повышением энергетики, сильны и защищены за счет того, что их энергия правильно распределена по всем этажам психики. Психологически это выражается в более правильной позиции по отношению к миру, жизни и людям. Как правило, эта позиция нравственна и духовна, даже если человек этого не осознает, но подобная духовность имеет мощную земную основу. Люди подобного типа живут по принципу: на Бога надейся, а сам не плошай. Потому, прежде чем приступать к упражнениям и методам, повышающим психоэнергетический потенциал, надо скорректировать свою жизненную позицию в нравственно-духовном плане. Запомните, правильно занятая позиция может помочь более правильному и точному распределению энергии.

#### Невидимая Броня

Методы и приемы психологической защиты от поведенческой агрессии

С.Ю. Ключников

Оценка силы удара

Непроницаемая реакция, или сокрытие слабости

Освобождение от негативной энергетики

Состояние готовности ответить на удар

Преодоление неправильной установки, открывшей нас для удара

Игнорирование нападения

Уклонение как победа

Распознавание обмана и предвидение агрессии

Молчание

Ирония

Ответный удар на удар

Разрядка с помощью юмора

Частичное отступление с сохранением лица

Убеждение противника перейти к стратегии партнерства

Неотождествление с ударом и нападением (в йогическом, буддийском и даосском вариантах)

Способ "левой щеки"

Умение сказать "нет" всем существом

Отключение от ситуации

Ролевая защита

"Контролируемая глупость"

"Валяние дурака"

Физическое дистанцирование

Мысленное дистанцирование от агрессора

Дистанцирование от себя и от чувства собственной важности

Выигрывание времени, или игра на паузах

Включение внутренних ресурсов защищенности

Привлечение союзников

Глубокая незаинтересованность



Глубокое расслабление  
Порядок в действиях и поступках  
Словесная защита  
"Холодотерапия"  
Психологические аффирмации (положительные словесные утверждения)  
Переименование удара  
"Ближе к делу"  
Бюрократический ритуал, или формализация общения  
Одиночество, или ореол недоступности  
Демонстрация ярости, направленной не против агрессора  
Преодоление психической травмы  
Использование защитной силы "мундира"  
Информированность и компетентность  
Упругая сила уверенности  
Мысленная манипуляция образом агрессора  
Имиджевая защита  
Психологический теннис  
Абсурдизация нападения  
Защита чести и достоинства  
Миролюбивая атака  
Смена поля битвы  
Защита убеждений

Лучший способ защититься как от психологического, так и от всех других видов удара - это особая, глубоко продуманная, четкая, внутренне миролюбивая и одновременно очень защищенная стратегия поведения, когда другим людям даже не хочется нападать на вас. Но невозможно прожить жизнь, не имея ни одного врага и не получив ни одного удара. Мы все отстаиваем свою позицию, и она может кому-то не нравиться, даже если вы не совершаете видимых ошибок.

Итак, вы спокойно общаетесь с каким-то человеком, и ничто не предвещает бури. Однако в какой-то момент происходит неуловимый щелчок, и ваш собеседник неожиданно для вас приходит в состояние агрессии и своим голосом, жестами, движениями или иными средствами наносит вам сильный психологический удар. Вы ощущаете, что полностью или наполовину выбиты из игры, а вам надо ее продолжать. Возможен и другой сценарий: вы активно спорите, конфликтуете, нападаете, бьете, в ответ бьют вас, но вы не пугаетесь этого, поскольку у вас хватает силы парировать все удары оппонента. И вдруг он делает нечто для вас неожиданное - пробивает броню вашей защиты, и вы чувствуете дискомфорт, слабость, потерю энергии, ступор в мыслях: Вам нанесен удар, но у вас нет возможности отползти в угол и спокойно зализать рану. Вам надо продолжать бой, общение, контакт и отстаивать свою позицию, как бы ни было плохо. Может быть, вам еще не стало плохо, ибо, хотя удар был нанесен, вы его частично отразили.

Какие методы вы можете применить в этом случае?

Оценка силы удара

Для этого включите всю силу своей интуиции и максимально пробудите сознание. Постарайтесь отключить ум, обычно думающий, как некоторые осторожные рационалисты, - медленно подбирая варианты, взвешивая последствия, выбирая путь наименьших затрат, включая словесное проговаривание. Следует задействовать интуитивное мышление - осознание телом, подсознанием и волей. Самое интересное, что наше внутреннее интуитивное существо (при условии, если мы умеем грамотно спросить) почти всегда знает правильный ответ. Если наша интуиция в данный момент работает плохо и молчит, значит, мы должны почаще спрашивать себя в самых обычных несложных ситуациях - как же нам поступить? Мгновенный вопрос, вслушивание в себя с полной концентрацией внимания, затем улавливание ответа (в виде пусть еще смутного чувства, нечеткого образа, едва оформляющейся мысли-догадки) и, наконец, действие, - примерно такой может быть схема тренировки, которую можно применять и в нашем случае - отражении удара.

Вслушиваясь в себя, в свою внутреннюю память, попробуйте извлечь из собственной глубины это скрытое знание - как действовать, образ правильного ответного поступка - и прочувствовать, насколько быстрым должен быть ответ, есть ли возможность выиграть время и оттянуть его, специально подготовив силы к новым столкновениям.

Непроницаемая реакция, или сокрытие слабости

Это правило следует применять не всегда. Иногда полезно, чтобы противник увидел, насколько вы рассержены и как вам неприятно то, что он сделал (если Вы уверены, что он умный человек, не лишенный благородства, или если собираетесь использовать его "наезд" на вас для того, чтобы в ответ "наехать" во много раз сильнее). Однако в любом случае не стоит показывать свою уязвленность, слабость и зависимость от его силы. Старайтесь продолжить разговор в том же интонационном ключе, не меняя ни громкости голоса, ни характера фраз, ни выражения глаз, ни позы. Если получится, сумейте ни разу не дрогнуть, как бы гася огонь его агрессивного удара в пространстве своей непроницаемости и неопределенности. Можете, правда, сделать небольшую паузу перед тем, как будете отвечать ему, обставив ее, однако, как скрытую угрозу или, по крайней мере, как силу. Пусть боится.

Непроницаемость хороша тем, что иногда она дает возможность выиграть время и подготовить наиболее эффективный ответ. Она выражается не только в закрытых позах и выражениях лица, порой напоминающих маску. Ее хорошо умеют применять люди из специальных ведомств, и, поскольку они сегодня вышли из тени, и каждый день их десятками можно видеть по телевизору, я не вижу ничего дурного в том, чтобы поучиться у них элегантно профессиональной сдержанности. Высший пилотаж непроницаемости - на внешнем уровне вести себя предельно свободно. Никогда не показывайте противнику свою слабость и уязвимость, даже если действительно удар пришелся по слабому месту. Лучше оденьте свою слабость в броню уверенной позы и улыбки. Вспомните слова одного из самых ранимых и потому пострадавших людей своего времени - Сергея Есенина:

В грозы, в бури,  
В житейскую стынь,  
При тяжелых утратах  
И когда тебе грустно  
Казаться улыбчивым и простым -  
Самое высшее в мире искусство.

("Черный человек")

Освобождение от негативной энергетики

Если вы только что получили энергетический пробой или чувствуете, что в данный момент вы не сможете отразить удар, тогда приготовьтесь к тому, чтобы немедленно хотя бы частично удалить из своей ауры негативную энергетику. Полностью вы это сделаете позже. Без такого ситуативного мгновенного освобождения от энергетических ядов вы не сможете успешно продолжать общение и борьбу с противником.

Вывести отрицательную, травмирующую энергию из ауры можно:

с помощью нескольких вдохов и выдохов, во время которых человек мысленно сосредоточивает внимание на пораженном органе, тонком центре или участке тела;  
благодаря мышечному напряжению и последующему расслаблению той части тела, которая наиболее болезненно отозвалась на удар;  
через мысленный перенос волевого "я" в обесточенный травмированный участок своего сознания, с последующей концентрацией внимания на нем в течение некоторого времени;

с помощью принятия наиболее удобных расслабляющих поз, незаметных для противника; через стимулирование образов положительной энергии.

Иначе говоря, вы должны будете отделить от психологического удара его энергетическую часть. В этом случае вам будет гораздо легче перенести его последствия, смягчить их.

Состояние готовности ответить на удар

Освободив себя от чужой отрицательно заряженной энергии, войдите в состояние максимальной полноты сил, уверенности и самоконтроля. Вспомните, было ли у вас подобное состояние в прошлом, и воскресите его в своей памяти, причем не только на уровне умственной картинки, но и на уровне всего существа, включая тело. Добейтесь ощущения силы и уверенности, при котором вас не сдерживают образы возможной неудачи или страх быть побежденным. Постарайтесь почувствовать, что вы сильнее своего обидчика или, по крайней мере, не слабее его. Состояние силы должно убедить вас в том, что вы способны грамотно ответить на вызов, который вам бросает обидчик. После появления этого устойчивого самоощущения вы, наконец-то, можете ответить.

Все описанные приемы, представляющие собой стадии единого ответа на удар (оценка силы удара, реакция непроницаемости, снятие негативных энергетических последствий после удара, вхождение в состояние уверенной силы) могут возникать в вашем сознании и организме почти мгновенно, за какие-то доли секунды, а могут растягиваться на более длительный промежуток времени. Мозг представляет собой гигантский сложнейший биокомпьютер, непрерывно решающий те или иные задачи путем анализа вариантов. Выбирая ответ, постарайтесь всем существом вслушаться в себя и спросить, чего вы хотите от данной ситуации: растоптать противника или отстоять свое право на свободное действие? Если хотите растоптать, то должны понимать, что вы ввязываетесь в дальнейшее общение с неясным исходом. Постарайтесь оценить все негативные последствия, найти в себе силу отказаться от драки и перейти ко второму варианту ответа.

Преодоление неправильной установки, открывшей нас для удара

Любой удар, который мы получили, а главное, пропустили, свидетельствует о том, что мы в этот момент неправильно воспринимали других людей, окружающий мир и самих себя. Отклонения от более правильного восприятия могут быть направлены в любую сторону - от слишком большой переоценки самого себя до слишком заниженной самооценки, но они почти всегда связаны с ошибочной обезоруживающей установкой. Человек больше, чем нужно настаивает на своем подходе, решении, требовании к людям и обстоятельствам, и когда его ожидания не подтверждаются, теряет равновесие и пропускает удар. Мы слишком часто и неоправданно ждем от людей хорошего отношения, а когда сталкиваемся с плохим или безразличным отношением, то иногда даже выходим из себя. Еще чаще бывает, что мы просто погружены в психологический сон, потому любое насмешливое слово, раздражение или давление воспринимается нами как крайне болезненное воздействие. Короче говоря, мы не готовы встретить удар достойно и защищенно, потому что наполнены ложной установкой, убеждающей нас, что нападения не будет. Потом, когда удар все же происходит, эта ложная установка запускает в нас ошибочные эгозащитные реакции, заставляющие нас вытеснять неприятную информацию или приписывать наши пороки другим людям вместо того, чтобы задуматься, а почему, собственно, мы пропустили удар.

Проанализируйте внимательно свои установки и ожидания в трех ситуациях:

когда уже идет конфликт;

когда его еще нет, но, скорее всего, он вот-вот начнется;

когда все хорошо и не предполагается никаких столкновений.

Постарайтесь ответить себе на вопрос: чего вы в каждом случае хотите и как вы вероятнее всего будете себя вести? Если ваш предварительный настрой не несет в себе упругой энергии истинной защищенности, попробуйте поменять установку. Но для этого вам надо глубоко осознать и пережить, что ваша установка ошибочна и что она рано или поздно откроет вас для новых ударов.

Отказ от ложной установки - это не просто интеллектуальное решение, которое легко осуществить. В установку, наполненную ожиданием или готовностью действовать, входят несколько элементов:

эмоциональный настрой на ситуацию;

состояние сознания (в данном случае оно беспечное, сонное, ленивое);

энергетический тонус (как правило, он понижен);

мышечное состояние (или слишком расслабленное или, напротив, излишне напряженное).

Понаблюдайте за установкой с точки зрения возможного удара и подумайте, как изменятся все ее элементы, если он все же случится. Что произойдет с вашими эмоциями? Будут ли они подавлены еще сильнее или произойдет вспышка агрессии с последующим угнетением? Не перейдет ли ваше сознание в совершенно другое состояние, совершив колебание из режима сна в режим паники? Не снизится ли ваш энергетический тонус? Не закрепостятся ли ваши мысли? Но если все это так, и пропущенный удар увеличит ваши страдания по всем направлениям, не стоит ли отказаться от ошибочной и вредной установки?

Настройтесь на другое, более адекватное, положительное и внутренне собранное отношение к людям, миру и самому себе. Включите в свое сознание памятование о том, что все люди и ситуации отличаются друг от друга, и потому вы в любой момент можете встретить неожиданное агрессивное сопротивление в виде удара. Будьте готовы принять его спокойно, без ненужного напряжения, которое только притягивало бы новые удары. Быть готовым - значит иметь в запасе несколько разновидностей адекватного ответа. Потому подумайте и ответьте себе на вопрос: в каких формах, словах, поступках, действиях, будет проявляться ваш ответ на удар. Иначе говоря, создайте несколько внутренних образов правильного ответа на удар, зарядите их энергией и отложите в подсознание, больше не думая о нападении и даже стараясь его предотвратить, излучая доброжелательное отношение к людям и миру. Вы извлечете образ правильного ответа только после удара или сразу в момент его нанесения.

**Игнорирование нападения**

Несмотря на то что вам нанесли удар, вы игнорируете его, отстаиваете свои доводы и продолжаете общение, возможно, даже активизируя его и повышая свой наступательный задор. Этим вы даёте понять, что вас это никак не задевает и ни при каких обстоятельствах не выведет из себя. Игнорирование - это сильный ответный ход, но ваша сила будет реальной, если вы не сломаетесь под напором и сумеете отстоять свои интересы. Игнорирование может производиться без какой-либо фиксации удара. Когда вы посылаёте противнику сигнал, то вы его не видите в упор. Как правило, такое игнорирование задевает нападающего и может заставить его отступить.

**Уклонение как победа**

В целом ряде случаев прямое столкновение с противником в психологическом конфликте, даже в случае вашей моральной победы, принесет вам столько неприятностей и проблем, что лучше было бы уклониться от схватки. Это вовсе не трусость, но проявление благоразумия, которое, безусловно, можно считать победой. Стоит ли схватываться с каждой базарной торговкой или с неисправимым скандалистом, даже если после долгих боев вы сумеете прижать их к стенке? Не лучше ли сберечь силы для настоящего противника и хорошо подумать, прежде чем связываться с недостойными людьми. Как хорошо сказал один мой знакомый мастер боевых искусств: "Если какая-нибудь иномарка забрызгает мой костюм и не скроется, конечно, я могу набить физиономию водителю, но костюм это не спасет и потому победителем я буду считать себя только, если мне удастся уклониться от брызг". Восточная притча "Побеждающий, не прикладывая рук" говорит о том же:

"Однажды, когда Бокудэн плыл с попутчиками на большой лодке по озеру Бива, молодой задиристый самурай вызвал его на поединок. "Какая же у вас школа?" - заносчиво спросил юный фанфарон. "Школа побеждающих, не прикладывая рук", - спокойно ответил Бокудэн. Решено было драться на маленьком островке посреди озера, чтобы не причинить вреда другим пассажирам. Когда лодка подошла к островку, любитель дуэлей первым прыгнул на берег. Тогда

Бокудэн взял весло и оттолкнулся от камня. Лодка поплыла прочь от островка, где остался незадачливый драчун. "Такова школа побеждающих, не прикладывая рук", - резюмировал Бокудэн, не пожелавший напрасно проливать кровь молокососа".

Уклонение от схватки, совершенное сознательно и без всякого страха, на основе трезвой оценки ситуации, не может считаться бегством. Оно есть разновидность защиты, и его выполнение требует определенного искусства. Сознательно уклоняющийся от ненужного конфликта должен применить несколько тактик:

уклонение от встречного взгляда нападающего;  
пространственное отдаление от агрессора;  
сознательное недопущение любых эмоций или мыслей по поводу неприятного вам человека, если он еще не видит вас, но вот-вот может увидеть;  
мысленное окружение себя щитом неуязвимости;  
разрядка напряженной ситуации с помощью юмора, шуток, ничего не значащих слов, звучащих комплиментарно в адрес потенциального или реального агрессора;  
любые формы контролируемой глупости, когда вы либо делаете вид, что не замечаете агрессивных выпадов в свой адрес, либо не понимаете, что на вас нападают, либо в ответ говорите что-то совсем другое.

Очень важно на тонком плане, то есть в мыслях и чувствах, не допускать сильных энергетических выбросов в адрес агрессора, которые он способен почувствовать даже при вашем внешнем молчании. Если вы все-таки зацепились за него на энергетическом уровне, то конфликта, как правило, избежать не удастся, и он из латентной, скрытой фазы переходит в реальное столкновение. Но если вам удалось при чисто внешней нейтральности своего поведения - когда противнику, как бы он ни хотел, не удастся втянуть вас в конфликт, потому что ему просто не за что зацепиться, - сохранить внутреннюю нейтральность и дистанцию от агрессивного энергетического поля, то тогда вы - победитель.

Распознавание обмана и предвидение агрессии

Серьезная поведенческая защита обязательно предполагает умение понимать истинные мотивы людей, с которыми вы общаетесь, тем более, если у них недобрые намерения. Распознавание скрытых мотивов помогает предотвратить удар, поскольку вы предугадываете его направление и можете заранее принять меры. Таким образом, распознавание можно считать ментальным контрударом по агрессивным замыслам противника, нейтрализующим их в зародыше. Распознавание важно на всех трех уровнях - и на психологическом, и на тонком, аурическом, и на духовном. Последний вид распознавания самый трудный. Человек, овладевший этим искусством, считался мудрецом. Практически все традиции подчеркивали важность этого умения. На поведенческом уровне распознавание делает человека "гроссмейстером общения", способным предвидеть и хорошо продуманные интриги, которые против него плетут недруги, и направленные против него импульсивные вспышки раздражения, которые неожиданно проявляются в поступках и речах несдержанных людей.

Величайшие мудрецы советовали людям не бежать от жизни, а погружаться в ее гущу, чтобы лучше понять законы бытия, постичь всю бездну человеческой природы и научиться искусству распознавания людских ликов, особенно важному, если в них преобладают силы зла. Рамакришна настраивал своих учеников на воспитание в себе спокойствия, терпения и глубокого распознавания, которое очень требуется при общении со злыми людьми. Об этом его притча "Общество злых людей":

"Рамакришна: Вы должны любить всех, потому что Бог живет во всех существах. Но дурным людям лучше кланяться издали.

Биджою (с улыбкой): Правда ли, что люди порицают вас за то, что вы смешиваетесь с людьми,

верующими в личного Бога, имеющего форму?

Рамакришна: Истинно преданный Богу человек должен обладать абсолютным спокойствием, его не должно тревожить мнение других. Подобно наковальне кузнеца он будет терпеть все обиды и все преследования и оставаться твердым в своей вере и всегда одинаковым. Злые люди могут говорить о вас много всяких неприятных вещей и бранить вас; но, если вы жаждете Бога, вы будете все выносить с терпением. Человек может думать о Боге даже среди самых злых людей. Древние мудрецы, жившие в лесах, могли размышлять о Боге, окруженные тиграми, медведями и другими дикими зверями. Природа злого человека похожа на природу тигра или медведя. Они нападают на невинных и причиняют им горе или вред. Вы должны быть особенно осторожны, приходя в соприкосновение, во-первых, с богатыми. Человек, обладающий богатством и имеющий много слуг, легко может причинить вред другому, говоря с ним. Иногда может даже оказаться необходимым согласиться в чем-нибудь с его мнением. Во-вторых - с собакой. Когда собака лает на вас, вы не должны бежать; говорите с ней спокойно, и она успокоится. В-третьих - с быком. Когда бык гонится за вами, вы опять можете усмирить его спокойными словами. В-четвертых - с пьяным человеком. Если вы рассердите его, он будет ругаться и называть вас нехорошими именами. Но, если вы заговорите с ним, как с дорогим родственником, он будет чувствовать себя счастливым и будет необыкновенно любезен с вами.

Когда злые люди приходят ко мне, я очень осторожен. Характер некоторых из них похож на характер змеи. Они могут укусить вас, сами не зная того за минуту. Может потребоваться много времени и понимания для того, чтобы прошло впечатление укуса. А может случиться так, что и вы захотите отомстить им. Потому необходимо время от времени бывать в обществе святых людей. Через общение с ними у человека устанавливается ясное понимание и распознавание людей.

("Провозвестие Рамакришны")

Е.И. Рерих оценивала роль распознавания на духовном пути как наиважнейшее качество:

"Много ликов раскрывается перед нами, ибо распознавание ликов самое главное. Распознавание людей есть пробный камень для идущего путем великого служения человечеству. Распознавание действительности и людей есть первое требование и условие на пути истинного ученичества. Так, на известной степени духовного развития можно оккультно видеть структуру духа, окружающих нас и приближающихся к нам людей. Без приобретения этого качества невозможно рассчитывать на приближение. Ибо, как можно что-либо доверить ученику, который не может отличить свет от тьмы и друга от предателя? Все построения будут разрушены таким невежеством. Конечно, именно чувствознание так помогает в этом распознавании."

Распознавание и предвидение - схожие свойства. Одно касается запутанного настоящего, другое - пока еще не ясного будущего. Чтобы правильно применить эти свойства для отражения ударов, надо воспитывать их целенаправленно и упорно, не рассчитывая на то, что сама жизнь вас научит. Мне приходилось сталкиваться с людьми, прожившими долгую жизнь и обладавшими именно той легковерной простотой, о которой пословица говорит, что она хуже воровства. Конечно, недалекого человека невозможно научить жизненной мудрости с помощью специальных упражнений: удары и шишки, полученные в житейских сражениях, учат гораздо эффективнее. Однако, для тех, кто умеет и хочет повысить свою способность к распознаванию, я рекомендовал бы попробовать выполнить следующие советы:

1. Сделайте в своем сознании допущение, что все люди имеют собственные интересы, далеко не

всегда совпадающие с вашими. Многие люди на чисто внешнем уровне неплохо относятся к вам, потому что это ничего им не стоит, но в случае расхождения интересов меняется и их отношение. Они могут начать войну, в которой будут применять самые разнообразные методы, в том числе и обман. Если вы не хотите попадать впросак и постоянно ходить в обманутых, вы должны помнить об этом свойстве человеческой природы и не раскрывать перед людьми, которых вы недостаточно знаете, душу больше, чем требуется.

2. Подумайте, кто из ваших друзей, знакомых, сослуживцев способен предать вас в критической ситуации. Вообразите эту ситуацию и подобно опытному режиссеру постарайтесь всех расставить на те места и роли, которые ближе всего к их природе. Представьте, как они будут реагировать на давление других людей и обстоятельств, на неизбежные соблазны, на угрозу потери важных для них вещей. Если ваше представление будет не в их пользу, то подумайте тогда, а не слишком ли доверчиво и откровенно вы ведете себя с ними сейчас. Помните, что чрезмерное сближение с ненадежными людьми чревато последующим конфликтным отдалением, в результате чего вы можете оказаться гораздо дальше, нежели до сближения.

3. Учитесь при знакомстве с людьми и при каких-либо новых серьезных начинаниях глубоко вслушиваться в себя, определяя характер первого впечатления и собственной реакции по поводу человека или дела. Первое впечатление - весьма сильный аргумент в пользу дальнейшего выбора линии поведения, хотя его нельзя абсолютизировать. Учитесь в полном бодрствовании и ясном сознании наблюдать за своим первым впечатлением на людей, события и действия, постепенно превращая смутные искры интуиции в точное и безошибочное чувствознание.

4. Старайтесь, наблюдая за ситуацией, видеть ее в целом, как бы отстраненно и без эмоций, учитывая все возможные нюансы, причины и последствия. Ставьте себя на место других людей и задавайте себе вопросы:

Искренни ли они с вами или нет?

Были бы искренними вы, если бы оказались на их месте?

Почему вы безоговорочно верите им, если у вас есть колебания?

5. Приступая к подобной внутренней работе, наберитесь мужества. Для того, чтобы распознавать реальный сегодняшний обман людей и предположительный завтрашний, требуется немалое мужество. Легковерие часто происходит от недостатка мужества. Ведь распознавание приносит не только облегчение, но и сложности. Жизнь сложна, и не со всеми, кто обманывает нас, мы можем немедленно расстаться. А жить и осознавать этот обман иногда еще труднее, нежели быть слепым и доверчивым. Однако мастер защищенности предпочтет эту трудность слепой доверчивости.

6. Учитесь по внешним признакам распознавать обман. Смотрите, что излучают глаза человека, бегают ли они или нет, как часто человек отводит взгляд, как он жестикулирует. Наблюдайте также за соотношением основной мысли, которую пытается обосновать человек, с его эмоциональным состоянием и как внутреннее содержание соотносится с внешним выражением. Нет ли здесь рассогласования? Когда вы перестаете понимать, к чему клонит человек, задайте себе вопрос - в чем его истинный интерес? Речь идет не о том, что надо перестать верить людям или ввести в себя установку подозрительности. Достаточно просто быть зрячим.

7. Проанализируйте свое настоящее с точки зрения количества жизненных ударов, получаемых от людей и обстоятельств. Много их или мало, но в любом случае они являются закономерным результатом ваших прошлых дел и устремлений. Ваше настоящее - следствие вашего прошлого, а ваше будущее - следствие настоящего. Те удары и шишки, которые посыплются на вас в будущем, заработаны сегодня. Подумайте, какие сегодняшние ошибки могут сделать уязвимым ваше будущее с точки зрения возможных ударов и агрессии, чтобы заблаговременно к ним подготовиться.

Молчание

В отличие от игнорирования, которое предполагает продолжение жесткого диалога (как будто вы не заметили, что вас атаковали), молчание - это реакция вполне отчетливая. Вам нанесли удар, вы это прекрасно заметили и решили действовать именно таким образом. Сжатые губы, прекращение

неприятного разговора призваны подчеркнуть, что вам не нравится, как на вас нападают, и вы не желаете продолжать такое общение. Только очень важно, какого рода молчание вы выберете - молчание силы или молчание слабости. Если вам кажется, что вы сильны, а ваш противник решит, будто вы молчите от слабости, и продолжит атаку, то вы проиграли ситуацию. Потому применяя этот метод, озаботьтесь двумя вещами:

молчание должно быть наполнено вашей силой, непоколебимой мощью и чувством справедливости;

ваше молчание должно быть подкреплено какими-то внешними жестами, свидетельствующими о вашей силе и достоинстве.

Помимо полного молчания, эффективным методом защиты является молчание частичное, которое можно назвать сдержанностью. Сдержанный человек, скупой на слова, придает им особую силу и мощь, потому он кажется гораздо более защищенным, нежели болтливый, теряющий энергию и неубедительный в своем многословии. Древние учения придавали словесной сдержанности исключительное значение. Вот свод советов, данных суфийским источником "Большая книга жизненных правил" Ибн-аль-Мукафы:

"Не будь жадным на слова и скупым на приветствия, но не расточай перед всяким речей и не улыбайся направо и налево, ибо первое припишут высокомерию, а второе - глупости и легкомыслию.

Лучше промолчать, чем сказать неудачно, ибо одно слово, сказанное вовремя и к месту, лучше сотни слов, не достигших цели. Поспешное слово бывает часто необдуманным и ошибочным, даже если на первый взгляд кажется удачным и красноречивым.

Не хвались повсюду разумом и красноречием, храни их про запас, ибо показывать разум и красноречие там, где не подобает, признак неразумия.

Если хочешь, чтобы тебя почитали и любили и знатные люди, и простолюдины, то, обладая ученостью, уподобляйся скромностью невежде и, будучи красноречивым, молчаливостью превосходи косноязычного.

Презирают того, кто щедр на обещания, но скуден на их исполнения, почитают того, чьи слова не расходятся с делами.

Знай, что язык подобен обнаженному мечу в руках гнева, страстей и несдержанности, побеждающих разум и всякую осмотрительность. Не давай воли языку, не то он погубит тебя. Подчини его разуму, и он станет тебе другом: если же им овладеют страсти, то он твой злейший враг и причина всяческого несчастья.

Если сможешь подчинить себе свой язык, то он охранит тебя; если ты потеряешь над ним власть, то он станет твоим врагом."

### Ирония

Данный вид защиты универсален и может быть использован в любой ситуации и вместе с любым другим методом. Ирония представляет собой демонстрацию несерьезности удара и поведения агрессора, обесценивание значимости удара для потерпевшей стороны. Она как бы уменьшает размеры образа того, кто нападает, превращая его в карикатурный персонаж. С биоэнергетической точки зрения, включение метода иронии в систему защитных реакций человека перед нападением означает, что к жизни вызваны новые энергии и задействованы новые энергетические центры, например, канал ума, интеллекта. Почему примитивный грубиян или забияка в общении нередко пасуют перед умной и жесткой иронией своей потенциальной жертвы, которая отказалась быть отданной на психологическое заклятие и успешно парировала удар? Потому что и грубиян, и драчун добиваются результата за счет неистового напора воли и игры без правил, которая не украшает любое общение, и совершенно не используют потенциал ума и сознания. Потому что



они не привыкли всерьез о чем-либо думать во время спокойного общения и тем более в процессе активного конфликта.

Хорошая ирония создает для человека эффект отстраненности от борьбы, помогает взглянуть на ситуацию с позиции "над схваткой", что помогает более свободно находить аргументы в споре, отражающие давление, оскорбление и манипуляцию. Человек, защищающийся от ударов и подключающий к защите острый ум, всегда более успешен, нежели тот, кто действует одним напором и волей.

#### Ответный удар на удар

Если следует такая реакция, следовательно, есть риск, что началась эскалация конфликта, а значит, примирение отодвигается. Мы должны пристально взвесить ситуацию и ответить на два вопроса:

стоит ли вообще отвечать психологическим ударом на удар;

если да, то какой силы должен быть ответ.

Важно также выбрать форму ответа, который может быть выражен словами, а может быть и без слов, в виде молчаливой паузы; может быть серьезным, а может шутивным и т. д. Причем ситуация может быть столь жесткой, что компьютер сознания должен перебрать предложенные варианты защитной реакции с огромной скоростью. Но если решение принято - действуйте по выбранному направлению, не меняя его, пока всерьез не убедитесь, что оно ошибочно. Важно понять, каким должен быть удар, какие последствия он вызовет. Потому, готовясь ответить на удар, который нанесли вам, сверьте свои мотивы с такими понятиями как совесть и справедливость. Помните, что, хотя "добро должно быть с кулаками", ответные удары, лишенные совести, возвращаются к вам в виде возмездия за ошибки.

Важно понять, какова правильная технология нанесения ответного справедливого удара. Действовали вы когда-нибудь подобным образом, парируя удар со стороны врага, или у вас в подсознании нет ни малейшего представления, что именно надо сделать, ни образа (или, как сказал бы буддист, "отпечатка образа") вашей реакции, как это можно сделать лучше всего? Попробуйте задуматься, а есть ли у вас подобный образ и опыт или нет, и в случае его отсутствия попробуйте создать такой образ в своем сознании заранее, тогда действовать будет гораздо легче. Образ должен быть очень ярким и целостным, а все сомнения в его успехе - просто помеха успешности. Потому полезно тренировать себя следующим образом: быстро создав яркий образ защищающего действия, тут же отпустите его наружу, воплощая в поступок. Для этого надо уметь вкладывать в свой словесный или безмолвный ответ энергию, уметь опираться на собственное тело, как на некий трамплин для прыжка, включать интуицию и подсознание.

#### Разрядка с помощью юмора

Если ирония - это продолжение борьбы другими средствами, причем иногда предполагающее ее обострение, то юмор относится к методам, разряжающим накаленную атмосферу психологической войны. Произнося заряженную юмором фразу, мы как бы даем понять противнику - вместо смертельной схватки на ножах можно перейти к борьбе на кулаках, если вовсе не закончить дело миром. Важно, чтобы ваш юмор был понятен оппоненту, ибо когда ваш юмор слишком слаб, его не замечают, и схватка продолжается, а когда он слишком назойлив, то либо переходит в насмешку, вызывающую еще большую ярость, либо выглядит глупо. Юмор как метод борьбы относится к сильнодействующим и даже тонким средствам, но чтобы его применить, надо обладать соответствующим свойством, которое называют чувством юмора. И конечно, учиться этому свойству (если ему в принципе можно научиться) нужно не в момент конфликта, а гораздо раньше.

Юмор - это не какой-то специальный ответ, а некая смягчающая сила, которая может быть присоединена к любому из перечисленных способов отражения нападения. Чаще всего юмор помогает разрядке, но это происходит не всегда - либо попадаете противник с атрофированным чувством смешного и просто не слышит вас, либо он принимает юмор за иронию и насмешку и разъяряется еще сильнее, либо предпочитает не замечать ваших попыток смягчить ситуацию, ибо сам заинтересован в ее обострении. Тогда вам ничего не остается, как вновь перейти ко вполне

серьезному бою.

#### Частичное отступление с сохранением лица

Против лома, в том числе и психологического, - нет приема, потому иногда ничего не остается как отступить. Каждый, даже самый сильный человек, иногда вынужден прибегать к этому, может быть, не очень приятному, но неизбежному способу отражения удара. Что делать, если противник оказался намного сильнее? Важно суметь сделать этот шаг красиво, почти незаметно, не согнув поясницы и не склонив головы. Конкретных вариантов такого отступления может быть очень много - это и частичное игнорирование нападения или спокойное восприятие попыток оскорбить вас, и принятие части условий, требуемых вашим оппонентом, и сохранение спокойного тона в ответ на крики, и отказ от всех первоначально заявленных вами требований. Главное, чтобы вы сохраняли достоинство, и границы уступок были четко очерчены. Если вы поддаетесь напору и уступаете еще сильнее, тогда лицо теряется. Соглашаясь на этот шаг, постарайтесь понять, согласен ли ваш оппонент сесть за стол переговоров или его настрой состоит в том, чтобы добить вас до конца. Если вы почувствуете, что это так, тогда трижды подумайте, а стоит ли применять этот способ. Практика жизни показывает - умиротворить распоясавшегося агрессора в принципе невозможно. Ваши попытки разрешить конфликт мирным путем провоцируют его на требование все новых уступок. В этом случае надо оценить ситуацию: если силы далеко не равны, попытайтесь вообще не участвовать в столкновении, а если драки (прежде всего, психологической) не избежать - лучше оказать максимально возможное сопротивление на стадии обмена первыми ударами. Тогда, получив от вас ощутимый болевой толчок, он, может быть, уменьшит размер своих требований.

#### Убеждение противника перейти к стратегии партнерства

Чтобы эффективно осуществить этот способ ответа на удар, надо уметь амортизировать его травмирующую силу и ни в коем случае не допустить появления чисто рефлекторной реакции обиды или раздражения. Отбив заряд агрессивной энергии, выпущенной против вас, и сохранив спокойствие, вы прямо, на словах или косвенно, всей логикой поведения пытаетесь убедить противника отказаться от нелепой борьбы, где нет выигравшей стороны, и перейти к нормальному диалогу. Очень важно, чтобы ваша интонация выгодно отличалась от его эмоций или агрессии подчеркнутым спокойствием и уравновешенностью, тогда и он тоже успокоится. Постарайтесь добиться того, чтобы не он вывел вас из эмоционального равновесия, а вы сумели бы погасить его ярость несколькими спокойными словами, движениями и жестами. Если он человек, склонный к логическим рассуждениям, убедите его, что договариваться для него, как и для любого человека, гораздо выгоднее, нежели драться. Стратегия, направленная на договоренность, партнерство и сотрудничество, всегда лучше отсутствия договоренности и полного произвола в желаниях и действиях.

#### Неотождествление с ударом и нападением (в йогическом, буддийском и даосском вариантах)

Данный метод, распространенный в восточной традиции, направлен на охранение внутренней неприкосновенности личности. Для его успешного применения в боевой ситуации полезно тренировать это умение в реальной жизни. Его можно применять в трех вариантах - йогическом, буддийском и даосском.

Начнем с йогического подхода. Привыкните думать о том, что ваше глубинное "я" - это не тело, не эмоции, не ум, не аура, а совершенно автономное образование, на которое невозможно повлиять извне. Тело, эмоции и ум под взглядом глубинного "я" превращаются в оболочки, которые могут страдать от внешних атак и нападений. Но само "я" (внутренний наблюдатель, зритель, смотрящий на мир из глубины сокровенной духовной сферы) неуязвимо, никакие удары не могут его задеть и повредить. Культивируйте подобный настрой и взгляд на вещи и события как можно чаще, и постепенно ваше ощущение "я" станет гораздо более сильным и устойчивым, нежели раньше. Вам не нужно будет защищать свое "я", ибо оно перестанет отождествляться с периферией существования - телесными ощущениями, поверхностными эмоциями и суетными мыслями. "Я" уйдет внутрь и из глубины будет созерцать, как поверхностные оболочки духа колышутся под действием ударов, прогибаются, а затем снова восстанавливаются. Главное - помнить, что вы - не тело, не чувства, не ум, а только "я", и не отключать внимания своего "я" от оболочек во время ударов.

Буддийское неотождествление в чем-то схоже с йогическим. Однако есть и существенное отличие. Буддисты утверждают, что "я" есть фикция, поток психических состояний. Еще большей фикцией, иллюзорной для восприятия, представляются им удары и нападения. Ни того, кто нападает, ни того, на кого нападают, не существует - все это поток энергий и быстро сменяющихся друг друга психологических состояний. Иллюзорными являются и болевые ощущения, вызываемые ударами на краткий миг - через некоторое время они пройдут. Потому нужно воспитывать в себе отстраненный взгляд на все психологические нападения, которые по сути краткосрочны и иллюзорны.

Неотождествление, практикуемое в даосизме, исходит из концепции Дао, мировой пустоты, лежащей в основании Вселенной. Нужно просто непрерывно помнить об этом и стараться находиться в потоке Дао - тогда все удары и порождаемые ими ощущения будут восприниматься как иллюзорные пузырьки и затемнения внутри необъятного и светлого пространства океана. Они будут легко растворяться в летучей и свободной стихии Дао и не смогут причинить серьезных страданий.

Все три перечисленных восточных метода относятся к сильнодействующим лекарствам защиты от нападений. Если вы по-настоящему научитесь их применять, многие неприятности жизни обойдут вас стороной. Однако есть некоторые серьезные ограничения для плодотворного применения данного метода, с которыми вам полезно познакомиться.

Во-первых, для того чтобы бороться с ударами или проблемами, используя йогический, буддийский или даосский подход, вы должны хотя бы в какой-то степени разделять и принимать системы йоги, буддизма или даосизма. В противном случае это будет выдергиванием отдельного эффективного приема из общей системы, что может дать лишь частичный эффект.

Во-вторых, для того чтобы качественно применять данный метод в условиях реальной жизни, нужно очень хорошо владеть собой и быть постоянно начеку, тренируясь в неотождествлении с любой жизненной ситуацией, в том числе и с той, которая субъективно приятна и располагает к неге, лени и расслаблению. Тогда внутренний наблюдатель и пробужденное сознание становятся действительно независимыми от любых обстоятельств. Кроме того, человек, находящийся в состоянии постоянного самоконтроля, приучается к мгновенной реакции на любые нападения, и легче воспринимает их как иллюзорную игру энергий и впечатлений. Если же человек склонен к духовному сну, неподвижности сознания, рассеянности внимания, то он вообще не сможет применить данный метод, тем более находясь в живом потоке жизни и общения. Ему удастся применить этот метод в лучшем случае в качестве средства профилактики или, что происходит гораздо чаще, уже после получения травматических ударов и набивания психологических шишек.

Попытка нетренированного человека применить данный прием в момент жесткого обмена ударами может, наоборот, ослабить его естественную защищенность, поскольку внимание будет выпадать из контекста конкретной, текущей ситуации, и человек рискует пропустить сильный удар. Потому во всем нужен здравый смысл и соизмеримость.

#### Способ "левой щеки"

Христианское прощение, выраженное в известных словах о необходимости подставить левую щеку, когда наносят удар по правой, - это тоже очень сильное средство воздействия на агрессора. Данный метод может быть применен в разных вариантах:

внешнее смягчение позиции при сохранении чувства обиды на противника;  
внутреннее прощение и внешняя капитуляция.

Какой вариант окажется более эффективным, зависит от вашего вкуса и от того, какие цели вы преследуете. С моей точки зрения, главное - не допускать внутренней слабости и капитуляции, после которой противник просто уничтожает вас как личность. Если вы чувствуете себя настолько сильным, что можете позволить себе сделать уступку на внешнем плане, то подобный поступок - это действительно сильный ход, который, при определенных условиях, может дезорганизовать поведение агрессора. Важно, чтобы он почувствовал, - вы идете на этот шаг не от слабости, но от

сознания своей силы и великодушия.

Прощать обидчика можно на любой стадии конфликта, но наиболее уместен акт прощения после окончания "боевых действий" - во время боя некогда этим заниматься. Не держите зла на того, с кем вы только что сошлись в "клинче" на жизненном ринге и кто наносил вам болезненные удары. Может быть, он не ведает, что творит. Такая позиция поднимет вас на новую высоту, где вас будет труднее достать. Кроме того, вы освободите свою психоэнергетическую оболочку и сознание от флюидов и влияний вашего противника.

Большое значение придавали понятию смирения и миролюбия не только христиане, но и мастера боевых искусств, о чем и говорит притча, называемая "Последний экзамен":

"Учитель спросил:

- Если люди будут бить тебя палкой и мечом, что подумаешь ты?

- Что эти люди добрые и кроткие, так как они бьют меня только палками и мечами, но не лишают меня совсем жизни.

- Но если бы они окончательно лишили тебя жизни, что думал бы ты об этом?

- Что это люди добрые и кроткие, которые столь малым страданием избавляют меня от этого тела, полного нечистоты.

- Хорошо, - сказал учитель, - ты можешь жить среди людей. Ступай."

Умение сказать "нет" всем существом

В тех случаях, когда целью нападения является желание заставить вас сделать то, чего вы не хотите, одним из наиболее эффективных методов защиты является умение сказать "нет" всем существом. Как правило, незащищенный человек, даже если он в таких случаях находит в себе силы сказать "нет", делает это неуверенно, открывая возможности для вторичного нанесения удара или для нового давления. Потому важно заранее отследить в себе это слабое неуверенное начало и растворить его, настроившись на ощущение монолитной силы и уверенности. Попробуйте войти в этот образ силы и уверенности и мысленно несколько раз прокрутите в сознании сцену отказа от давления. Еще лучше, если вы прорепетируете эту сцену в одиночестве перед зеркалом и вслух. Когда будете репетировать, попробуйте включить в действие все имеющиеся в вашем распоряжении ресурсы: и тело (позу и решительные жесты), и голос, и настроение, и ясное сознание и сосредоточенную волю, и упругую ауру. Умейте создать впечатление, что за энергией вашего отказа сокрыта еще более мощная потенциальная энергия, и сделайте это так, чтобы у нападающего не возникло желания повторить свое предложение.

Отключение от ситуации

Если во время общения вы подвергаетесь психологической атаке, и в то же время дело не требует от вас применения каких-либо ответных решений, активного размышления, изучения проблемы, то тогда вы можете сознательно применить метод отключения от ситуации, к которому люди прибегают стихийно. Наденьте на лицо непроницаемую маску и, следя краешком сознания за агрессивным партнером, который кричит на вас или обвиняет в смертных грехах, мысленно выйдите из ситуации в любое другое пространство, начните вспоминать что-либо, представлять будущее или размышлять о каких-то предметах и людях. Главное - прекратить слушать и воспринимать весь агрессивный вздор, идущий от вашего противника. Следует подчеркнуть, что этот метод применим только в тех случаях, когда нападение носит преимущественно психологический характер и несет в себе слабый энергетический заряд (например, жена вяло, скорее ритуально, скандалит с мужем). Если на вас идет сильная энергетическая волна агрессии, тогда нельзя расслабляться, ибо эта энергия может войти в вас.

## Ролевая защита

Постарайтесь понять, какую роль играет человек, нападающий на вас. В какой степени его агрессия - это произвольный выплеск недовольства, а в какой - ролевая игра с вхождением в образ. И в том, и в другом случае роль, в которую войдете вы, вполне может выступить в качестве щита, отражающего нападение. Если это спонтанный выплеск энергии недовольства, то ваш решительный образ может продемонстрировать агрессору такую силу, с которой лучше не связываться. Если же это отчасти игра с его стороны, то и вы можете подыграть противнику. Главное только - найти свою роль для этой игры, в наибольшей степени нейтрализующую его позицию. Подумайте - в чем его наибольшая слабость, чего он больше всего боится и перед чем пасует? Какой по складу человек способен его переиграть? Выберите такую роль, войдите в нее примерно так же, как актер входит в сценический образ, и представьте, что ваша роль - это своеобразный психологический бронезилет, который способен отразить любые стрелы, удары и выплески явной и скрытой агрессии. Выбрав роль, будьте последовательны и не выходите за ее пределы под влиянием страха и неуверенности в себе. И тогда эта роль может выражать образ сильного, жесткого и абсолютно защищенного человека. Иногда же предпочтительнее роль мягкого и деликатного человека, безупречно выстраивающего свои взаимоотношения с другими людьми и настолько обаятельного, что на такого и не хочется нападать.

Конечно, не стоит ограничиваться какой-либо одной ролью в течение большого промежутка времени. В этом случае к вам могут присмотреться и найти слабое место. Истинный мастер защищенности владеет множеством видов оружия. При необходимости роли можно и нужно менять. Чем большее количество ролей способен играть в подобных случаях человек, тем сильнее он защищен. Важно также не отождествляться со своими ролями, помня их вторичную природу. Роли - это оболочки, которые нужно уметь менять как одежду, помня, что такая одежда имеет свойство прилепляться к телу. Потому используйте это средство как вспомогательное, но вполне эффективное для отражения ударов.

## "Контролируемая глупость"

Термин и метод, пришедшие в мир из книг знаменитого Карлоса Кастанеды, проповедующих мистическое учение Дона Хуана, основаны на идее, что с одной стороны ничего в этом мире нельзя внутренне принимать всерьез, и в то же время необходимо с серьезным видом соблюдать многие условности, не обращая внимания на их явную глупость. Так, взрослые общаются с детьми, или, например, умудренный опытом мужчина реагирует на капризы молоденькой женщины. Более подробный ответ на то, что означает контролируемая глупость, дает Карлосу Кастанеде сам Дон Хуан:

"- Расскажи, пожалуйста, что это вообще такое - контролируемая глупость.

Дон Хуан громко рассмеялся и звучно хлопнул себя по ляжке сложенной лодочкой ладонью.

- Вот это и есть контролируемая глупость. - Со смехом воскликнул он, и хлопнул еще раз.

- Не понял...

- Я рад, что через столько лет ты, наконец, созрел и удосужился задать этот вопрос. В то же время, если б ты никогда этого не сделал, мне было бы все равно. Тем не менее, я выбрал радость, как будто меня в самом деле волнует, спросишь ты или нет. Словно для меня это важнее всего на свете. Понимаешь? Это и есть контролируемая глупость.

Тогда я спросил, значит ли это, что он никогда не действует искренне, и что все его поступки - лишь актерская игра.

- Мои поступки всегда искренни, - ответил Дон Хуан, - все же они - не более чем актерская игра... Ничего не имеет особого значения, поэтому человек знания просто выбирает какой-то поступок и совершает его. Но совершает так, словно это имеет значение. Контролируемая глупость заставляет

его говорить, что его действия очень важны, и поступать соответственно. В то же время он прекрасно понимает, что все это не имеет значения. Так что, прекращая действовать, человек знания возвращается в состояние покоя и равновесия. Хорошим было действие или плохим, удалось ли его завершить - до этого ему нет никакого дела. С другой стороны, человек знания может вообще не совершать никаких поступков. Тогда он ведет себя так, словно эта отстраненность имеет для него значение. Так тоже можно. Потому что это и будет контролируемая глупость."

Можно определить контролируемую глупость как мудрую и искреннюю актерскую игру, разыгрываемую опытным защищенным человеком в повседневном театре жизни. Если какая-либо ситуация требует от человека совершения ритуальных действий, он спокойно и с внутренней улыбкой совершает их, снисходительно относясь к людям, которые в силу уровня своего сознания всерьез требуют выполнения ритуала. Если для смягчения агрессии достаточно чуть уступить, подыграв оппоненту, то защищенный человек пойдет и на эту игру.

Попробуйте несколько раскрепоститься и как бы войти в новые роли, образы и стили поведения. Учитесь вести себя одновременно и серьезно и несерьезно. Подстраивайтесь под ситуации чисто внешне (так называемая "внешняя оценка", о важности которой в миру говорил русский философ-эзотерик П.Д. Успенский), в то же время не сдаваясь и не уступая внутренним позиций (то есть не впадая во вредную позицию внутренней оценки ситуации, основанной на привычке к отождествлению).

#### "Валяние дурака"

Данный метод тоже восходит к практике Дона Хуана. Он описан одним из последователей Кастанеды Виктором Санчесом в книге "Учение Дона Карлоса" и направлен на повышение защищенности именно тех людей, которые слишком заботятся о том, как они выглядят, и потому получают удары именно тогда, когда их ожидания не оправдываются. Виктор Санчес пишет:

"Подобному типу людей нравится постоянно привлекать к себе внимание, появляясь всегда как самый притворный, самый ловкий, лучший спортсмен, лучший друг, самый красивый, самый прекрасный, лучший любовник, тот, кто никогда не проигрывает в споре, и так далее. Короче говоря, тот, кто все делает хорошо.

Лучший метод борьбы с этим принуждением - это просто сознательно практиковать создание противоположного эффекта.

Чтобы исключить сознание того, чем мы занимаемся, необходимо осознанно исполнять роль дурака. Например, человеку тщательному и ловкому в своих движениях сделаться неуклюжим, наталкиваясь на вещи и роняя их. Если речь идет о споре, надо приводить идиотские аргументы, чтобы выглядеть бестолковым и проиграть спор. Если речь идет о ком-то, кто претендует производить впечатление своим внешним видом, он должен сделать такой же вид, как у обычного придурка.

Очевидно, тот, кто сможет играть роль дурака, не чувствуя себя уязвленным, может сам сделать дураком кого угодно".

#### Физическое дистанцирование

Казалось бы, это настолько понятный и простейший прием защиты, что о нем не нужно говорить, Любой нормальный мужчина без всякого специального обучения прекрасно знает, что лучший способ реакции на крики скандальной жены - уход в другую комнату. Тем не менее, люди часто забывают об этом методе и не понимают до конца механизм его действия.

Во время конфликта создается негативная аура, которая, с одной стороны, отталкивает

противников друг от друга, а с другой - притягивает. Ведя психологический поединок, разъяренные люди не могут оторваться друг от друга до тех пор, пока не израсходуют весь запас психической энергии.

Определенные места в помещении (в квартире это чаще всего кухня) заряжены негативной энергией, провоцирующей конфликт. Во время скандала люди нередко находятся на привычных местах и это усиливает взаимную агрессию. Им трудно сойти со своего места не только в переносном, психологическом смысле, но и в прямом, пространственном. Потому, если вы хотите более эффективно отразить удар или нападение, попробуйте (если это возможно по логике развития ситуации) переместиться на другое место.

Отдайтесь от агрессора (только чтобы это не выглядело как бегство) и, оказавшись на другом месте, проверьте свои ощущения. Чувствуете ли вы себя более спокойно? Можете поменять тактику и начать двигаться по комнате то приближаясь к агрессору, то удаляясь от него. Одновременно это демонстрирует некоторое безразличие к нему, что снижает остроту удара.

В любом случае подобное действие помимо чисто психологического эффекта дает еще энергетический: рвутся крепкие аурические связи, провоцирующие скандал, и противник теряет привычный комфорт и чувство защищенности.

Однажды я наблюдал, насколько блестяще использовал данный метод профессиональный режиссер, подвергшийся атаке родителя, недовольного тем, что его сына не приняли в профессиональный театр, в который он ходил уже несколько лет. Режиссер сначала слушал нападки молча и сидя на одном месте. Затем он встал, начал двигаться, говорить и постепенно перешел в контратаку. Его перемещения, сопровождающиеся блестящей игрой голоса, то затихающе-задушевного, то переходящего в громовые раскаты, совершенно обезоружили родителя, настроенного на серьезную моральную драку. Тот помолчал немного и ушел.

#### Мысленное дистанцирование от агрессора

Любой удар труднее перенести с близкого расстояния. Потому люди гораздо болезненнее переносят агрессию своих близких, нежели уколы совершенно незнакомых людей. Когда Иисус Христос сказал, что "враги человеку - домашние его", он имел в виду и эту сторону человеческой жизни. Потому часто психологическое дистанцирование (если невозможно на время уйти или выйти из комнаты) от нападающего, временное превращение "ближнего" в "дальнего" и еще большее отдаление от "дальнего" действует очень эффективно. Это не есть проявление равнодушия, но, напротив, реакция мудрой любви, ибо если оставить раненую и равнодушную жертву рядом с агрессором, то гораздо чаще она вновь бросается на него и входит в психологический "клинч". Мысленно скажите себе несколько раз, что во имя любви и блага вашего ближнего, родственника или домочадца вы на время агрессии совершенно перестаете интересоваться его мнением о вас. Вы удаляетесь от него. Можете на несколько секунд закрыть глаза и представить, что вы переноситесь на огромное расстояние и, помимо того что перестать его слышать, оторвать от него свое внимание и заинтересованность в результате общения. Или попробуйте представить, что вы - это не вы, а какой-то другой человек, незнакомый агрессору, которому совершенно не интересно слушать его нападки и который не обременен родственной близостью, иногда мешающей проявлению твердости. Итак:

сначала вы дистанцируетесь от него на уровне мысленного перенесения на более далекое расстояние;

затем дистанцируетесь от него на уровне эмоционального отдаления от его отношения к вам; напоследок отвечаете ему или действуете по отношению к нему, постоянно ощущая очень большую дистанцию между вами.

#### Дистанцирование от себя и от чувства собственной важности

Предыдущий метод защиты не всегда срабатывает, поскольку человек слишком серьезно воспринимает самого себя. Нам очень трудно представить, как можно отдаляться от агрессора и говорить с ним со спокойным безразличием, когда тот ведет себя по отношению к нам, столь

уважаемым и достойным людям, так возмутительно. Болезненная привязанность к самому себе столь сильна, что мы легко становимся беззащитными жертвами любых нападений, подвергающих сомнению наше достоинство. Карлос Кастанеда называет это свойство чувством собственной важности и настаивает на необходимости его преодолевать.

Один из первых и лучших способов победить чувство собственной важности - начать осознанно наблюдать себя со стороны. Перестаньте называть именем "я" важное, надутое, болезненно реагирующее на каждую шутку личностное существо. Лучше назовите его "он" и поймите, что пока вы с ним слиты в единое целое, не видеть вам счастливой и защищенной жизни, как своих ушей.

Войдите в состояние ясного, бодрствующего наблюдателя и посмотрите на "него" или на "нее" - свою важную, излишне чувствительную личность, постоянно окружающую себя искусственными заборчиками ложной защиты - со стороны. Можете также поместить своего наблюдателя в позицию внутренней высоты или, напротив, глубины и смотрите на свою личность, либо мысленно удаляясь от нее вверх, либо погружаясь внутрь себя.

Договоритесь с самим собой не называть эту личность "я". Считайте, что "я" - это лишь тот, кто наблюдает и управляет желаниями, мыслями и поступками. Цель такого дистанцирования - перестать воспринимать себя слишком серьезно, тогда и многие виды нападений будут восприниматься значительно легче.

#### Выигрывание времени, или игра на паузах

Если ситуация не является "пожарной" и не требует немедленных действий, попробуйте выдержать паузу. Заполните ее силой, молчите как сильный, уверенный в себе человек. За это время настройтесь на внутреннюю интуицию и спросите свое Высшее "Я", какой словесный ответ вам следует дать в ответ на нападки. Иногда безмолвие, возникающее во время такой паузы, дает очень большую энергию. Выигрывая время для правильного, насыщенного энергией ответа, вы увеличиваете свою защищенность.

#### Включение внутренних ресурсов защищенности

Разве вы всегда пропускали удары и были беззащитной овечкой? Покопайтесь в памяти, и вы непременно вспомните целый ряд случаев, когда вы успешно ставили кого-то на место, парировали удары, легко отражали насмешки и при этом чувствовали в себе уверенность, внутреннюю силу и энергию защищенности. Вспомните эти случаи еще раз как можно отчетливее.

Постарайтесь вызвать в своей глубинной памяти ощущения повышенной энергетики и полноты силы, которые сопровождали данные случаи. Попробуйте как бы просуммировать эти ощущения и наполнить себя чувством суперзащиты. Добейтесь физического ощущения слияния воедино прежних образов защищенности с энергией, отражающей удары. Помните, что скрытые ресурсы защищенности всегда живут внутри вас, и вы в любой момент можете обратиться к ним, призвав их энергию для более эффективного отражения удара.

#### Привлечение союзников

Если на вас нападают на психологическом уровне, а вы привыкли защищаться исключительно самостоятельно, не прибегая ни к чьей помощи, то, возможно, это повышает Ваше чувство самоуважения, но иногда этого недостаточно для отражения ударов.

В трудный момент полезно привлечь на свою сторону союзников. Это могут быть разные люди: ваши друзья, родственники, близкие или, наоборот, совершенно незнакомые люди, случайно оказавшиеся рядом.

Умение привлечь их на свою сторону и заставить участвовать в конфликте либо в виде прямого противостояния теперь уже общему агрессору, либо в виде молчаливой поддержки относится к высоким защитным технологиям поведения.

Союзники, даже если они просто относятся к вам с симпатией, во многом меняют



психологический климат ситуации. Они усиливают вашу позицию и ослабляют позицию агрессора. Этот закон действует во всем.

Ярчайший пример - футбол. Всем известно, что игра на своем поле, где имеется мощная поддержка болельщиков, всегда дает преимущество, нежели игра на чужом поле, где против вас психологически и энергетически сражаются местные болельщики. Учитесь объединять свою ауру с аурой сочувствующих вам союзников и отражать удары как бы от лица нового, более сильного коллектива единомышленников.

#### Глубокая незаинтересованность

Чаще всего нападение достигает цели, когда жертва излишне заинтересована в том, чтобы ее спасли, чтобы удар был не очень сильным, чтобы сверх меры не разозлить агрессора и, наконец, чтобы не выглядеть смешно. Излишняя заинтересованность в усиленной обороне всегда закрепощает на всех уровнях и, наоборот, облегчает путь для результативных ударов. Вспомните свою жизнь, разве в вашей личной практике не было ничего подобного?

Мышечный и психологический зажим почти всегда возникает как следствие повышенного интереса к выгодному для вас финалу ситуации. Потому попытайтесь полностью отпустить не саму ситуацию (этого делать как раз не надо!), но свой интерес к ее ходу. Побьют вас в психологическом смысле или нет, вы либо ваш партнер окажется на коне обстоятельств, достигнет он своих целей или нет, вам должно стать совершенно все равно.

Вы можете осуществлять необходимые действия для защиты ваших интересов, действуя при этом старательно, но без заикленности на успех и победу. Любые удары отскакивают от прочной брони, защищенной ауры, которая изнутри подпитывается личной незаинтересованностью.

#### Глубокое расслабление

Иногда чисто психологические удары не только лишают нас равновесия, но и пробивают защитную оболочку на аурическом уровне, потому что нормальная циркуляция энергетических потоков, создающая упругость ауры, блокирована мускульными и эмоциональными зажимами. Когда мы слишком напряжены, мы более уязвимы, нежели в обычном состоянии. Потому постарайтесь как можно глубже расслабить все свое существо - от мышц до воли и сознания. Это расслабление полезно перед возможным ударом, когда вы знаете, что можете вскоре попасть в сложную ситуацию, когда на вас нападут, а также в момент агрессии, независимо от того, предпочитаете ли вы молчать или, наоборот, отражаете удар с помощью слова.

Учитесь расслабляться мгновенно, причем старайтесь усилить свой щит новой дополнительной энергией, которая была зажата напряженными мышцами или подавлена психоэмоциональным узлом, а теперь, после расслабления, поступила в ваше распоряжение.

Схема отражения удара с помощью расслабляющей энергии проста: отпустите все зажимы и как только почувствовали, что появляется новая энергия расслабления, направьте ее на цели защиты.

Данный метод кажется очень сложным, но на самом деле при регулярной непродолжительной тренировке его можно применять почти автоматически, и он дает хороший результат.

#### Порядок в действиях и поступках

Чаще всего человек получает удары при столкновении с другими людьми и чужими интересами. Иногда удары достигают цели спустя какое-то время, когда он уже не участвует в прямом действии.

В этом случае они приходят как возмездие и результат предшествующих ошибок человека. Как правило, такие действия человек совершает без должного порядка, хаотично, недостаточно осмысленно, что делает его уязвимым. Потому старайтесь действовать и совершать поступки осознанно, внося в свои действия идею порядка и смысла. Упорядоченная деятельность, состоящая из более мелких действий и поступков, каждый из которых - звено абсолютно единой, последовательной цепи.

Подобная последовательность и четкость несет в себе положительную энергетику, имеющую защитные функции.

Когда вы последовательно проходили разные ступени деятельности, вы развили в себе определенную скорость движения по жизненной дороге, что дало вам ту или иную степень защищенности. Если в течение длительного времени вы в основном поступали правильно и упорядоченно, то, попав в ситуацию обстрела и агрессии, вы будете хотя бы отчасти защищены. У вас разовьется чувство правоты, которое само по себе обладает мощной защитной функцией.

#### Словесная защита

В жизни мы сталкиваемся с нападениями либо в виде слов, либо в виде поступков и обстоятельств. Соответственно, и защищаться на чисто психологическом уровне мы можем и словами, и делами, не говоря уже о подключении к ним мощной положительно заряженной энергии.

Конечно, с одной стороны, чисто словесная защита может оказаться недостаточной, но с другой стороны, слово - это оружие. Николай Гумилев в одном из своих стихотворений писал: "... И в Евангелии от Иоанна сказано, что Слово - это Бог". Правда, Писание говорит о Слове с большой буквы, но любое слово несет в себе отзвук Слова Божественного.

Означает ли это, что на любое оскорбительное слово нужно отвечать в умильно-елейной тональности, используя религиозную лексику? Конечно, нет. В каждом случае требуются особые слова. Иногда, чтобы поставить на место обидчика, требуется изящная, культурная лексика, иногда нужны резкие грубоватые фразы, использующие те слова и выражения, которые популярны в просторечье. А иногда требуется еще более радикальный язык.

Один мой клиент, кандидат наук, сегодня занимающийся мелким бизнесом и "по долгу службы" постоянно имеющий дело с бандитами, рэкетирами и криминализованной средой, признался мне, что ему пришлось ломать себя и осваивать русский мат во всем его многообразии, ибо "эта публика другого языка просто не понимает". Выросший в профессорской семье, он специально слушал диалоги милиции и торговцев на вещевом рынке, чтобы его ответы выглядели более правдоподобно. После этого его дела стали идти лучше. Правда, одна маленькая деталь: у него был высокий "дан" по каратэ, и сила его слов была подкреплена физической мощью.

Но всякая палка имеет два конца.

Клиент, ставший более защищенным человеком в этой полууголовной среде, признался мне, что после такого "погружения на дно" у него практически исчез положительный эффект от упражнений по китайской системе цигун и дыхательным практикам, которые он так раньше любил и которые давали ощущения чистоты и тонкости в организме.

Итак, что нужно делать, чтобы научиться не лезть за словом в карман в каждом случае, когда на вас нападают?

Во-первых, нужно научиться говорить легко, свободно и уверенно во всех случаях, без затруднений переводя свои мысли и внутренние переживания в слова. Иначе говоря, нужно иметь хорошо подвешенный язык. Научиться такому языку непросто, но все же возможно. Конечно, человеку никогда не помешает хорошее образование и начитанность, облегчающая грамотный перевод мыслей в слова, не стоит, однако, переоценивать роль образования, и пример с клиентом - яркое тому подтверждение.

К тому же надо усвоить следующую идею: успешная словесная защита - это не просто умение

произносить бойкие многословные тирады. Это, скорее, умение в одной короткой емкой фразе сконцентрировать весь смысл своих защитных действий.

Если нападение повернется в сторону интеллектуальной эквилибристики и логически обоснованного обвинения, тогда Вы можете вступить на путь интеллектуальных доказательств и длинных фраз. Но на первых порах стоит попытаться перевести поединок в режим обмена короткими точными репликами - так легче погасить начинающийся скандал. Короче говоря, если применить литературную метафору, умейте быть в своей защитной словесной практике и стилистом, любящим длинную фразу (период) в духе Тургенева, Толстого, Бунина и Набокова, и мастером диалога в духе Хемингуэя или любого хорошего драматурга от Шекспира и Островского до Вампилова.

В этом смысле антиподами по применяемым методам защиты являются две яркие личности нашего политического Олимпа, весьма критически относящиеся друг к другу, - Жириновский и Лебедь. Владимир Вольфович - магистр яркого многословия, с удовольствием вовлекающий любого противника в стихию его собственного монолога, где он чувствует себя, как рыба в воде. Правда, он умеет и любит вести диалог, но только такой, где есть время на более или менее развернутые ответы.

Он скисает в рутинной работе и ситуациях, требующих обстоятельного разговора по существу в отсутствие зрителей. Но его мастерство заключается в том, что он умеет расцветить практически любую беседу.

Лебедь - мастер короткой хлесткой фразы, содержащей в себе вызов интервьюеру и как бы приглашающей к новым вопросам. Окрашивая слова особой интонацией и переливами своего знаменитого баса, он умеет создать ощущение, что, во-первых, он абсолютно спокоен и ничего не боится, а во-вторых, что собеседнику не стоит переходить в своих словах дальше известной границы, ибо дальнейшая реакция генерала будет непредсказуемой.

Показательны не только слова, но и те психологические программы, которые стоят за словами этих двух политиков и могут проявляться в их реакции на возможную опасность.

Никогда не забуду телепередачу, в которой Жириновский и Лебедь синхронно отвечали на вопрос о том, как бы они повели себя в темном переулке, где к ним с видом, не предвещающим ничего хорошего, приближаются несколько мужских тренированных фигур.

Лидер ЛДПР продемонстрировал свой излюбленный метод шантажа и угрозы. Он сказал, что попытался бы изобразить, будто он представитель силовых структур, что подтверждают соответствующие документы.

Лебедь сказал, что он пошел бы навстречу этим людям и приветствовал бы их. А если бы они не приняли его приветствия и начали угрожать ему, он заявил бы, что он - генерал десантных войск; после чего сделал бы свою многозначительную паузу и пообещал, что если бы этот бой для него был последним, то и они его хорошо бы запомнили.

Нужно ли комментировать, чей ответ был более выигрышным?

Правда, это все же слова политиков, которые могут весьма часто расходиться с их делами, как неоднократно уже бывало и у одного, и у другого.

Несмотря на заявленную смелость и оппозиционность, один из них всегда выступал на стороне правящего режима и никогда всерьез не возражал ему, а другой, столкнувшись с реальной силой чеченского региона, после своего "приветствия" боевикам, предпочел не вступать в бой (который был бы последним именно для бандитов, а не для генерала), а во имя успешной личной карьеры заключить невыгодные для России соглашения в Хасавьюрте. Однако это в конечном счете скорее

повредило его карьере, чем помогло.

Во-вторых, учитесь ясно мыслить, пытайтесь понять смысл нападения и ситуацию в целом, сразу и целиком проникая в глубину. Вспомним Наполеона с его словами: "Кто ясно мыслит - ясно излагает", и зададимся вопросом: а умеем ли мы ясно мыслить?

В-третьих, старайтесь находиться в потоке Великой Жизни, к которому нужно быть сознательно подключенным. Если у вас есть Духовный Учитель, и Вы принадлежите к какой-либо религиозной или эзотерической традиции, всерьез верите в нее и пытаетесь следовать ей каждый день, то не нужно слишком беспокоиться - в нужный момент придут нужные слова. Именно об этом сказал Христос: "Когда вас будут гнать..."

В-четвертых, умейте облечь правильные слова в правильную, соответствующую данному моменту интонацию: страстную, преисполненную чувства достоинства и правоты, или спокойно-беспристрастную, точно объясняющую суть дела и мотивы вашего поведения, или ироническую, ставящую обидчика на место. Для этого нужно быть внутренне живым, гибким и текучим, как китайские даосы, постоянно прислушивающиеся к вечно изменчивому потоку Дао.

С другой стороны, полезно иногда дистанцироваться от самого себя, чтобы не застыть в одном и том же эмоциональном регистре, и выбирать новые, более эффективные реакции на угрозы среды.

В-пятых, полезно изучать практический опыт людей, которых можно назвать мастерами словесной защищенности. Для этого необязательно поступать на факультет риторики или заканчивать дорогостоящие курсы. У всех нас есть великолепная и совершенно бесплатная возможность поучиться искусству словесной защищенности, глядя на экран телевизора.

Убежден, что это одно из немногих свойств телевидения, оправдывающих существование этого технического средства XX века, чаще всего играющего разрушительную роль и названного в Америке "ящиком для идиотов". Именно телевизор дает нам возможность учиться у людей, в совершенстве владеющих умением мгновенно находить нужные слова, когда на них нападают в присутствии десятков миллионов зрителей. Это телеведущие и тележурналисты, это "акулы пера" и звезды эстрады, уверенно отвечающие на самые каверзные вопросы, это профессиональные политики и парламентарии (как известно, французское слово "парламент" происходит от слова "parler" - говорить).

Умный человек, желающий повысить свою защищенность и овладеть современным языком защиты, вполне может учиться у подобных виртуозов слова, блестяще жонглирующих фразами. Я люблю смотреть ток-шоу и многие другие телепередачи именно с этой точки зрения, это приносит мне чисто эстетическое удовольствие.

Вспомним наиболее яркие диалоги последних лет: Немцов - Жириновский, Михалков - Зюганов, Михалков - Кириенко, Явлинский - Чубайс, Говорухин - Явлинский. Вспомним, как виртуозно владеют словом тележурналисты Дибров, Киселев, Леонтьев, Кучер, Невзоров, Доренко.

Не будем давать моральную оценку бойким риторам, которые ради красного словца не пожалеют мать и отца, - она очевидна. Но подумаем о том, как полезно учиться даже у тех, кто не близок нам в духовном смысле или по своим политическим взглядам.

В-шестых, тренируя в себе словесную защищенность, помните, что главная сила не в самих словах, а во внутреннем наполнении их особой невербальной энергетикой. Взгляд, чувство, интонация, настроение, передаваемое в словах, нередко играют едва ли не первичную роль по

отношению к смыслу высказывания. Не зря песня воздействует на большинство людей в целом гораздо сильнее, нежели просто стихи. Пусть ваша невербальная энергетика будет излучать такую силу и мощь, что агрессор хорошо подумает, прежде чем продолжать атаку. Как повышать эту тонкую силу, стоящую за словами, и как вносить ее в свою речь, подробно описано в двух других главах книги, посвященных теме повышения психоэнергетического потенциала и тонким методам защиты от ударов. Изучайте и дерзайте!

В-седьмых, не забывайте о том, что сила слов должна подкрепляться силой дел. Если за словами не стоит хорошо организованное, продуманное дело, то они напоминают фальшивые кредитные чеки, не обеспеченные ни реальным счетом в банке, ни настоящим производством.

В этом смысле хорошо вернуться к наглядным историческим примерам и посмотреть на такого крупнейшего зубра защищенности, которым был Сталин. Кстати, не случайно он взял себе этот псевдоним, под которым стал известен всему миру. Имя не только выражает сущность, но и со временем формирует ее. Сталин времен начала века и эпохи Великой Отечественной войны - это во многом два разных человека. Первого не воспринимали всерьез многие блестящие революционные демагоги тех лет. Перед вторым трепетал весь мир и вытягивались в струнку руководители крупнейших государств.

Сталин, как известно, не обладал ярким стилем поведения. Он говорил очень просто, понятно, сдержанно, без ораторского пафоса и богатых модуляций голоса. Но он сумел выработать в себе особую манеру речи и поставил себя таким образом, что собеседник вынужден был ловить каждое слово. Его можно упрекать в чем угодно, но только не в том, что он бросал слова на ветер и давал пустые обещания. Каждое его слово, даже самое коварное, подкреплялось делами. Этим он отличался от своих политических оппонентов, говоривших намного ярче и красивее, чем он.

Речь идет прежде всего о Троцком, Бухарине и в некоторой степени о Зиновьеве. Они не только ярко говорили, излучали энергию, но и делали дело. Того же Троцкого историки считают главным создателем Красной Армии. И тем не менее триада силы слова, невербальной энергетике и продуманной стратегии дела оказалась у Сталина сильнее и он раздавил своих противников, которые на раннем этапе революции вообще не видели в нем реальной угрозы.

Сталин умел эффектно отвечать не только на словесном уровне, но даже посредством жеста или движения.

Однажды немецкий посол в Москве Риббентроп при встрече со Сталиным неожиданно приветствовал его нацистским восклицанием: "Хайль!" с выбрасыванием правой руки. Присутствующие остолбенели и замерли в ожидании, как вождь будет выходить из двусмысленной ситуации. Но замешательство "вождя народов" длилось лишь мгновение: через секунду в ответ на демарш Риббентропа он сделал книксен. Все расхохотались, а Риббентроп был смущен.

Другой случай касался реакции Сталина на жалобы Мехлиса по поводу того, что один из высших чинов генералитета имеет внебрачные отношения с женщиной. Сталин проигнорировал замечания Мехлиса. Но тот не унимался и через некоторое время снова повторил свой вопрос: "Так что же мы будем делать, товарищ Сталин, с генералом Р.?" "Что будем делать?" - переспросил генсек и тут же ответил - "Завидовать будем".

Сталин чувствовал себя уверенным и защищенным не только со своими подчиненными, любого из которых он мог одним словом или жестом отправить в концлагерь, но и по отношению к лидерам союзников по Второй мировой войне, которые были формально с ним равны. Вот еще один любопытный случай, рассказанный журналистом И. Атаманенко, подтверждающий выдержку и хладнокровие Сталина в ситуации психологического шантажа, предпринятого Трумэнном и

Черчиллем, которые пытались добиться преимущества на переговорах с "дядюшкой Джо":

"21 июля 1945 года, на четвертый день Потсдамской конференции, Трумэн получил из США долгожданную телеграмму из трех слов: "Роды прошли удачно". Это означало, что период испытаний атомной бомбы успешно завершён и изготовление смертоносного оружия можно ставить на конвейер.

Президенту США не терпелось дать понять Сталину, какой козырь теперь зажат у него в кулаке. Выждав три дня, во время которых он тщательно обдумывал, как и что сообщить генералиссимусу об атомной бомбе, Трумэн решил сделать это, не вдаваясь в подробности, а ограничившись замечаниями самого общего характера.

Черчилль, со своей стороны, посоветовал облечь информацию об атомной бомбе в гротескную форму или преподнести вслед за рассказом какого-либо анекдота.

По окончании пленарного заседания президент и премьер, широко улыбаясь, подошли к советскому лидеру и в игривой форме предложили ему выслушать содержание их снов, которые они якобы видели накануне ночью.

"Вы знаете, господин генералиссимус, - начал Черчилль, которому отводилась роль запевалы, - сегодня ночью мне приснился сон, что я стал властелином мира...".

"А мне, господин Сталин, - подхватил тему Трумэн, - приснилось, что я стал властелином Вселенной!".

Сталин, почувствовав подвох, не спешил с ответом. Внимательно оглядев с ног до головы шутников (так смотрит учитель на нашкодивших учеников), он пару раз пыхнул своей неизменной трубкой и отдельно произнес: "Вот как? А мне сегодня ночью приснилось, что я не утвердил вас в указанных должностях!".

Трумэн понял, что затея с шуткой провалилась, и скороговоркой сообщил, что Соединенные Штаты создали новое оружие "необыкновенной разрушительной силы".

И хотя фраза была брошена Трумэном мимоходом, все участники спектакля - Черчилль, государственный секретарь США, министр иностранных дел Бирис и американский президент - пристально наблюдали за реакцией Сталина.

Тот пожал плечами и, сохраняя полное спокойствие, проследовал в свои апартаменты.

Устроители неудавшегося шоу пришли к заключению, что Сталин просто не понял значения сказанного. Трумэн был явно в растерянности. Его обескуражило, что первая попытка атомного шантажа не достигла цели, потому что в последующие дни советская делегация и сам Сталин вели себя так, будто бы ничего не произошло.

На самом же деле, вернувшись в свой рабочий кабинет, Сталин тут же связался с Курчатовым и коротко сказал: "Немедленно ускорьте нашу работу!"".

Обратим внимание на те приемы, которые применил Сталин в этой короткой, но весьма показательной стычке:

он выдержал перед ответом продолжительную паузу, во время которой наверняка заставил собеседников поежиться под своим знаменитым пронзительным взглядом;  
он принял перчатку юмора и продолжил шутку, заявив о том, что и он видел сон, - любой другой,

более серьезный по форме ответ выглядел бы несколько неуклюже; заявив, что он не утвердил собеседников в тех должностях властелинов мира, которые им якобы приснились, он ясно дал им понять, что истинным властелином мира является он сам; он непроницаемо отреагировал на слова Трумэна о создании мощного оружия, чем ввел американского президента, ожидавшего более заинтересованной реакции, в состояние растерянности;

в дальнейшем он вел себя так, как если бы ничего не случилось, и тем обесценил информацию, которая казалась Трумэну столь важным козырем для переговоров;

на самом деле он мгновенно отреагировал на информацию Трумэна, дав приказ Курчатову "немедленно ускорить работу".

Так что старайтесь подкрепить свои слова делами, участь на любых примерах, в том числе и на примерах крупнейших диктаторов XX века и, разумеется, подражая им только в основательности речи, а не в том зле, которое они творили.

### "Холодотерапия"

Если похититель вашей энергии действует с назойливой активностью, если он постоянно жалуется на судьбу, проблемы и болезни, но при этом абсолютно ничего не делает для улучшения собственной жизни, тогда весьма эффективным средством защиты от подобного вампиризма будет так называемая холодотерапия, о которой говорит Агни Йога: "Правильно думаете о разнообразном воздействии человеческих излучений на окружающее. Убедительный пример можно видеть на воздействии человека на животных и на растения. Дайте в руки человека животное или растение, и можете заметить разницу состояния объектов и типов уничтожения энергии жизни. Как вампир, высасывает всадник коня, или охотник собаку, или садовник растение. Ищите причину в излучении человека.

Наблюдайте и пишите историю болезни духа. Физическое очевидное таит корни в давних накоплениях. Советую относиться холодно к людям с большими излучениями. Лечение холодом скорее всего укрепит их. Не нужно холодотерапию принимать как жестокость; ведь Мы напоминаем чутко отворить дверь каждому стучащемуся" (Знаки Агни Йоги, 61), подчеркивая, что этот метод не имеет ничего общего с жестокостью и равнодушием. Напротив, в таком отношении к людям, которые больны вампиризмом, заключается высшее проявление гуманности, направленное на пробуждение самостоятельной активности. Лишенные привычных незаконных искусственных поступлений чужой силы, энергетические вампиры будут вынуждены напрягать собственную волю для того, чтобы законным образом, с помощью духовной работы добывать энергию. Иное, более мягкое отношение или попытка убедить вампира в том, что его поведение неправильно, безнравственно и совершенно бесплодно, будут для него неубедительными. Холодное отношение, во-первых, лечит вампира, а во-вторых, защищает жертву, ибо оно помогает ей собрать собственную энергию в единое целое.

### Психологические аффирмации (положительные словесные утверждения)

Если вы находитесь в состоянии тонкой борьбы, которой не удалось избежать и при этом отражаете нападение, попробуйте применить метод аффирмации. Придумайте какую-либо фразу или несколько разных фраз, произнесение которых приводит вас в состояние активной мобилизации всех внутренних ресурсов, таких, например:

"Я абсолютно уверен и защищен."

"Меня окружает мощная энергия."

"Я никого не боюсь, я бесстрашен."

"Я самый сильный и устойчивый в мире."

"Божественная энергия во мне отражает любой удар."

Повторяйте эту фразу в течение нескольких минут как заклинание, пропитывая ее силой каждую клетку вашего существа. Насыщайте энергией вашу ауру, проникаясь верой и устойчивым чувством, что вы защищены и с вами ничего не случится. Добейтесь ощущения уверенной упругой защищенности, старайтесь найти наиболее подходящий для себя ритм произнесения аффирмации. Пробуйте также сочетать произнесение формулы с дыханием, вдыхая и выдыхая аффирмативную фразу и пропуская ее энергию через себя. После этого внесите накопленную силу в собственное поведение, действия и поступки. Можете повторять ее во время давления и волевой

борьбы с противником.

#### Переименование удара

Иногда, называя легкое и незначительное энергетическое давление или столкновение воль ударом, мы закрепляем в сознании это воздействие, как если бы действительно были атакованы настолько сильно, что получили травму. Одним словом, мы относимся к удару более серьезно, чем следовало бы. Не последнюю роль в этом играет чисто словесное обозначение удара. Пересмотр восприятия удара как серьезной травмы и замена его образа на другой, менее тяжелый и опасный, может быть достигнут путем замены определения удара другим словом. Другое имя несет изменение функции образа и, нередко, силы, стоящей за ним. Попробуйте мысленно про себя несколько раз назвать удар (даже если он достаточно сильный и болезненный) касанием, и вы заметите существенное ослабление болезненных ощущений.

#### "Ближе к делу"

Нередко бывает, что нападение происходит в деловой атмосфере, но удар направляется не на ваши профессиональные качества, а на вашу личность. Многие люди совершенно напрасно поддаются такому "переходу на личность" и начинают либо оправдываться, либо обвинять другого по принципу "сам дурак". Между тем, есть прекрасный способ отразить нападение в спокойной, твердой форме: оставив в стороне эмоции, призвать агрессора говорить только по делу. Важно не только периодически повторять фразу "ближе к делу", но суметь остаться спокойным, способным анализировать существо дела и устремленным в первую очередь к деловым целям. Войдите в образ деловитости, застегните свой деловой костюм на все пуговицы и в прямом, и в переносном смысле и старайтесь продемонстрировать всем присутствующим свидетельство собственной преданности интересам дела. Можете сказать "критикам", что личные оценки, сделанные кем-то, вас не интересуют, и предложите обсуждать сложившуюся ситуацию.

#### Бюрократический ритуал, или формализация общения

Данный метод хорошо исторически проработан в российской традиции и в какой-то степени является логическим завершением предыдущего метода. Если у вас нет возможности прямо отклонить предложения или давление, которым вы подвергаетесь, если вам все время навязывают ненужные занятия и цели, то вы можете прибегнуть к чисто бюрократической форме защиты, превосходно помогающей сэкономить время. Начните говорить с человеком официальным тоном, ссылайтесь на мнение начальства и на незыблемые порядки, которые заведены в вашей организации, подолгу заполняйте бумаги, заставляйте собеседника расписываться в каждой из них - короче говоря, формализуйте общение. Подобный метод помогает установить дистанцию между агрессором и вами, закрепляя такие формы общения, которые либо полностью исключают открытые вспышки раздражения со стороны потенциального агрессора, либо делают их заведомо невыгодными для него, ибо какой смысл бунтовать против заведенных порядков?

При неправильном применении, как и в руках матерых бюрократов, формализация общения становится опасным оружием. Этот прием нужно применять в крайних случаях, когда вы чувствуете свою нравственную правоту, но у вас не хватает силы поставить на место зарвавшегося хама. В противном случае он будет служить защитой вашей плохо работающей организации или отдела от справедливого недовольства потребителей. Если их претензии справедливы, лучше исправить ошибки, нежели таким образом защищать "честь мундира". Тем не менее формализацию общения можно применять как "оружие специального назначения" в ситуациях, когда взаимное эмоциональное ожесточение мешает деловой части решения проблемы.

"Не боишься ли ты, что твой метод возьмут на вооружение бюрократы всех мастей и окончательно формализуют страну?" - спросил меня коллега, которому я рассказал, что собираюсь описать и эту форму защиты. "Не боюсь, - ответил я, - потому что они владеют этим методом неизмеримо лучше меня. Но чувствительному, наивному работнику эмоционального типа, подвергающемуся несправедливому нападению, полезно хотя бы чуть-чуть побыть в шкуре матерого российского бюрократа."



### Одиночество, или ореол недоступности

Иногда, чтобы защититься, нужно просто свести общение к минимуму или даже побыть в одиночестве. Образ одинокого, малоконтактного человека, который вы продемонстрируете, автоматически сократит число желающих даже просто общаться с вами, не говоря уже об охотниках конфликтовать. Важно только, чтобы это было одиночество силы, как бы не нуждающееся в людях и весьма избирательно принимающее общение с ними. Для этого нужно внимательно следить за собой, чтобы не задавать лишних вопросов, не идти первым на контакт, а только реагировать на нюансы изменения отношения к вам.

"Я представляю, что я знаменитость, а все вокруг меня - журналисты, которые собираются взять интервью", - однажды поделился со мной своим секретом человек, слывший в данном коллективе трудным для общения и переговоров партнером. Его побаивались и старались не спорить, чем он искусно пользовался. Присмотревшись к нему, я заметил, что он только изредка сообщает свое подчеркнуто-особое, "вредное" мнение и уходит в раковину публичного одиночества. В остальное время он проявляет себя как сдержанный, но одновременно и душевный человек, говорящий мало, по делу, но всегда готовый помочь советом, если к нему обратятся. Действуя таким образом, он добился того, что с ним практически не спорят и внимательно ловят каждое его слово, благодаря немногословности и паузам, которые кажутся очень вескими. Внимание, которое он сдержанно и по делу проявляет к другим людям, на фоне данного молчания выглядит как подарок, как солнечный луч, появившийся из-за туч, надолго обложивших небо.

Такая стратегия хорошо работает в коллективах с напряженной атмосферой и множеством конфликтующих группировок, где лучший способ выжить - держаться в стороне и в то же время слыть классным специалистом, который всегда поможет, если его об этом попросить. Конечно, данный метод рассчитан на любителя. Большинству людей, особенно эмоциональных по своей природе, сама перспектива закрыть свою душу как ставни окна и уйти от неприятных контактов в одиночество, выглядит малопривлекательной.

"Пусть уж бьют, но лучше с людьми, чем сидеть дома одной", - призналась мне одна женщина, испытывающая трудности в связи с насмешками, которым она подвергается в компании, но из-за боязни остаться в четырех стенах она готова терпеть подобное отношение.

### Демонстрация ярости, направленной не против агрессора

Я не мог подобрать более краткого названия для метода, которым поделился со мной один знакомый. Этот метод очень хорошо работает в ситуациях опасности.

"Когда мне нужно, чтобы меня оставили в покое, я вхожу в образ, что я настолько погружен в какое-то чувство, что как бы не слышу, да и не хочу слышать других", - рассказывал мне человек, внешность которого не оставляла сомнений в его силе и защищенности. На мой вопрос, какой сигнал он при этом посылает людям, человек усмехнулся и сказал: "Ну, например, я начинаю вслух разговаривать с самим собой". На мой встречный вопрос, а не боится ли он, что его примут за сумасшедшего, он ответил, что "пусть лучше примут, чем, например, убьют". После чего рассказал мне историю, как однажды вечером заметил компанию, приближавшуюся с довольно агрессивным видом к телефонной будке, где он вел разговор с другом. "Не знаю, откуда у меня это взялось, но я быстро успел сказать другу: "Не удивляйся, сейчас мне нужен спектакль", - и громким голосом, с яростью стал угрожать ему крупными разборками. Когда компания подошла, я поговорил с ним еще минуту примерно в таком же тоне, дав им услышать, насколько я взбешен (причем, интересно, что никто из них не решился меня прервать, а наоборот, все слушали, открыв рты). Потом я пообещал другу, что сейчас ко мне подъедут "пацаны", и через пятнадцать минут

мы будем у него, после этого швырнул трубку, и попросил закурить у одного из компании со словами: "Мужик, дай сигарету, смертельно опаздываю". Самое интересное, что сигарету мне дали, и, сказав спасибо, я быстрым шагом покинул это место".

Я попробовал данный метод и убедился в его эффективности. Если демонстрируешь сильную эмоцию, направленную против неизвестного противника, далеко не каждый агрессор решится потревожить твою ярость. Только игра должна быть неподдельной и применяться крайне редко.

#### Преодоление психической травмы

Данный метод относится к числу тренировочных. Не секрет, что каждый из нас наверняка встречался и конфликтовал с людьми, которые были сильнее и одержали победу, оставив в нашей глубинной памяти травматическое ощущение поражения. Всякий раз, когда мы сталкиваемся в жизни с чем-то подобным, это ощущение пробуждается и вторгается в сознание, преграждая путь свободной циркуляции психической энергии и мешая проявлению уверенности в поведении. Если мы хотим стать защищенными, нужно победить в себе негативный образ прошлой неудачи.

Вызовите в сознании неудачную ситуацию из прошлого, в которой вы потерпели психологическое поражение, или представьте образ человека, который вас передал на волевом уровне. Пронаблюдайте свое отношение к этому образу. Если вы заметите, что до сих пор, вспоминая его, переживаете напряжение и страх, то есть боитесь не самого человека, а его образа, то в первую очередь добейтесь растворения своих отрицательных эмоций и устранения мышечных зажимов и блоков. Прodelайте это упражнение несколько раз. После того, как вы сможете воспринимать травмирующий вас образ совершенно легко и спокойно, попробуйте полностью стереть из памяти информацию о собственной слабости, проявленной в прошлом и в какой-то степени продолжающейся в настоящем. На очищенной ленте сознания сделайте другую, совершенно противоположную "запись" - мысленно войдите в образ силы, уверенности, психоэнергетической мощи и перенесите свое обновленное сознание в эту ситуацию, представляя, что вы успешно справляетесь с ней и завершаете ее в желательном для вас, победном ключе. Сделайте мысленную "перезапись" неудачной ситуации на удачную, победную несколько раз. Постепенно травма рассосется и уступит место ощущению целостности, уверенности и здоровья.

#### Использование защитной силы "мундира"

Нет, я не об охранительной силе военного мундира, который обычно окрашен (простите за каламбур!) в защитные тона, и не о формуле "защита мундира", означающей, что та или иная организация, при справедливых обвинениях в ее адрес, защищает не истину или интересы дела, а прежде всего собственную репутацию. Я о том, что во многих жизненных ситуациях защищающую функцию выполняет сам по себе "мундир", то есть принадлежность человека к определенной организации. Конечно, она должна быть мощной и готовой отстаивать интересы своих членов, если им угрожает опасность со стороны других структур или сил. Кланово-корпоративная принадлежность рождает в человеке гордость и уверенность, иногда даже чрезмерную и необоснованную. Это хорошо заметно на примере служащих крупных корпораций и концернов. Да и в нашей истории подобных структур было немало. Когда человек вспоминает о своей принадлежности к чему-то подобному, у него расправляется грудь, и он начинает чувствовать, что ему не страшны никакие удары.

Чтобы ощутить защитную силу "мундира", надо его "надеть" и в течение некоторого времени "поносить", иначе говоря, устроится в хорошую успешную организацию. Работник, находящийся на своем месте, должен почувствовать, что не только он любит работу, но и работа в лице работодателя, коллектива и всей системы любит его. Старайтесь найти такую работу, которая вам и нравится, и удается. Попытайтесь установить глубинный внутренний контакт с самой системой, оживляющей вашу фирму. Настраивайтесь на чувство важности и нужности того, что вы делаете. Если вы научитесь искренне и обоснованно, без ненужного самодовольства гордиться своей организацией, коллективом, работой и своим местом в этой системе, то есть "мундиром", будьте уверены, что хорошего работника такой "мундир" будет защищать в любых ситуациях.

### Информированность и компетентность

В личностную психологическую защищенность человека входит понятие информированности и компетентности. Тот, кто не разбирается ни в существе вопроса, по поводу которого происходит конфликт, ни в психологии наносящего удар человека, никогда не станет по-настоящему защищенным. Информированность и компетентность бывает широкой, относящейся к уровню образования, и общей осведомленности человека по поводу всего, что происходит в мире, и узкой, связанной с конкретикой конфликта и нападения. Каким хорошим здоровьем человек ни обладает, сколь ни сильна его аура чисто энергетически, он не сумеет правильно отреагировать на какой-либо изошренный психологический удар, предполагающий введение жертвы в состояние ментальной растерянности и демобилизации, если не будет компетентным и информированным и даже образованным. Компетентность - это по сути дела не прием, а общее свойство человека, помогающее при отражении порой очень сложных и запутанных ударов современного мира.

Узкая информированность ближе к тому, что можно назвать приемом. Перед серьезным столкновением спросите себя: хорошо ли вы успели изучить противника? Вспомните все, что вы о нем знаете, включая знание его сильных и слабых мест, а также информацию о существе дела, из-за которого произошло столкновение. Попробуйте вобрать это знание в самого себя, в собственное сердце, и на его основе перестроить систему своей защиты. Только не отягощайте свой дух, готовый к противостоянию со злом, такой оценкой и знанием противника, которые помешают вам встретить новый удар в полноте сил. Информация не должна быть чем-то большим, нежели предупреждение. Не забывайте и о полноте информации о самом себе, которую вам может принести процесс самонаблюдения. Без так называемой субъективной информированности невозможно привести себя в состояние гармонии и равновесия. Если она будет дополнена образованностью или объективной информированностью, то вы сможете избежать многих ненужных ударов судьбы, порожденных невежеством.

### Упругая сила уверенности

Найдите центр своего существа. Сосредоточьтесь на нем и пребывайте в этом состоянии до тех пор, пока не проявится скрытая энергия сознания. Мысленно соедините ее с ощущением здоровья, чувством правоты и мощью воли. В результате в вашей личности должна родиться упругая сила уверенности в себе, которая выражается во внутреннем чувстве готовности немедленно дать ответ на любое обвинение и парировать любой удар. Настройтесь на то, чтобы вносить эту силу в каждое свое действие, слово или реакцию, особенно, если вы имеете дело с агрессивной средой и конфликтными людьми. Затем попытайтесь научиться вызывать ее в самом себе практически мгновенно, как только в воздухе повеет запахом возможного конфликта и предчувствием нападения.

Поставьте цель создать вокруг себя неуловимый, но вполне реальный ореол упругой уверенной силы, и вы значительно уменьшите количество нападений на себя. Кому хочется нападать на того, от кого веет мощной силой уверенности, способной дать чувствительный отпор? Вспомните все случаи из прошлых лет жизни, когда вам удавалось удачно парировать удары и поставить агрессора на место. Попробуйте вспомнить само чувство упругой силы, которое сопровождало эти случаи и помогало вам отразить натиск. После этого вызовите в памяти это чувство, проявившееся в разных эпизодах вашей жизни, суммируйте его воедино и привлечите энергию воспоминаний в свое сегодняшнее самоощущение. Наполнившись упругим ощущением энергии и силы, попытайтесь вжиться в образ уверенности на уровне поведения и поступков и этим окончательно убедите себя в том, что вы сильный уверенный человек, способный постоять за себя.

### Мысленная манипуляция образом агрессора

В тех случаях, когда агрессор хорошо знаком с вами, и вы твердо уверены, что вам еще не раз предстоит получать от него чувствительные удары, следует к ним подготовиться и выработать у себя правильную реакцию и на агрессию, и на ее источник. Не стоит слишком недооценивать и, наоборот, переоценивать агрессора. Если с вашей стороны имеет место подобная неадекватная оценка, то в любом случае она выйдет вам боком. Недооценивающий пропускает удар потому, что не выстроил вокруг себя никаких щитов и у него не будет заложено в подсознании никакой правильной реакции, отражающей удар. Переоценивающий опасность внутренне преувеличивает степень серьезности удара и создает в самом себе неправильные образы, блоки и зажимы,

облегчающие нанесение удара и его прохождение сквозь тонкую ткань человеческой личности. Эффективным методом, улучшающим защищенность человека, является мысленная работа с образом агрессора.

Задайте себе вопрос: в ваших конфликтах с господином N, во время которых вы получаете чувствительные удары, вы продолжаете недооценивать серьезность противника или, напротив, склонны переоценивать его? Проанализируйте образ врага, запечатлевшийся в вашем сознании, и попытайтесь понять - помогает ли подобное представление лучше отражать удары или нет? Если вы недооцениваете противника и в вашем сознании нет четкого образа грозящей вам опасности, которую нужно каким-то образом отражать, то вы должны:

ввести в свое сознание представление о размере реальной угрозы;  
подумать и выбрать, какой тип защитной реакции будет лучше всего отражать агрессию;  
мысленно повторить эту реакцию в своем сознании столько раз, сколько нужно, чтобы превратить ее в энергетически насыщенный, живой, реально работающий образ.  
В трудный момент вам будет значительно легче отразить удар - вы просто извлечете защищающий образ из вашего подсознания и выдадите на его основе нужную реакцию. Если вы переоцениваете агрессора, и в вашем подсознании присутствует образ-страшилка, (неважно даже, подтвержден он жизненной правдой или основан на неправильном восприятии), тогда можно попробовать отдалить от себя и даже уменьшить пространственные размеры.

Одному человеку, панически боящемуся своей жесткой, крикливой начальницы, я посоветовал мысленно уменьшать ее образ до микроскопических размеров и проделывать данную процедуру и во время устраиваемых ею разносов, и в ожидании них, и после, до тех пор, пока его отношение к начальнице не сделается совершенно безразличным, пока не пройдет страх. Он долго колебался - решаться ли на такой шаг или нет, потому что настолько внутренне сильно от нее зависел, что боялся даже мысленно ей сопротивляться. Но когда он решился и проделал эту процедуру несколько десятков раз, то страх прошел, и в корректной манере, но твердо он высказал ей все, что думает по поводу ее криков и пустых придирок. С начальницей случилась истерика - за несколько лет работы подчиненные ей впервые столь серьезно возражали. После этого он уже собирался писать заявление об увольнении, но через некоторое время произошло чудо: начальнице отказал в доверии весь коллектив, и она была вынуждена уволиться сама!

Помните, что мало создать яркий и точный образ ваших защитных действий - нужно его хорошо энергетически зарядить и уже тогда уверенно выпускать в мир.

#### Имиджевая защита

Если мысленная защита относится к чисто внутренним методам, а ролевая защита - к методам внешним, то защита с помощью имиджа, предполагающая умение человека правильно одеваться и достойно выглядеть в каждой конкретной ситуации, скользит по самой поверхности человеческого поведения. Тем не менее, этот вид защиты весьма важен, так как он во многом определяет восприятие человека другими людьми. Как хорошо всем известно из русской пословицы, смысл которой значительно усилился в наше время, вполне заслуживающее названия "ярмарки тщеславия", - "встречают по одежке". Если одежда плохая или резко контрастирующая с ожиданиями людей, вызывающая или не соответствующая ситуации, то вас могут встретить весьма агрессивно. Если вы хотите добиться своих целей в проблемной ситуации общения (предстоящий конфликт, экзамен, тяжелое объяснение, знакомство, где особенно важно произвести положительное впечатление, контакт с заведомо недоброжелательным или конфликтным человеком), и ваша позиция заранее не принимается, то вы должны защитить свой чисто психологический образ не только продуманной ролью, но и соответствующей одеждой. Сейчас вышло много пособий и брошюр по вопросам создания внешнего имиджа, где вопросы моды соединяются с проблемами защищенности, потому не буду их пересказывать. Ограничусь лишь общими советами, может быть, даже известными читателям.

1. Если вы идете туда, где вам предстоит тяжелое объяснение, то вызывающе яркие тона одежды скорее всего спровоцируют вспышку отрицательных эмоций.

Вспоминаю такой случай. Одного человека исключили из вуза. Для того чтобы восстановиться, ему необходимо было пройти несколько инстанций. Успешность прохождения каждой инстанции зависела в том числе и от его одежды - стоило ему на втором этапе исключения вместо ярко-красного свитера надеть темно-коричневый костюм, как процесс исключения был приостановлен.

Конечно, не следует в этой и в других аналогичных историях все сводить к воздействию цветов в одежде, но и не стоит вовсе сбрасывать данный фактор со счетов.

2. Если вы идете на модную тусовку, день рождения, презентацию, то, напротив, вас лучше психологически защитит более яркая, красочная, дорогая одежда. Мне неоднократно приходилось наблюдать, как на подобных мероприятиях люди самоуверенно-нагловатого типа совершали психологические наезды на людей в "убогом прикиде", как выразился однажды один коммерсант, любитель ночных клубов и великосветских компаний из бизнесменов, спортсменов и рок-музыкантов, куда затесался совершенно случайный человек.

3. Очень важно выдерживать сочетания цветов, пусть не классическое, но хотя бы не раздражающие. Согласно классическим представлениям совершенно недопустимо сочетание красного и зеленого, хотя в современной моде, особенно в ее тусовочном варианте, этот барьер уже пройден.

4. Очевидно, что одежда открытого типа предполагает, что и человек более открывается для внимания и негативной энергетики другого человека и провоцирует не только на дружественные порывы и выражение симпатии, но и на агрессию, панибратские выходки, сексуальные домогательства. Соответственно одежда закрытого типа (глухие и высокие воротники, застегнутые на все пуговицы и молнии куртки и т.д.) создает и усиливает ощущение психологической закрытости и частично блокирует интерес, внимание и желание вступать в контакт и тем самым отводит от него возможные психологические нападения. С другой стороны, многие ситуации требуют либо только "открытой", либо, напротив, "закрытой" одежды, и если человек придет в хорошую теплую и дружественную компанию в прямом смысле застегнутым на все пуговицы, то это вызовет напряжение, притянет к нему отрицательные эмоции, негативную энергетику и парадоксальным образом ослабит защиту. "Открытая" одежда в подобной ситуации будет в гораздо большей степени выполнять защитную функцию, нежели "закрытая".

5. Важную роль в имидже человека выполняет материал, из которого сделана одежда. Чем крепче и толще ткань, тем больше достигается эффект закрытости и защищенности. Вершину ощущения закрытости порождает камуфляжная ткань и кожа. Именно поэтому охранники и "братва" так любят кожу. С другой стороны статистика утверждает, что в острых ситуациях драк, разборок, милицейских облав, криминальных перестрелок больше всего жертв оказывается среди людей, одетых в камуфляж и кожу, даже если они оказались поблизости случайно. Потому думайте, когда, где и что надевать.

6. Кроме того, постарайтесь, чтобы ваш чисто психологический имидж и стиль поведения соответствовал одежде. Нет ничего смешнее, нежели человек с манерами неуверенного невротика, одетый в стиле крутого бизнесмена или охранника. Потому ищите свой стиль, по возможности следите за модой, читайте журналы на эту тему и попытайтесь понять, какая одежда обеспечивает вам наибольший успех и уверенность. Можно совершенно уверенно утверждать, что нелепая или не идущая человеку одежда не только портит его образ в глазах людей, но и деформирует его ауру, порождая в нем заниженную самооценку, психологические комплексы и вызывая энергетические потери.

7. Если имеете возможность, заведите себе стилиста, который хотя бы немного разобрался не только в одежде и прическах, но и в тонких энергетических механизмах впечатления, производимого человеком, и в его психологических проблемах. Короче говоря, работайте над стилем. Перефразируя и дополняя известное высказывание (правда, относящееся к писательскому труду): "Стиль - это человек", можно сказать, что стиль - это человек со своей защитой.

#### Психологический теннис

Я называю этот вид защиты данным спортивным термином, потому что он предполагает мгновенную реакцию на любой психологический выпад противника, будь то слово, обвинение, жест, взгляд, движение или поступок. Психологический теннис, (причем я подразумеваю скорее настольный теннис, нежели большой) предполагает общение в быстром или даже сверхбыстром темпе. Чаще всего это относится к словесному виду защиты. Научитесь мгновенно ответить по делу короткой фразой. Некоторые люди говорят столь длинно, что их высказывания напоминают развернутые газетные статьи. Другие вначале кратко излагают основные мысли и лишь при необходимости раскрывают их более подробно.

Учитесь говорить краткими, емкими фразами, вкладывая в них максимально сконцентрированную энергию, слишком длинный ответ вымывает из слов силу убедительности. Приступая к тренировке этого умения, старайтесь для начала говорить что угодно, пусть даже при этом теряется смысл речи, но вы сохраняйте быстроту темпа и уверенный вид. Данный метод в чем-то схож с дзенскими притчами-загадками и парадоксами бытия, на которые нужно отреагировать мгновенно и неординарно. Лучшим ответом считается такая реакция, которая выдается человеком мгновенно и абсолютно свободно, без долгих раздумий. Научитесь парировать любые угрозы, обвинения, претензии и насмешки мгновенно и легко, как чемпион по теннису парирует удар противника.

#### Абсурдизация нападения

Данный вид защиты возможен в тех вариантах общения, когда оно происходит в словесной форме, и вы имеете время для того, чтобы убедить противника в бессмысленности действий против вас. Для этого вы должны прибегнуть к гиперболизации аргументов или тех ролей поведения, к которым вы прибегаете. Попробуйте проявить артистизм и войти в образ, резко контрастирующий с агрессивным поведением противника благодаря юмору, тонкой иронии, игре интонации или диаметрально противоположной позиции, на фоне которой дальнейшее нападение выглядит бессмысленным. Иногда требуется подключение хорошей логики, с помощью которой человеку быстро, четко и остроумно объясняется, куда заведет его агрессия и какую большую цену придется заплатить за эскалацию конфликта. Пробуйте данный прием в разных вариантах, пока не достигнете виртуозности переубеждения несколькими фразами.

#### Защита чести и достоинства

Русская пословица предлагает беречь честь смолоду. Потерю чести общечеловеческая духовная культура рассматривает как потерю права на жизнь, ибо потеря чести и достоинства делают жизнь невыносимой. Суть достоинства - в осознании и переживании своего права быть неповторимым и относиться к собственной личности с чувством самоуважения. Достоинство - это своего рода доспех, окружающий личность. Жизнь прожить - не поле перейти, и потому в процессе общения этот доспех постоянно принимает в себя стрелы. У каждого есть выбор: защищать честь и достоинство или терять их, гоняясь за выгодой в самом широком смысле этого слова. Защита чести и достоинства предполагает прежде всего изменение общей позиции личности и ее отношения к себе и уже во вторую очередь связана с различными приемами и методами. Если вы хотите, чтобы окружающие не задевали вашу честь, вы должны эту честь иметь. Вспомните выражение из офицерского устава: "Честь имею!" Для того, чтобы иметь честь и излучать достоинство, человек должен убить в себе раба - внутреннее существо, ради выгоды или хорошего отношения к себе идущего на разного рода унижения и сделки с совестью. Расправьте плечи в прямом и в переносном смысле, постарайтесь увидеть, что вы при всех своих недостатках - единственное в мире существо, которое уже по этому одному признаку имеет право на уважение к себе.

Поймите, если вы изнутри не будете наполнены этим импульсом, то откуда он возьмется у других людей? Уважение, которое вам оказывают другие люди, производно от того уважения, которое вы оказываете самому себе. Речь, конечно, идет о самоуважении, подкрепленном реальными делами, а не об искусственной надутости и важности, за которыми нет ничего, кроме пустой самовлюбленности. Если вы излучаете подобное чувство собственной важности, не обеспеченное подлинными достижениями в жизни, люди быстро разберутся и вернут этот энергетический импульс к вам обратно с довеском насмешки, презрения и неприязни. Но если вы по-настоящему уважаете себя и ваше чувство подкреплено хорошими делами, люди будут платить вам глубоким ответным уважением, иногда выдавая вам такие авансы, которые являются чрезмерными. Потому наилучшим средством развития вашего самоуважения является спокойное, размеренное выполнение достойных дел, за которые уважают.

Кроме того, серьезно подумайте о вашем имидже. Если вы хотите, чтобы вас воспринимали так, как вам хотелось бы, следите, чтобы ваши внешние реакции не вступали в противоречие с вашим внутренним настроением. Не суетитесь, не совершайте резких движений, говорите значительно, плавно и веско, как бы пропитывая энергией достоинства все ваше существо от мышечного рисунка до модуляций голоса.

Один из моих клиентов имел возможность получить хороший пост, но, к сожалению, для такого поста внешний облик его был несколько легковесным. Разделяя опасения своего клиента показаться смешным и несерьезным, я предложил ему для начала изменить свою походку - учиться ходить более плавно, медленно, важно, представляя, будто он несет на голове кувшин. Образ понравился человеку. Он всерьез начал работать в этом направлении. Через полгода человека невозможно было узнать. Он признался мне, что даже по-другому стал воспринимать мир, что не мудрено - усвоение новой внешней манеры поведения меняет все вплоть до внутреннего самоощущения.

Защита достоинства предполагает соединение защищенности и чести. Вначале человек защищает свое достоинство, а затем заработанное, прочувствованное и укрепленное достоинство защищает его личность от посягательств и ударов. Когда люди видят такое отношение человека к себе, они, как правило, не решаются переступить границу, окружающую его, и вторгнуться в чужую личностную территорию.

Другой аспект достоинства, который нужно в себе культивировать, ибо он имеет самое прямое отношение к защите человека - это социальный аспект. Если достойный на личностном уровне человек социально унижен, броня его внешнего уверенного имиджа пробивается, и он, в лучшем случае, чувствует большой дискомфорт. В России всегда был дефицит чувства гражданского и социального достоинства, и значительный процент населения всегда был склонен сгибать голову перед начальством и государством. Доводя ситуацию до крайней степени унижения, такие люди в последний момент взрываются и устраивают бунт, что уже неоднократно имело место в нашей истории. Сегодня, когда страна взяла новый курс, который предполагает дальнейший рост социального неравенства, можно предполагать, что многие люди будут испытывать острое чувство унижения достоинства, истощающее их. Подлинное чувство достоинства обязательно включает в себя социальное и гражданское самоуважение и умение отстаивать свои права. Подлинно защищенный человек должен уметь требовать от государства выполнения его обязанностей. Это касается и личной психологической защищенности отдельного человека перед конкретным чиновником и представителем государства, и сообщества людей, унижаемых отключениями света, тепла или непомерным ростом цен. Люди должны научиться объединяться в организации или движения, с помощью которых они будут доводить свои требования до власти, жестко и последовательно добиваясь своих целей. Если население нашей страны не пробудит в себе чувство гражданского достоинства, то оно так и будет пребывать в состоянии социального унижения, сопровождаемого массовыми стрессами и психологическими депрессиями.

### Миролюбивая атака

Если на вас нападают и вы безрезультатно испробовали различные методы, попробуйте сами в ответ психологически остановить противника, действуя при этом мирными средствами. Сохраняя ровный и дружелюбный тон, попробуйте обвинить его в неправильном подходе к делу, ошибках видения, предвзятом отношении. Можете даже слегка, в корректной форме, задеть его личное самочувствие, ровно настолько, насколько нужно, чтобы смутить его, но не замыкайтесь на обвинении, а смягчите тон и перейдите к существу дела. Миролюбиво, но очень энергично и напористо начните доказывать правоту вашей точки зрения. Короче говоря, завалите его мирными инициативами, чтобы он не успел отреагировать и смутился. Помните, что это не программа действий, а демонстративное поведение, призванное сбить с вашего противника наступательный пыл и смягчить его агрессию. Ведя себя подобным образом, вы парализуете его агрессию и сбиваете с толку, ибо ваши действия не вписываются в его ожидания.

Миролюбивая атака весьма эффективна в тех случаях, когда ваш противник не является сверхагрессивным человеком, готовым идти на конфликт до конца. В противном случае он может разъяриться, либо потому, что увидит ваше относительное сопротивление, чего он не терпит, либо потому, что истолкует миролюбивый характер ваших действий как слабость.

### Смена поля битвы

Когда конфликт принимает затяжной характер и требует вашего непрерывного участия и внимания, а результат столкновения скорее всего будет нежелательным для вас или во всяком случае не таким, как вы его ожидаете, то целесообразнее выйти из конфликта и приложить свои усилия к какой-либо новой задаче. Ни в коем случае не теряйте энергии ответного действия и движения. Просто перемените объект борьбы и постепенно переключите свое внимание на новую цель. В каждый момент у человека есть альтернативный выбор и важно уметь своевременно поменять поле битвы.

### Защита убеждений

Прежде чем говорить о защите убеждений, надо убедиться, что они есть. Нередко бывает, что под убеждениями люди понимают личные вкусовые оценки или чисто эгоистические интересы. Убеждения - это система сознательных взглядов человека по широкому спектру вопросов, пронизанная какой-то идеей или даже рядом идей, в которые человек верит, потому что они ему дороги. Защита убеждений не имеет ничего общего с пустым амбициозным спором, затеянным для самоутверждения. Убеждения - это не костюм, который человек может менять три раза в неделю. Перемена убеждений - процесс длительный, нередко растягивающийся на годы или даже десятилетия. Быстрая перемена убеждений, которую иногда приходится наблюдать в сфере политики, - свидетельство крайней поверхностности и конъюнктурности. Серьезный человек не может радикально сменить свои убеждения за короткий срок без стрессов, потрясений и надломов.

Отстаивать убеждения - значит защищать самого себя, глубинную духовно-психологическую основу своего существования. Альтернатива "сдаче" своих убеждений - смерть человека как личности и духовной единицы. Подумайте серьезно, а есть ли они у вас или это вам только кажется? Может быть, то, что вы называете звучным словом "убеждения", есть всего лишь набор хвастливых мыслей, которыми удобно пользоваться вашему эго, под которые невозможно подвести никакой серьезной идеологической базы? Но если у вас все-таки есть система взглядов, которыми вы дорожите, и для вас крайне болезненно видеть, как кто-то треплет их, то, конечно, за них стоит побороться. Однако, прежде чем ввязываться в борьбу, подумайте еще раз - верны ли ваши убеждения? Пронизаны ли они каким-то смыслом, светом, положительным содержанием, или они - обычная разновидность слепых личных пристрастий, в реальной жизни всегда направляемых против интересов других людей? Разумеется, сам человек не может стопроцентно определить, насколько верны его взгляды, это определяет сама жизнь, однако, кое-что зависит и от его распознавания.

Итак, если ваши убеждения ценны для вас и если они объективно не направлены против других людей, жизни, Бога, тогда защищайте их! Защита убеждений может происходить в разных формах - как словами, так и делами. Конечно, защита делами и поступками предпочтительнее. В православии есть замечательная формула: "Истина не доказывается, а показуется". Апостол Павел



сказал по этому же поводу: "Вера без дел мертва есть". Но и слова, пронизанные верой, превращаются если не в дела, то хотя бы в важный элемент дел, тем более, если человек подвергается психологическому нападению именно за свои убеждения. Значит, если вы хотите всерьез отстоять свои убеждения, учитесь эффективно защищать их и делами, и словами. Дела и поступки должны быть четкими, энергичными, успешными, профессиональными, то есть такими, которые вызывают как можно меньше претензий и взысканий со стороны тех, кто рядом с вами. Старайтесь, чтобы ваши дела были пронизаны верой в их смысл и чтобы они не расходились со словами, которыми вы оправдываете себя перед миром. Если вы перестали верить в то, что вы делаете, попросите Бога, чтобы он вернул вам веру, но если этого не происходит, прекратите делать мертвое дело до тех пор, пока снова не уверуете. А если вера так и не вернется, забудьте о ваших неудачных делах. Дела, совершаемые без веры, то есть без осознания их нужности и ценности, обречены на неуспех.

Словесная защита убеждений - это диалог, объяснение, спор, иногда конфликт, который нужно вести грамотно и правильно. Можно выделить несколько принципов такой защиты: человек должен хорошо разбираться и понимать то, что он защищает. Ясность понимания, порожденная некомпетентностью и непрофессионализмом, резко снижает убедительность произносимого и вызывает комический эффект, усугубляемый степенью эмоциональности человека. В самом деле, если такой человек отстаивает какой-то тезис и убежден в своей правоте, то чем более страстно он это делает, тем более неубедительно для слушателей выглядят его слова, потому что они видят всю степень его непонимания. К сожалению, многие люди защищают такие взгляды и представления, суть которых они до конца не понимают. Старайтесь не уподобляться им.

Защищая свои убеждения, делайте это эмоционально, страстно, с верой в правоту тех взглядов, которые вы отстаиваете. Человек, говорящий в таких случаях с вялой интонацией, без огонька, с равнодушной отстраненностью, ослабляет положительный смысл своих доводов. Страстная вера в правоту произносимого, сочетаемая с логической ясностью доводов, делает любую речь убедительной и результативной.

Избегайте навязывания своих убеждений - ничего кроме обратного результата это не дает. Старайтесь воздействовать на разум и на эмоциональную природу собеседника, но не давите на его волю. Решение о принятии или не принятии ваших доводов и взглядов он должен принять самостоятельно.

Учитесь быть изобретательными в выборе доводов, убеждающих других в правоте произносимого вами. Защита убеждений не должна быть построена на эксплуатации одного или двух доводов.

Не позволяйте тем, кто атакует ваши взгляды, делать это со слишком большой иронией. Отчетливо дайте понять, что пусть лучше иронизируют над вами лично, но ваших убеждений не трогают, как не трогают и вы убеждений вашего оппонента. В этом случае вы будете восприниматься как более справедливая и значительная личность, для которой важнее не ее эгоистические интересы, а внутренняя система ценностей.

Невидимая Броня

Методы и приемы психоэнергетической защиты от "тонких" нападений

С.Ю. Ключников

Нахождение точки опоры

Нахождение точки "подвеса"

Повышение интенсивности психоэнергетической жизни, или активизация ауры

Нахождение центра своей ауры

Соединение своего центра с Центром Божественным

Выравнивание ауры

Ликвидация энергетических пробоев  
Защита чакр от энергетических ударов  
Освобождение от ненужных энергий и эмоций  
Безболезненное пропускание энергии удара сквозь себя  
Создание защитного экрана  
Зеркальная защита  
Пуленепробиваемое стекло  
Защитный скафандр  
Астральная крепость  
Укрепление заградительной сети ауры (создание прочной "астральной кожи")  
Сбрасывание поврежденной "астральной кожи"  
Изгнание мысли об опасности  
Стряхивание чужой энергии  
Разрыв "раппорта" (астральных связей и влияний)  
Герметизация ауры  
Круговая защита  
Повышение светоносности ауры  
Изменение цветовых оттенков ауры  
Защита с помощью звуковой вибрации  
Настройка на иной ритм  
Утончение вибраций  
Защита энергетических центров ног  
Заземление  
Соединение с центром Земли  
Слияние с энергетическим фоном среды  
Умение стать невидимым (упражнение из комплекса подготовки ниндзя)  
Ритуальная защита  
Предметная защита (использование силы талисмана или терафима)  
Защищающие позы тела (янтры)  
Защищающие мудры  
Защита от энергетического удара в спину  
Физическое перемещение или уход  
Переезд  
Психоэнергетическая защита от нападений во сне  
Защита от лярв и астральных паразитов  
Неотождествление  
Концентрация энергии в месте удара  
Расширение ауры  
Укрепление внутренней целостности ауры  
Мгновенное ускользание  
Астральная релаксация  
Превращение энергии нападения в чистую жизненную силу  
Демонстрация силы  
Магический ореол  
"Не тронь!"  
Удерживание пространства  
Самообезболивание  
Смягчающая энергетика обаяния  
Защищающая сила улыбки  
Привлечение силы ветра  
Молчаливая сдержанность  
Защита взглядом  
Волевой приказ  
"Свержение скал" (аурическая контратака)  
Болевое переключение  
Физические нагрузки  
Вслушивание в предчувствия

Энергетическое айкидо  
Мысленное ограничение зоны действия противника  
Завязывание психоэнергетического пояса  
Защита подсознания  
Контроль над тонким телом  
Уход в глубину сознания  
Защита с помощью работы или миссии

#### Нахождение точки опоры

Поскольку энергетический удар или негативное воздействие бывает результативным тогда, когда жертва не имеет внутренней опоры, очень важно отыскать такую опору. Посмотрите своим бодрствующим сознанием на свою ауру, тонкие структуры, чакры, физическое тело. Задайте себе вопрос - где находится ваше внимание и чувство "я"? На что опирается это внимание? Нет ли ощущения психоэнергетической неустойчивости, когда вы чувствуете, что ваша тонкая структура не имеет внутренней опоры и как бы повисает в воздухе? Спросите себя - если вы вдруг во время общения с людьми или даже без видимой причины получите мощный психоэнергетический удар по ауре, легко ли он вас вышибет из равновесия? Можете даже мысленно промоделировать эту ситуацию несколько раз, и если итоги этого мысленного эксперимента будут неутешительными, и вы поймете, что легко потеряете равновесие, тогда нужно искать тонкую опору в самом себе. Попробуйте поискать эту опору в физическом теле. Когда нет ощущения опоры на тонком уровне, это может означать, что ваше астральное тело недостаточно прочно ощущает себя в физическом теле. Осмотрите свое физическое тело внутренним взором и оцените, насколько комфортно ощущает себя в нем ваше тонкое тело? Нет ли зажимов, расогласований и отрицательных тонких ощущений? Если есть - попробуйте устранить их, расслабив физическое тело и добившись комфорта для тонкого самочувствия.

Другим способом нахождения точки опоры в собственном тонком теле является концентрация внимания на энергетические центры. Мысленно осмотрите их состояние, пройдясь по позвоночному столбу от его нижнего основания до макушки. Насколько уверенно они встретят психоэнергетический удар? Найдите самый слабый и незащищенный из них, сконцентрируйтесь на нем и подышите через него, мысленно посылая туда энергию. Только не очень увлекайтесь подобной концентрацией - ее следует применять лишь в случаях явных "тонких" пробоев. Уравновесив энергетическое состояние этого центра с другими, прекратите сосредоточение.

Среди семи основных энергетических центров функцию тонкой точки опоры в наилучшей степени могут выполнять три центра - самый нижний центр муладхара (сосредоточение на нем хорошо помогает появлению ощущения земной защищенности), дань-тянь, находящийся внизу живота (концентрация на этом центре помогает рождению чувства уверенности и силы) и сердечный центр анахата (погружение внимания в который пробуждает в человеке чувство любви, единства с миром и веру в свою правоту). Анахата является главным из всех семи центров. В зависимости от своего состояния и тех ударов, которые вы чаще всего получаете, сосредотачивайте внимание на наиболее важной для вас точке опоры.

#### Нахождение точки "подвеса"

Термин "подвес" означает в оккультно-эзотерической практике своего рода высшую точку опоры, через которую человек полнее всего соединяется с Богом. Точка "подвеса" - это такой участок в вашей ауре, тонком теле или такой энергетический центр (чакра), который лучше всего подключен к более высоким духовным сферам. В случае, когда вы чувствуете собственную энергетическую незащищенность, независимо от того, получили вы удар по ауре или еще нет, полезно находить эту точку "подвеса" и в течение какого-то времени концентрироваться на ней, чтобы через нее соединиться с духовным миром. Данный способ защиты помогает избегать ненужных нападений, делает ауру более упругой и способной отражать те удары, которые в нашей судьбе являются неизбежными, и, наконец, облегчает восстановление положительного психоэнергетического самочувствия, если удар уже нанесен.

### Повышение интенсивности психоэнергетической жизни, или активизация ауры

Большинство тонких ударов достигают своего результата в силу того, что аура жертвы находилась в данный момент в состоянии рыхлости, слабости, полусна. Аурическая рыхлость, вялость внутреннего состояния, сниженный энергетический тонус открывает ауру для любых ударов, нападений и воздействий. Иногда эти удары наносятся бессознательно, поскольку слабость и энергетическая рыхлость провоцируют нападения. Потому внимательно отслеживайте колебания своего психоэнергетического тонуса и старайтесь активизировать свою энергетику. Когда ваша аура изнутри находится все время в движении, то ее защищенность значительно повышается.

Активизация ауры энергетики достигается различными способами: дыхательной пранаямой, китайским цигуном, постоянным общением с природой, непрерывными творческими и духовными исканиями. Полезно представлять, как через вашу ауру проходит мощный водопад чистых животворящих энергий.

### Нахождение центра своей ауры

Поиск и нахождение центра напоминает поиск точки опоры, ибо наилучшая опора всегда связана с центром. В человеке есть несколько центров его существа.

Мысленно осмотрите свою психическую сферу и найдите в ней центральную зону, а затем центральную точку в этой зоне, где пересекаются все энергетические потоки. Таким центром может быть либо сердечный центр (анахата), называемый в китайской традиции средним дань-тянем (он считается источником любви и сострадания), либо центр, находящийся внизу живота (в китайской традиции его называют нижним дань-тянем и он считается центром волевой энергетики). В конечном счете, центр сердца управляет нижним дань-тянем. Сосредоточьтесь на этом центре своего существа, соединив в одно целое ум, эмоции и энергию, настройтесь на ощущение, что ваш сознательный и укрепленный центр пронизывает всю ауру и контролирует каждую точку периферии, включая заградительную сеть ауры. Добейтесь внутреннего ощущения мощной упругой силы, идущей из центра, которую не может сокрушить никто. Представьте, что вы легко парируете любой удар, наносимый по ауре, благодаря мощной энергии, идущей из центра. Развивайте у себя это чувство сильного, хорошо укрепленного центра вашего существа, который излучает положительную энергию.

### Соединение своего центра с Центром Божественным

Вызвав в своем сердце ощущение сильного, положительно заряженного центра своего существа, мысленно представьте более высокий Божественный Центр. Сконцентрируйтесь на этом Высшем Центре, задействовав при этом центр своего существа. Настройте свое эмоциональное сердце на Божественное Сердце, представляя, что вы с периферии продвигаетесь к самому главному Центру мира. Затем представьте, что оба центра соединяются воедино. Это ощущение очень хорошо развивает чувство уверенности и защищенности.

### Выравнивание ауры

Агрессивную энергию притягивают различные неровности и деформации нашей ауры, отражающие острые углы и несовершенство наших черт характера, страстей и эмоциональных реакций. Когда мы находимся в состоянии дисгармонии и при этом упрямо настаиваем на своей правоте, невзирая на несогласие собеседника и логику ситуации, аура становится еще более ущербной и деформированной. Если человек склонен к интенсивному переживанию отрицательных эмоций и выражается в агрессивной или депрессивной форме, тогда агрессивная энергетика притягивается к человеку на тонком уровне, даже если он ни с кем не общается на физическом плане. Потому для повышения защищенности полезно приводить себя в состояние абсолютного спокойствия и уравновешенности, в котором все слишком резкие эмоции, страстные желания и установки нейтрализованы и погашены. В этом случае аура становится гладкой, ровной, спокойной, а все ее острые углы, пятна и выбоины разглаживаются.

О необходимости постоянного контроля за собственной аурой, не допускающего удары и нападения, говорит и Агни Йога:

"Одно - предвзятое убийство, но другое - защита. Когда вы подвергаетесь нападению темных, необходимо защищаться. Мысль о защите не есть убийство. Каждый может защищаться, прежде всего, силою духа. Некоторые усиливают заградительную сеть, представляя ее щитом, но огненное сердце не ограничится щитом, но пошлет спираль Агни, которая притупляет самые злые стрелы. Конечно, нужно мужество и находчивость для такого действия."

(Мир Огненный, часть 1, 558)

Почувствуйте границы вашей ауры. Для этого понаблюдайте за состоянием своей энергетики и почувствуйте ее границы, простирающиеся за пределы тела. Затем представьте свою ауру как сферу с ровной поверхностью. Сделайте этот образ-ощущение максимально устойчивым. Затем войдите в состояние, соединяющее в себе спокойствие, эмоциональное равновесие, ясное бодрствование и психологическую гибкость, способную заранее предусмотреть ненужные конфликты и погасить их. Соедините образ-ощущение ровной ауры с состоянием спокойствия и гибкости. Настройтесь на чувство уверенности, что ваша ровная и гибкая аура будет легко отражать удары или уклоняться от них. Мысленно переживите несколько раз, как агрессия ударяется о вашу ровную ауру и соскальзывает вниз. В своем воображении стряхните остатки этой агрессивной энергии с поверхности вашей ауры и утвердитесь в состоянии спокойной, уверенной, ровной защищенности.

#### Ликвидация энергетических пробоев

Мысленно просмотрите состояние своей психоэнергетической оболочки. Ответьте себе на вопросы - насколько защищена ваша аура, где находятся самые слабые ваши места, как они будут себя вести при получении удара? Сосредоточьте внимание на этом ослабленном участке ауры. Ваша задача - ликвидировать энергетический пробой. Сконцентрировав внимание на этом участке, постарайтесь привлечь туда поток освежающей энергии.

Затем сконцентрируйтесь на своем эмоциональном центре, вызовите в нем ощущение мощной энергии и переместите часть этой энергии в место внутренней травмы и пробоя. Восстановите гармонию в ослабленном аурическом участке с помощью сердечного центра. Повторите перенос энергии из сердца в место травмы несколько раз до тех пор, пока не придет чувство энергетического восстановления. После этого представьте, что неожиданно для себя вы получаете новый тонкий удар именно по данному участку ауры, но на этот раз ваше сердце держит удар, и укрепленная аура легко его парирует.

Осматривайте свою ауру время от времени, задавая себе вопрос, какое воздействие или нападение может вас пробить, и готовьтесь к отражению ударов заранее.

#### Защита чакр от энергетических ударов

Негативному психоэнергетическому воздействию, угнетению, вампирическому акту может подвергнуться любой центр. В этом случае человек чувствует тонкую боль, обесчещенность в одном месте или рассогласованность центров в их слаженной работе. Чтобы правильно защищать центры, необходимо знать их функциональное устройство и технологию подобной защиты. Как уже говорилось раньше, согласно Агни Йоге, сущность всех чакр находится в центральном двенадцатилепестковом центре - анахате, или чакре сердца. Любой энергетический удар или вампирический акт "пробивает" тот или иной центр прежде всего потому, что недостаточно напряженно, мощно и всеохватно работает сердечный центр. Иными словами, человек ведет недостаточно интенсивную эмоционально-духовную жизнь, связанную со стремлением к совершенству, и его сердце не способно вобрать в себя и задействовать на полную мощность психоэнергетический потенциал всех других центров. В этот момент происходит "пробой" наиболее слабого центра.

Для профилактики защиты центров (чакр) необходимо:

постоянно переносить свое сознание в область эмоционального сердца (в его центральную часть); в течение дня несколько раз мысленно осматривать состояние своего позвоночного столба как энергетического стержня, для выявления слабости или пробоя того или иного центра; добиваться слаженной работы центров, что возможно при их подчинении эмоциональной воле сердца и преодолении противоречивых желаний и страстей.

Если удары бьют по низшим чакрам, прежде всего, по манипуре, или вы ощущаете сильное волевое давление, направленное на то, чтобы заставить вас отказаться от собственных решений и навязать вам чужую программу, укрепите ваше сердце концентрацией на центре солнечного сплетения или даже доведите вертикальную линию защиты до центра дань-тянь, который находится внизу живота. Помните, что при совершении крестного знамения линия защиты проходит от межбровья до центра живота.

При особой тренированности сознания отдельные центры человека, например, солнечное сплетение, приобретают особые энергетические качества, напоминающие защищающий панцирь, о чем говорит Агни Йога:

"Панцирь бывает различный. Он часто соединяется в солнечный диск над солнечным сплетением. Среди восточных вооружений особенно часто встречалось такое построение. Иногда его объясняли культом Митры, но оно гораздо древнее. Панцирь солнечного сплетения дал рисунок этому доспеху. Но солнечное сплетение надевает свой доспех во время битвы. Сейчас битва и, конечно, дух рвется в первые ряды."

(Сердце, 477)

Если удары направлены в голову и представляют собой разновидность энергетического и волевого давления на центр межбровья или иной участок ауры на голове, подышите через это место, наполните его светлой энергией, а затем представьте, что ваша голова окружена тонкой, но мощной энергетической короной, которая легко отражает все виды ударов и воздействий. В то же время старайтесь наполнить вашу голову энергией положительного внимания, так, чтобы мозг и сознание работали ясно.

Если удары направлены на горловой центр и преследуют цель парализовать вашу речевую активность, гибкость поведения и способность грамотно адаптироваться к данной ситуации (центр вишуддха отвечает не только за речевые функции, но и за свойства адаптации), осмотрите всю зону пробоя, не концентрируясь на данном центре в точечном режиме (вишуддха не любит точечной концентрации).

Правда, если вы тяготеете к буддизму, можете применить специальные буддийские мантры, направленные на развитие горлового центра, олицетворяющего собой речевую мощь Будды. Если занимаетесь практикой Раджа-йоги, то и там есть специальные мантры, повышающие силу и защищенность вишуддхи. В обычных случаях достаточно сосредоточиться на сердечном центре, настроив его на эмоцию радости, любви и устремления к совершенству, и представить, что из сердца к горлу поднимаются потоки целительного света. Такой метод быстро приводит вишуддху в рабочее состояние.

Можно также представить, как по позвоночнику проходит мощный поток энергии, который подобно стержню пронизывает все семь чакр. При этом особенно сосредоточьтесь на линии соединения центра аджны и центра анахаты, которая проходит через вишуддху. Если эти энергетические центры живые и наполненные силой, тогда вишуддха неизбежно должна будет восстановиться. В тех случаях, когда энергетические методы не помогают, полезно подойти к удару с чисто физиологической стороны - прокашляться, помассировать горло и расслабить мышечные зажимы в этом участке тела. Одновременно с этим представьте, что говорите совершенно свободно, красиво, легко, и звуки льются из вашего горла без каких-либо сложностей.

Подобное мысленное представление собственного красноречия очень полезно. Если же вы говорите о чем-то возвышенно-духовном, старайтесь выражать мысли ясно, эмоционально насыщенно и представляйте, что через ваш центр идет поток духовных знаний.

В случае если энергетический удар направлен на половой центр (свадхистану), то защиту нужно применять в зависимости от характера этого удара, который может быть жестким, агрессивным, направленным на прямое похищение сексуальной энергии, а может быть более мягким, выступающим в форме соблазна и провоцирующим вас на энергетические затраты в неподходящих обстоятельствах и в нежелательное время. Последствия жестких травматических ударов по свадхистане снимаются уже описанным методом концентрации внимания на данной чакре, мысленным дыханием через пробитый участок и постепенным заполнением обесточенного места чистой жизненной силой.

Если же удар представляет собой вариант мягкого, чисто энергетического соблазна, провоцирующего вас на безрезультатные эротические фантазии без возможности нормально и законно их удовлетворить, тогда нужно действовать по-другому. В первую очередь, необходимо остановить игру ума, бесплодно производящего образы сексуального характера, и направить его на какие-либо иные цели - неотложные дела или решение жизненных проблем. Можно также применить метод, предлагаемый Раджа-йогой и связанный с сосредоточением внимания и воли на единой Божественной Силе, пронизывающей все мироздание, в том числе и вас с вашими желаниями. Настраиваясь на слияние с Высшей Силой, человек ставит под контроль необузданную игру чувственности.

Полезно также наблюдать за возникновением сексуального импульса, не отождествляясь с ним и не допуская его проникновения в сферу воображения. Хорошо помогает чистая молитва и устремление к духовному совершенству.

Следует помнить, что сексуальный центр по старшинству управляется центром солнечного сплетения, который, в свою очередь, управляется центром сердца. Сердечный центр, при условии его соединения с сознанием, подчиняется более высокому духовному влиянию, идущему от Учителя, Иерархии, Бога. Потому защита своей сексуальной сферы от излишней траты энергии, обесточивания и ударов, наносимых и людьми противоположного пола, и средствами массовой информации, тиражирующими продукцию эротического характера, и невидимыми силами и сущностями астрального плана, называемыми в средневековье суккубами и инкубами, в полной мере возможна лишь при настройке более высоких чакр человека на духовные цели.

Для восстановления пробитого или обесточенного центра (чакры) необходимо сделать следующее:

внимательно обследовать все астрально-телесное пространство вокруг него с целью понять причину энергетического пробоя или обесточенности;  
сконцентрировать на нем внимание, делая это через центр сердца, как бы подтягивая данную чакру в орбиту пробужденного сердца, и представить, что в него вливается мощный светлый поток психической энергии;  
применить метод индийской йоги, основанный на мысленном вдыхании воздуха и энергии через большой орган - в данном случае через пораженную чакру;  
подержать на месте пораженного центра свои руки в течение нескольких минут, мысленно вливая в него очищающую и восстанавливающую светлую энергию;  
помассировать участок тела на месте пораженного центра против часовой стрелки в течение нескольких минут;  
думать о пораженном центре всегда в положительно-утвердительном ключе, то есть с эмоциональной верой в то, что все скоро восстановится, и стараться представить его будущее здоровое состояние в ярких образах, не допуская и тени отрицательных мыслей и образов;  
не отождествляться с наступившим состоянием энергетической обесточенности и не допускать перерастания энергетического "пробоя" в "пробой" эмоциональный;  
устремить свое сознание к высшим мирам, Богу и совершенству, мысленно открывая перед духовным миром все свои проблемы, в том числе пробитый центр, и впитывать всей пораженной зоной идущие на помощь целительные божественные энергии;

в отдельных случаях временно переносить нагрузку с больного центра на другие, более здоровые.

#### Освобождение от ненужных энергий и эмоций

В нашей ауре находятся энергии, которые при определенных обстоятельствах могут притягивать к нам агрессию и энергетические удары. Чем быстрее мы освободимся от этих энергий, тем более защищенной становится наша аура. Наиболее разрушительную роль, снижающую защитный потенциал ауры, играют энергии страха, раздражительности, неуверенности в себе, обиды. Понаблюдайте внимательно за своей аурой и определите, есть ли внутри вас такие энергии. Попробуйте представить, как поведут себя эти энергии, когда вы неожиданно будете атакованы. Если вам удалось обнаружить эти энергии, направьте их за пределы своей ауры, предварительно растворив их во внутреннем пространстве. То же самое проделайте с собственными разрушительными эмоциями. После этого еще раз мысленно осмотрите свою ауру, чтобы понять, не остались ли внутри вас ненужные эмоции и энергии. Если остались, попробуйте изгнать их, либо подключив мышечное напряжение с последующим расслаблением, либо усилив волевое напряжение.

#### Безболезненное пропускание энергии удара сквозь себя

Люди взаимодействуют друг с другом на тонком уровне по закону сообщающихся сосудов. Даже если это взаимодействие происходит в форме борьбы с неизбежным обменом ударами, против которых выставляется мощная защита, все равно какая-то часть энергии проникает в нашу ауру, несмотря на все меры предосторожности. Конечно, эта отрицательно заряженная энергия вредна для нас, но полностью перекрыть ей доступ во всех жизненных ситуациях мы вряд ли сможем - всегда найдется кто-то сильнее нас. Потому хорошая защищенность предполагает умение пропускать негативную энергию сквозь нашу ауру, сводя к минимуму отрицательные последствия такого энергообмена.

Если вы получили удар, и враждебная энергия прошла сквозь вас, постарайтесь не заикливаться на этом событии в своем сознании и не придавать ему значения. Ваша сильная эмоциональная реакция на удар (безразлично, впадете ли вы в ярость или в расстройство), неизбежно приведет к тому, что отрицательная энергия, разрушив часть ауры, проникнет на более глубокий уровень человеческого существа - эмоциональную сущность. Потому, сохраняя абсолютную устойчивость и эмоциональное равновесие, позвольте враждебной энергии выйти из вашей ауры. Если она не выходит естественным путем, тогда подтолкните ее усилием воли. В тех случаях, когда подобная энергия соткана из ваших эмоциональных отношений с близкими, постарайтесь не просто выпускать из себя все, что вам не нравится, но и понять, в чем был смысл этого удара? Какие ошибки и прегрешения вы совершили, вызвав к себе подобное агрессивное отношение со стороны ближнего? Какие уроки надо будет извлечь? Наблюдайте за тем, как отрицательная энергия входит в вашу ауру и как она выходит из нее, не затрагивая при этом вашей более глубокой эмоциональности сущности.

#### Создание защитного экрана

Многие пособия по психоэнергетической защите предлагают подобные упражнения с первых страниц. Однако они не учитывают, что мысленное создание экрана или кокона укрепляет внешний, периферический слой ауры, но никак не затрагивает ее более глубоких, внутренних слоев, без укрепления которых все защитные меры будут недостаточно эффективными. Я убежден, что переход к упражнениям и методам, укрепляющим внешний слой ауры, имеет смысл делать только после того, как человек сумел активизировать свою внутреннюю жизнь. Дряблое сознание, вялая эмоциональная природа, слабая воля не смогут построить сильный защитный панцирь на уровне ауры. Потому любой метод по созданию защитного экрана приведет к положительному результату только в том случае, если человек будет сильным и защищенным изнутри, и его внутренняя жизнь будет активной, интенсивной, целеустремленной. Для развития этих качеств полезно тренировать себя с помощью первых девяти упражнений и методов, описанных в данной главе.

Если вы уверены в правоте своей позиции и чувствуете упругую силу, исходящую от вас в тех случаях, когда вас атакуют, тогда можете смело применять метод установления защитного экрана.



Представьте, что перед вами находится защитный экран, который успешно отражает все направленные на вас удары. Найдите для этого экрана наилучший материал, который более всего пригоден для защиты и самым совершенным образом отражает удары. Поставьте его на расстояние, которое лучше всего позволяет парировать удары. Мысленно укрепите этот экран, представляя, что все энергетические удары отскакивают от него словно горошины от стены. Только сохраняйте спокойствие и эмоциональную отстраненность от всего, связанного с нападениями, атаками и ударами. Старайтесь при этом не допускать страхов, болевых ощущений. Пусть экран будет устойчивым, нечувствительным и твердым, словно железобетонная стена.

#### Зеркальная защита

Пусть вместо железобетонного экрана у вас будет экран-зеркало, обладающее способностью отражать все направленные на вас агрессивные энергетические удары, возвращая их к источнику. Представьте это как можно более ярко и отчетливо. Тренируйте свою отражающую защитную способность, проигрывая в сознании образы энергетического нападения несколько раз. Только отражайте удары абсолютно бесстрастно, без всяких эмоций, неприятных ожиданий и страхов. В "зеркальной защите" есть несколько стадий:

предварительная настройка на ощущение полной уверенной защищенности;  
упругое принятие удара "зеркальным щитом", сохраняющим устойчивость и принимающим всю отрицательную энергию на себя;  
собственно "отзеркаливание", возвращающее агрессивный импульс к своему источнику.  
Чем бесстрастней будет происходить "отзеркаливание", тем оно станет чувствительнее для агрессора и меньше принесет вреда вам. Ни в коем случае не "отзеркаливайте" удар с желанием отомстить. Пусть ваше сознание и аура станут нейтральными и бесстрастными как зеркало (термин "отзеркаливание", применяемый здесь, имеет иную смысловую нагрузку, нежели используемый в направлении психологии НЛП - нейролингвистическом программировании).

#### Пуленепробиваемое стекло

Нередко экран, с помощью которого люди защищаются от энергетических ударов, в воображении защищающегося сделан из плотного непрозрачного материала. Возможно, что это помогает ему почувствовать себя увереннее и защищеннее, но в то же время лишает зоркости и мобильности, так необходимых для того, чтобы оставаться адекватным, способным видеть противника и понимать обстановку. В тех случаях, когда энергетические удары наносят вам люди, с которыми нужно продолжать это конфликтное общение, спорить, находить доводы, принимать решения на основе наблюдения за ними, экран, защищающий вас, должен быть одновременно мощным и прозрачным, чтобы вы могли отчетливо видеть сквозь него. Представьте, что экран, который вы помещаете между собой и агрессором, сделан из пуленепробиваемого стекла, прочного и прозрачного. Вы уверены, что оно парирует все удары, и в то же время сможете видеть сквозь него все оттенки конфликтной ситуации.

Мощный материал, из которого сделано стекло, надежно защитит вас от любых ударов, а прозрачное стекло поможет лучше понять, какие реальные наступательные действия вы можете предпринять в данной ситуации.

#### Защитный скафандр

Если "экран" - это мысленный образ преграды, выставляемой вами перед собой в пространстве между вами и агрессором и обороняющей вас от ударов, то "скафандр" - это преграда для агрессивной энергии, закрывающая вас со всех сторон. Создавая в своем сознании образ скафандра или кокона, вы должны озаботиться несколькими проблемами:

каковы должны быть его размеры;  
какой должна быть его форма;  
из какого материала он должен быть сделан.

Выбор этих параметров сугубо индивидуален и зависит как от ваших особенностей, так и от характера ситуации, в которую вы попали. Отнеситесь к выбору "скафандра" как к выбору любимого костюма. Попробуйте различные виды коконов и найдите, наконец, самый удобный и наиболее прочный. Мысленно примерьте этот энергетический защитный костюм, представляя

различные виды нападений, а затем "наденьте" его на себя в момент реальной энергетической атаки, независимо от того, спровоцирована ли она реальными людьми, с которыми вы общаетесь в данный момент, или астральными сущностями. Тренируясь в вызывании этого образа, сделайте его ярким и устойчивым. Старайтесь ощущать плотность, цветовую и энергетическую фактуру этого скафандра. Можете также представить, что он обладает необыкновенными целительными свойствами, и что одно его надевание на себя излечивает вас от различных заболеваний, дает необыкновенный заряд силы, восстанавливает энергетическую целостность ауры, залатывает тонкие аурические дыры и астральные травмы. Потренируйтесь в представлениях, как ваш скафандр-кокон отражает все удары и атаки против вас. Можете вообразить, что он обладает зеркальной поверхностью и любое нападение из любой точки отражается от него с предельной четкостью.

#### Астральная крепость

Помимо скафандра, вы можете укрыться от нападений в любой сфере. Представьте, что вы находитесь в гигантском стеклянном стакане или цилиндре, в доме, в танке, в крепости, в подземном бункере, и ни один из ударов не достигает вас, ударяясь о мощную преграду в виде прочных стен астральной крепости. Можете поместить себя в каменный шар или пирамиду - в этом случае дополнительную мощь ауры придает форма защитной сферы, обладающая особыми священными свойствами.

В мощной защитной силе формы пирамиды я убедился на своем собственном опыте, побывав не так давно в Египте и собственными глазами увидев сохранившееся на земле одно из семи чудес света. Впечатление от посещения пирамиды Хеопса было потрясающее. Грандиозно-величественное сооружение высотой 147 метров, поражающее сознание своей мощью, вызывает не менее яркие чувства, благодаря своему внутреннему устройству.

... Могучие плиты, вакуумная тишина, прерываемая только голосами туристов, длинный коридор, ведущий вверх, по которому не менее сотни метров нужно пройти наполовину согнувшись (именно так мисты - люди, стремящиеся к посвящению и прошедшие через мистерии, воспитывали смирение перед Высшим), - все это потрясло воображение, несмотря на то, что я много читал о Египте и был подготовлен заранее. В Палате Царя - одной из самых священных комнат пирамиды, находящейся в самой верхней точке сооружения, куда нас пустили, стояли туристы и, прикасаясь ладонями к древним плитам, пытались наполниться энергией. Сделал это и я. Однако меня интересовала не только энергия сама по себе, но прежде всего священная форма пирамиды, заключающая в себе космические пропорции, связанные с золотым сечением и зашифрованным знанием о солнечной системе. Я попытался охватить сознанием все пространство, занимаемое пирамидой, и запечатлеть внутренней памятью ее скульптурную форму. Мне пришлось довольно долгое время простоять неподвижно, прежде чем впечаталась в сознание форма этого величайшего творения человечества, построенного в незапамятные времена, может быть даже в эпоху Атлантиды. Но когда это наконец произошло, я почувствовал, что нечто во мне на очень глубоком уровне изменилось и приобрело некую законченность, как будто бы образовался кристалл духа.

Недавно удалось применить полученный опыт. Я вел длительный диалог с тремя враждебно настроенными людьми и оказался объектом сильнейшего психологического нападения, сопровождаемого волной негативно заряженной энергетики. Когда их давление достигло апогея, но все равно нужно было продолжать контакт, я вдруг вспомнил о своем египетском опыте. Тогда я вызвал в сознании образ пирамиды и мысленно перенесся в нее, воспроизводя при этом пространственную форму и энергии, порождаемые ей. Единственное отличие моей мысленной пирамиды от сооружения Хеопса было в том, что я представил, будто стены моей пирамиды прозрачны и состоят из пуленепробиваемого сверхпрочного стекла. И все стрелы агрессии ударяются об эти стены и возвращаются к собеседникам. Поразительно, но с этого момента беседа приняла совершенно другой характер: тонкое пространство общения заметно изменилось, мои оппоненты несколько успокоились, погасли, разговор скомкался, и они ушли, с предложением перенести обсуждение "на другой раз". Прошло уже несколько месяцев, но они так и не

позвонили.

Главное - не испытывать при этом страха, раздражения или беспокойства на психологическом уровне, находиться в состоянии ясного бодрствования и создать ясный образ с четкими очертаниями и внутренними ощущениями формы данной защитной сферы.

Затем попробуйте перенести ощущения мощного защитного скафандра-кокона на собственную ауру. Пусть ваша аура, представляющая собой рыхлый, неустойчивый астральный кокон с аморфными краями, станет собранным, внутренне насыщенным, четко оформленным энергетическим коконом. Постарайтесь расширить свое внимание и войти в состояние ясного бодрствующего самоконтроля, позволяющего вам наблюдать каждую точку пространства вашего аурического кокона от центра до периферии. Найдите для себя наиболее удобный размер и форму этого кокона (круг, сфера, спираль) и попробуйте принять эту форму на аурическом уровне. Сделайте свой энергетический кокон реально таким же сильным и защищенным, как тот скафандр, который вы создали в своем воображении, и тренируйтесь в отражении ударов при каждом удобном случае. Постоянно ищите для создания защищающего кокона наиболее совершенную аурическую форму, соответствующую Божественным идеальным Сферам и Формам. При этом постарайтесь добиться ощущения максимальной эластичности, легкости и компактности собственной ауры, вобравшей в себя лучшие свойства самого крепкого кокона.

Укрепление заградительной сети ауры (создание прочной "астральной кожи")

Агни Йога подчеркивает, насколько важно иметь здоровую заградительную сеть и насколько опасны для астрального тела и здоровья пробой в ауре:

"Беззащитность, происходящая от поражения ауры, ужасна. Можно представить, как одно проломление ауры ведет к искажению всего строения ее. Сонливость, замечаемая при поражении ауры, происходит от однообразно усиленной деятельности огненной энергии, направленной к внешним излучениям. Пока идет такое восстановление, организм и особенно сердечная деятельность оказываются подавленными, потому так забочусь о бережности как в своих действиях, так и в возвратных ударах; зачем во время боя отягощать сердца друзей! Можно произвести великое множество опытов, как нарушение излучений отражалось, именно, на сердце. Люди трудно воспринимают совет о наблюдении за своими излучениями, но, даже до фотографирования их, наука знает о существовании таких излучений от каждого предмета. Нужно проникнуться уважением к человеческой конституции и понять, что каждое столкновение прежде всего приносит вред астральному телу. При этом, конечно, организмы, сработавшиеся длительным общением, будут тем сильнее ранить друг друга; но не только друг друга, но и рефлексировать на других близких. Тем серьезнее нужно искоренять все столкновения. Можно представить, какая темная рать устремляется на каждый пролом ауры. Очень ужасно питать таких насекомых внутренними слоями излучений. Только заградительная сеть препятствует нападению темных сил. Каждый пролом ауры угрожает и одержанием. Тем более будем бережливы."

(Мир Огненный. ч.1, п. 520)

Внимательно осмотрите состояние своей ауры на всех ее уровнях от центра до периферии. Оцените, насколько крепка ваша заградительная сеть - периферийная, внешняя оболочка ауры, своего рода "астральная кожа". Ее слабость может быть связана с тем, что вы редко обращаете на нее внимание и не выровняли те повреждения, вмятины и выбоины, которые искривляют ауру и которые на языке психологии называются психологическими травмами. Выровняйте края своей ауры с помощью самонаблюдения, концентрации внимания на пораженных участках энергетической оболочки. Подышите через свою заградительную сеть ауры, как бы бронируя ее с помощью сознательного ритмического дыхания. Представьте, что из центра вашего существа -

эмоционального сердца - идут мощные лучи, поддерживающие изнутри вашу ауру и делающие аурическую оболочку сильной и упругой. Добейтесь ощущения нерушимой целостности самой ткани, которая составляет вашу заградительную сеть. Можете представить также, что заградительная сеть ауры пронизана светящимися рубиновыми искрами, что, согласно эзотерическим представлениям, олицетворяет крепкую земную защищенность и не дает человеку, увлеченному явлениями тонкой энергетики, слишком оторваться от здравого смысла.

Напрягайте ауру, чтобы "астральная кожа" была неразрушима.

Сбрасывание поврежденной "астральной кожи"

Иногда бывает, что, несмотря на все усилия человека, удар достигает цели и до какого-то уровня пробивает его заградительную сеть, травмируя его "астральную кожу". В этом случае полезен метод "сбрасывания" поврежденного слоя подобно тому, как сбрасывает свою изношенную кожу змея. Пронаблюдайте за собой и в случае, если вы получили травмирующий удар, попробуйте мысленно сбросить с себя весь пробитый аурический слой. Для этого отступите на какой-то уровень глубины внутрь себя, стараясь почувствовать, что ваше истинное "я" недостижимо для удара, потому что оно не имеет ничего общего с поражающим слоем. Отступив внутрь и мысленно обжив новое пространство, отделите себя от этого обветшалого слоя. Добейтесь физического ощущения, что вы освобождаетесь от внешнего аурического слоя и под вашей кожей нарастает новая, более мощная ткань.

Изгнание мысли об опасности

Спокойно защищаясь от любых ударов и постоянно помня об опасности, необходимо оберегать свое сознание от беспокойных, пронизанных страхом мыслей, которые опасность притягивают. Об этом в Агни Йоге сказано:

"Опасность есть сосредоточение вибрации напряжения. Множество опасностей окружают людей, но из них замечаются лишь немногие. Когда Вождь говорит: "Живите в опасности", он мог бы сказать: "Замечайте опасности и тем преуспевайте". Нельзя жить вне опасности, но прекрасно сделать из опасности ковер подвига. Вождь знает, что он несет поручение, и опасности сделаются лишь двигателями, потому Вождь и не думает об опасностях. Самая дума об опасности вредна. Думая об опасностях, мы усиливаем вибрации их и можем этим нарушить равновесие. Бережливость к силам не должна быть смешиваема со страхом и смущением. Мы бдительны и осторожны для лучшего выполнения поручения. Но опасности не могут отяготить нашего внимания. Учитель должен прежде всего настоять на освобождении ученика от призрака опасностей. Ученик должен помнить всегда, чтобы не потратить капли высшей энергии без пользы. Мысль об опасности поражает многие наши центры и беспорядочно поедает нашу ценную энергию. Мысль об опасности отражается даже на качестве пульса, но желание лучше исполнить поручение укрепляет сердце. Итак, будем действовать как полезнее."

(Мир Огненный, часть 2, 190)

Страхивание чужой энергии

Создав в себе чувство целостной защищенной ауры, учитесь отражать удары разными способами. Если удар сильный и прямой, то и ответ должен быть адекватным. Однако бывают нападения, задевающие вашу ауру вскользь, в результате чего на ее поверхности остаются следы чужой энергии. Они уже не смогут причинить вам существенного вреда, однако их присутствие в вашей ауре оставляет неприятное ощущение чужеродности и нечистоты. Учитесь страхивать с себя следы посторонней энергии. Процедуру страхивания можно уподобить омовению, которое человек проделывает регулярно несколько раз в день. В данном случае процедуру страхивания рекомендуется проделывать хотя бы один раз в день регулярно. В остальных случаях страхивать чужую энергию нужно после каждого сильного психоэнергетического столкновения. Наиболее эффективными вариантами страхивания могут быть следующие методы:

мысленное представление потока воды (или даже водопада), омывающего ваше тело и

заряжающего ауру вместе с заградительной сетью энергией бодрости и свежести;  
мысленное представление огненного луча, который охватывает вашу ауру и сжигает все чужеродные энергетические наслоения вокруг заградительной сети;  
мысленное вызывание тонкого ощущения энергетического трепета, пронизывающего вашу ауру, как если бы на ее поверхности ожили тысячи мелких иголок и энергетическая волна, порожденная этим движением, смыла бы все наслоения.

Делайте это упражнение столько раз, сколько необходимо для того, чтобы добиться ощущения свежести и очищенности на аурическом уровне.

**Разрыв "раппорта" (астральных связей и влияний)**

Внимательно осмотрите свою ауру на предмет ее тонких связей и взаимоотношений с другими людьми - не подключены ли к ней какие-либо астральные каналы, через которые на вас идут разнообразные воздействия? Вы должны понять, насколько эти каналы и воздействия отрицательно влияют на вас, тормозят вашу активность, парализуют вашу свободную волю. Если вы не сомневаетесь, что данные влияния наносят вам ущерб, тогда действуйте. Примите ясное и твердое решение разорвать вредную для вас связь. Только избегайте принимать решения на основе мнительности и страха. Чтобы разрыв был успешным, необходимо проделать две вещи:

настроиться на максимальное дистанцирование от данного энергетического канала, отталкивание энергии чужой воли, пытающейся к вам присоединиться;

настроиться на иную цель, прямо противоположную тем целям, к которым зовет человек или сущность на другом конце канала. Грубо говоря, настроиться на трезвость, если ваш друг, к которому вы психологически и психоэнергетически привязаны, зовет вас на выпивку, или настроиться на поход в бассейн, если ваша близкая подруга вновь предлагает вам вечера с пустыми разговорами, сигаретами и кофе.

Могут быть и другие, гораздо более изощренные и тонкие виды зависимостей, материализованные в виде так называемых "астральных шнуров", когда симпатичный вам человек пытается удержать вас, предлагая вам совместные занятия сомнительными магическими практиками. В подобных случаях будет недостаточно просто уклоняться от контакта и отталкивать от себя его образ, возникающий в сознании. Решающим методом будет ваше переключение на новую серьезную цель, желательную связанную с духовной сферой и поисками.

Правильный и грамотный разрыв раппорта обычно происходит в две стадии:

сначала вы принимаете твердое решение прекратить нежелательный контакт на всех уровнях - от земного, психологического до тонкого, психоэнергетического;

затем астральная нить, сотканная из энергий привычки, постепенно истончается, рвется и уже не вызывает в сознании образов и воспоминаний.

Если вы решились порвать с кем-либо - делайте это твердо и неуклонно: хвост собаке лучше отрубить один раз, а не превращать это в длительную и бессмысленную кровавую операцию.

Разрывая раппорт, добейтесь чувства полной эмоциональной свободы от его источника. Если вы сохраняете к нему эмоциональную привязанность, то энергетическое освобождение невозможно. Не бойтесь его отрицательной реакции на ваши действия, вам должно быть безразлично его отношение.

**Герметизация ауры**

В основе данного метода лежит принцип молчания, тайны и абсолютного "герметического закупоривания" всех тонких структур психики. В случае столкновения с негативным оккультным воздействием или с попыткой вампиризма человек "закрывается" во всех планах, начиная от физического, предполагающего закрытую позу (скрещение рук, ног, подчеркивание пространственного дистанцирования от вампира, отведение взгляда и т. д.), до духовного, что предполагает внутренний уход от всякого контакта. Все центры и тонкие структуры человека отключаются от данного взаимодействия. Столкнувшись с такой явной, подчеркнута "закрытой" системой, вампиризирующий субъект нередко испытывает психологический дискомфорт и смущение и может прекратить свои попытки похищения энергии.

Другой вариант ухода от контакта и "герметизации" психоэнергетики состоит в засекречивании всяческой информации о себе, своих делах и даже о своей части работы, если она выполняется совместно с вампиром. Такое действие может быть очень болезненным для похищающего силу, поскольку именно данная информация служит ему ключом, открывающим двери к чужой энергии.

Тактика "ухода" и саморегуляции полезна лишь в том случае, если человек осуществляет ее, сохраняя ясное бодрствование, хорошо ориентируясь в ситуации и видя все ухищрения вампиризирующего лица. В противном случае такой человек рискует совершенно выпасть из ситуации и проиграть в чем-то другом.

Герметическая защита применялась и в индуско-йогической, и в тантрической традиции. Она имеет запечатывающий характер и касается как органов чувств, так и частей тела. Раджа-йога предлагает человеку такой вариант самоуглубления, при котором человек отделяет в своем сознании собранные воедино чувства от объектов чувств, то есть объединяет слух, осязание, зрение, вкус, обоняние в единое самоуглубленное состояние, лишенное всякой связи с внешним миром. Такое самоосвобождение производит в человеке особый внутренний вибрационно-энергетический трепет, обладающий мощной защитной функцией и носящий название "огней Ваирагья".

Тантрические методы защиты предполагают фокусирование сознания на различных частях физического и тонкого тела и визуализации последнего как поля силы с воронками энергии в центрах. Человек с помощью волевого акта, касаясь пальцами частей тела, запечатывает все отверстия. Исследователи индуистской тантры П. Слингер и Н. Дуглас пишут:

"Этот ритуал касания различных частей тела известен под названием Ньяса, что означает размещение, и должен сопровождаться зрительным представлением того, как запечатываются эти отверстия. Любая защитная мантра, такая, как "Ом" или "Ом-Бхур-Бхувах-Сва", может способствовать концентрации сознания при выполнении этого действия.

Ритуал психической защиты обеспечивает последовательное пробуждение сознания по всему телу... Различные традиции различаются относительно порядка прикасания к частям тела. Одни рекомендуют начинать со ступней и перемещаться к голове; другие - начинать с головы и, прикасаясь к частям тела, дойти до ступней. Некоторые традиции предлагают начинать с правой ступни и продвигаться вверх по правому боку тела до тех пор, пока не доберешься до макушки головы, а затем в обратном порядке вниз, пока не доберешься до пальцев левой ступни. Следующий типичный, но весьма сложный порядок мы обнаруживаем в "Маханирвана Тантре" в одном из поздних индуистских трудов: макушка головы, лоб, глаза, уши, мочки ушей, ноздри, щеки, губы, зубы, подбородок, шея, кончики пальцев, ладони, запястье, предплечья, плечо, плечи, грудь, область сердца, пупок, бедра, лодыжки, подъем, пальцы ног и наконец половой орган. Упрощенная версия: макушка головы, горло, ладони, пупок, ступни ног и половой орган - также эффективна при условии, что сознание правильно сфокусировано. Именно, прежде всего прочего отношение сознания создает мощное защитное поле."

#### Круговая защита

Данный метод восходит к магической практике. Применяемый в ней так называемый магический, или заклятый, круг имел охранительное значение и предполагал недопущение вражеской энергии внутрь данного пространства. Агни Йога не один раз упоминала об этом методе, подчеркивала его силу и рекомендовала применять его в видоизмененном варианте как один из эффективных способов защиты от негативных оккультных воздействий всех видов. Метод основан на мысленном очерчивании себя или другого человека, которому оказывается помощь, энергетическим кругом серебристого или золотистого цвета и насыщении пространства внутри круга энергией высокой плотности и частоты вибраций. Можно также ввести в данный круг образ Учителя или представить себе, что сам круг образован Лучом Учителя, охраняющим вас от нападений тьмы. Важно, чтобы контуры круга и линия, его образующая, наделялись в сознании человека упругой очистительной мощью, огненное напряжение которой не позволяет

силам зла даже приблизиться к человеку.

С данным значением круга как метода индивидуальной защиты связывалось и другое его значение - круг как символ коллективной защиты, охватывающей несколько человек. Отсюда сакральное значение хоровода, связанное с его защищающей функцией, и присутствующие во многих культурах мира понятия внешнего и внутреннего круга в тайных обществах, а также выражение "круговая порука" (нередко имеющее негативное значение). Коллективная круговая защита может применяться, в принципе, аналогично защите индивидуальной, только в данном случае круговая линия должна охватывать несколько человек, духовно-энергетические отношения между которыми должны быть гармоничными и согласованными, а цель, собравшая всех их в круг, должна разделяться каждым из них одинаково ответственно и сознательно. Такой коллективный круг духовных единомышленников, представляющий собой целостную единицу, выступает как энергетический монолит по отношению к внешнему миру. Нападение на каждого отдельного члена круга воспринимается как нападение на весь круг. Энергия, находящаяся внутри круга, защищает каждого его участника. Члены круга объединены не только совместной кармической и духовной дисциплиной, но и общей тайной относительно деятельности круга и его целей, которая должна соблюдаться каждым участником. Огромную роль для успешной круговой защиты играет лидер группы людей, заключенных в круге, владеющий силой центра круга. Психотехнология построения подобного круга существенно не отличается от индивидуальных круговых форм и связана с визуализацией круга, по краям и внутри которого находятся его члены и участники. При подобных союзах огромную роль играют духовная высота целей и чистота намерений, объединяющие людей в такие образования.

Живая Этика также подчеркивала мощь защитной силы круга:

"Мощь круга настолько велика, что даже звездные знаки могут быть изменены. Известно, что круг изменял смерть и болезнь.

Явление значения круга должно быть охраняемо, как всякий настроенный инструмент. Нельзя забывать, что каждое действие между членами круга должно быть осмотрительным. Каждая польза может обратиться во вред, если допущено бросание камней по братским огородам.

И как можете знать, куда попадет неразумно брошенный камень? Часто состояние аур относит камень, и вместо ноги он попадет в висок.

Потому необходимо убрать из обращения и всеми силами беречь сокровище круга..."

(Листы сада М., Озарение, 3, IV, 13)

Повышение светоносности ауры

Известно - все, что светит в темноте, привлекает к себе повышенное внимание. В случае, о котором мы говорим, таким объектом становится наша аура. Вот почему светлая аура вызывает большой интерес со стороны темных сил, которые иногда атакуют ее не потому, что носитель подобной ауры задел их лично, но в силу того, что свет и тьма - это два диаметральных начала, они не могут не конфликтовать по определению. Именно по этой причине ауры святых, излучающие сияние, что зафиксировано изображением нимба на иконах, всегда подвергались атакам бесов и демонов. Тем не менее, нет более мощной и защищенной ауры, нежели сияющая аура святого, просветленного, духовного мастера. Пусть она при определенных условиях может притягивать к себе удары, но она же и лучше всего отражает их.

Постарайтесь настроить свою душу на состояние радости, чистоты, просветленности. Представьте себе, что это эмоциональное состояние прямым образом отражается на состоянии вашей ауры: чем вы радостней, тем больше она сияет. В момент перед нападением (если вы интуитивно чувствуете, что оно вот-вот состоится) высветлите свою ауру насколько сможете и наполните сиянием все существо. Применяя этот метод, вы как бы на некоторое время ослепляете противника

(естественно, на тонком уровне и, конечно, если он земной человек, а не астральная сущность), и он, теряя ориентацию в пространстве, может промахнуться. В то же время вы сжигаете темный заряд агрессивной энергии, направленной против вас.

Данное упражнение лучше делать как можно чаще, убыстряя его темп и входя в состояние ослепительного аурического сияния как можно более глубоко. Если вы будете тренироваться в его все более совершенном исполнении, соединяя его с процессом самопознания, интуитивного постижения истины ("вспышки интуиции"), то оно поможет вам не только во время отражения ударов, но и в процессе очищения и самопознания. Когда ваше сияние достигнет определенной степени интенсивности, то его сила будет легко сжигать и растворять сгустки темной энергии агрессии, направленной против вас.

#### Изменение цветовых оттенков ауры

Из книг парапсихологической и эзотерической тематики мы знаем, что аура каждого человека имеет определенные цветовые оттенки, часть которых остается постоянной, а другая часть меняется в зависимости от ситуации. Целенаправленно работая над своими эмоциональными состояниями, произвольно удерживая одни из них (положительные) и сознательно удаляя другие (отрицательные), вы учитесь до какой-то степени изменять цветовую окраску собственной ауры. Это умение легко применимо к процессу защиты от энергетических нападений.

Представьте, что на вас начинают давить или нападать. Постарайтесь мысленно увидеть и почувствовать, какого цвета энергия, с помощью которой вам наносятся удары. Если вы увидите, прочувствуете и поймете цветовую гамму агрессивной энергии, то вам станет понятно, какие цвета, присущие вашей ауре, будут лучше всего "работать" на защиту от нападений и ударов. Перепробуйте самые различные цвета и оттенки, пока не найдете тот идеальный цвет, мысленное окрашивание в который наилучшим образом страхует вас от всевозможных ударов. В одних случаях это может быть тот же цветовой оттенок, что и цвет агрессивной энергии, только еще более яркий и огненный. В других случаях вы можете окрасить щит или кокон ауры в совершенно другой оттенок, по правилам сочетания цветов абсолютно не сочетаемый с цветовой тональностью агрессивной энергетики удара. Главное, чтобы вы чувствовали, что выбранный цвет приносит вам удовлетворение и усиливает чувство защищенности.

#### Защита с помощью звуковой вибрации

Биоэнергетика вслед за эзотерикой утверждает, что все психологические, а тем более психоэнергетические воздействия имеют вибрационное звучание, иными словами, имеют в себе тончайший звуковой компонент. Это относится и к ударам, и к методам защиты, причем успех того и другого во многом зависит от силы звука. Для того чтобы оценить значение звука в его тонких проявлениях, вспомним древний библейский символ Иерихонской трубы, от звука которой падали стены. Обратимся к вашему жизненному опыту, вызовем в памяти тонкие ощущения, которыми сопровождались полученные вами энергетические удары. Не было ли в вашем восприятии этих ударов каких-либо звуковых оттенков, напоминающих тонкое гудение или шум? С какими звуками для вас ассоциировалось психоэнергетическое нападение? И, наоборот, какие внутренние звуковые образы сопровождают для вас успешную защиту, отражающую удары? К таким образам могут быть отнесены и реальные звуки от песен с энергичным мотивом, которые вы напеваете в лицо опасностям, и более тонкие вибрационные звучания, напоминающие гудящий поток энергии. Противопоставьте внутренний звук, который несет в себе защитную энергию, внешнему энергетическому звучанию агрессии. Добейтесь ощущения растворения угрожающего энергетического звука во внутреннем звуке. Само слушание вибрационно-энергетического звучания духовного мира, присутствующего в глубине собственного сознания, несет в себе мощный импульс защиты.

#### Настройка на иной ритм

Каждый удар, несущий в себе вибрационно-энергетический импульс, наносится в определенном ритме. Если его трудно уловить, когда вы имеет дело с разовыми ударами, то серия нападений, безусловно, пронизана угрожающим ритмом. Одна из целей нападения - навязать вашей ауре чуждый ей ритм и таким образом парализовать вашу волю. Когда в качестве главного средства защиты выбирается культивирование состояния спокойствия, это означает, что вы защищаетесь,



настаивая на прежнем, спокойном ритме чувствования и ощущения. Иногда данный метод бывает весьма эффективным, но нередко изменчивая логика жизни требует в качестве наилучшего метода защиты смены места. В этом случае попробуйте и принимать удар, и отвечать на него в несколько ином темпе: либо убыстряя ритм колебаний собственной энергии, либо настраивая ауру на более медленные реакции и вибрации. Можете также, сохраняя примерную прежнюю скорость собственных вибраций, отвечать невпопад, в другом ритме. Конечно, для того чтобы вести чисто энергетическую борьбу и произвольно менять ритм и скорость своих вибраций то в одну, то в другую сторону, требуется довольно высокое искусство и специальная тренированность, но можно действовать проще, сочетая энергетику с психологией, - менять темп беседы, вносить в нее дополнительную эмоциональность и экспрессию, удлинять паузы и сокращать время словоизлияний. Ваша задача - стать неуязвимым, переключившись на другой регистр вибраций и темп жизни.

#### Утончение вибраций

Данный метод в какой-то степени вытекает из предыдущего. Ваша защита состоит в том, что вы настраиваетесь на более высокие и быстрые вибрации, входите в возвышенное эмоциональное состояние, заряжаете его чистой живой силой и мысленно переходите на иной энергетический план бытия. Удар, который вам наносят, вы перестаете ощущать, потому что вас как бы нет в этой точке, - вы поднялись в иной мир, а в данном месте присутствуете формально. Энергетически этот подъем с утончением выражается в том, что агрессивный заряд энергии проходит либо мимо вас, либо сквозь вас, но это не добавляет проблем, ибо вас в этом месте уже нет, и удар наносится по тонкому фантому. Данный метод перекликается с методом "Высшей защиты" (человек мысленно обращается к Высшему с просьбой о помощи и получает ее), однако полностью не совпадает с ним: применяя метод Высшей защиты, человек остается в данном месте, представляя собой прекрасную мишень для атаки, даже если он выставляет перед собой, словно щит, образ Высшего Начала и призывает к себе его защитные энергии. А вдруг сила призыва окажется слабой? В данном случае человек в какой-то степени покидает это место, перемещая свою ауру в новый, более тонкий и защищенный энергетический слой.

#### Защита энергетических центров ног

Ноги - опора человека не только в физическом смысле, но и в энергетическом. Ведь тонкое тело является аналогом физического, потому любой удар по энергетическим центрам, находящимся в области ног, лишает человека устойчивости и равновесия. Каждый человек в жизни получал удары по энергетическим центрам ног и может вспомнить отвратительные ощущения слабости, потери чувства опоры, когда становится трудно стоять и хочется сесть, потому что ноги перестают слушаться. Наиболее характерными признаками подобных ударов, которые достигли цели и снизили устойчивость человека, являются дрожание в коленях, одеревенение в бедрах. Получивший такой удар человек на время теряет силу для отстаивания своей позиции и убежденность в собственной правоте. Удары могут идти как от агрессивно настроенных людей, так и из астральной сферы. Механизм нанесения удара по ногам довольно сложен: иногда он проявляется в виде непосредственного направления извне отрицательной энергии к центрам в икрах или коленях, а иногда идет от пробитого сердца или солнечного сплетения, соединенных с нижними чакрами единой осью. Агни Йога указывает на то, что энергия, поразившая сердечный центр, перетекает к конечностям.

Чтобы правильно защитить центры ног от повреждения и пробоев, полезно применять следующие приемы:

Внимательно наблюдайте за общим состоянием тонкого тела и энергетическим балансом в нем так, чтобы жизненная сила свободно циркулировала как в вертикальном восходящем, так и в горизонтальном направлении, и чтобы она равномерно распределялась. Если вы увидите, что в нижних центрах энергия практически отсутствует и они в течение долгого времени находятся без внимания, тогда направьте на них луч сознания, включите ноги в орбиту своего ежедневного самонаблюдения и энергетического самоощущения. Мысленно наполняйте их жизненной силой и вливайте в них энергию своего внимания.

Если вы обнаружили мышечные зажимы в ногах, добейтесь умения полностью их расслаблять в состоянии покоя и частично расслаблять в состоянии ходьбы и движений, убирая из них ненужное

напряжение.

Научитесь произвольно, по своему желанию вызывать в ногах чувство тепла и полного расслабления вплоть до каждой мышцы.

Пробуйте выпускать обнаруженную энергию мышечных зажимов через ноги вниз, добивайтесь, чтобы энергетические каналы и полости в области ног были пусты и свободны для впитывания новых, более мощных энергий.

Учитесь мысленно дышать через ноги, как бы оживляя энергетические центры, вдыхая жизненную силу и выдыхая проблемы и ощущение напряжения.

Мысленно соединяйте центры своих ног с центром земли, представляя, что от них идут энергетические потоки, достигающие этого центра.

В момент удара мысленно сконцентрируйтесь в области ног, ощущая их частью единой энергетической системы, опирающейся не только на землю, но и на тонкий энергетический центр земли. Можете представить, как негативная энергия ударяется о несокрушимую энергетическую опору ваших ног и рассеивается, а ваша устойчивость остается непоколебимой.

Заземление

В отличие от предыдущего метода, заземление - это защита, помогающая настроиться на иной, более грубый и плотный энергетический слой. Иногда излишняя утонченность восприятия делает ауру человека незащищенной и уязвимой перед грубым натиском и агрессивной энергетикой. Данный метод представляет собой психоэнергетический аналог системы заземления, применяемой при эксплуатации электроприборов.

Если вы получили удар, мысленно переведите его в землю. Постарайтесь одновременно с этим очистить энергию от негативного заряда в своем сознании и не сбрасывать на землю негативную энергетику, ведь земля - это живой организм. Она излучает более плотную, грубую, но вместе с тем неизмеримо более надежную и здоровую энергию, нежели тонкая, но при этом разрушительная энергия удара. Вы можете защищать себя не только посредством сбрасывания негативной энергии в землю, но и с помощью использования защитной энергии земли. По сути, это еще одна разновидность метода заземления.

Данный метод защиты восходит еще к античной традиции. Древние мифы Эллады запечатали образ Антея, в минуты усталости и слабости припадающего к своей матери - Земле, для того чтобы восстановить растраченную силу, и всегда получавшего ее. Нечто похожее есть и в древнекитайской традиции с ее образом мира (небо вверху, земля внизу, посередине человек, вбирающий в себя так называемые "силу опоры" и "силу подвеса"). В боевых искусствах Дальнего Востока разработано множество упражнений и методов, воспитывающих в человеке умение правильно находить опору, чувствовать связь с Землей и вбирать в себя ее силу. Для того чтобы охранить себя от оккультного воздействия или эффективно пресекать вампирические попытки с помощью защитной энергии земли, необходимо:

научиться чувствовать связь с Землей как с живым организмом и огромным резервуаром целительной энергии. Эту связь нужно стремиться ощущать всем существом, всеми частями тела от макушки до ступней в различных положениях тела - в состоянии покоя и при движении;

научиться ощущать прочную, несокрушимую опору на Земле, которая не может исчезнуть ни при каких воздействиях и помехах;

научиться переносить свое сознание в область ног и вдыхать воздух, энергию и силу через ступни, применяя таким образом метод даосской йоги: "великое Дао надо опускать вниз, небо должно быть сведено на землю";

научиться ощущать, что ваше солнечное сплетение и энергетический центр дань-тянь, находящийся на два сантиметра ниже пупка, связаны с энергетическим центром Земли, который дает вам несокрушимое чувство опоры.

при конфликтных ситуациях, энергетических ударах и агрессии, направленной на вас, мысленно проверять степень прочности вашей опоры и внутренней связи с Землей, чтобы в случае необходимости противопоставить нападению упругую, защищающую вас энергетику Земли. Представляйте эту энергетику как тончайшую материю и силу одновременно;

в момент усталости, депрессии и слабости уметь припадать к Земле, подобно Антею, растворять свою усталость и наполнять себя могучей силой. Относитесь к Земле как к вашей Великой Матери;

учиться заземлять агрессивную энергию, идущую на вас, направляя ее в область Земли и снимая с нее отрицательный заряд. В этом случае Земля выступает как гигантский громоотвод, защищающий вас от молний отрицательных эмоций и отводящий ненужные удары.

Данный метод может быть видоизменен и расширен в сторону его большего одухотворения. В этом плане он похож на метод эгрегорной защиты. Земля не только планета и опора, несущая в себе оздоравливающую и защищающую энергетику, но и символ исторической памяти, родины, нуждающейся подчас в нашей защите и одновременно способной дать необходимые силы. В случае, если негативный психоэнергетический удар или вампирическое воздействие окрашены в антинациональные тона или имеют целью ущемить патриотическое чувство человека, можно обращаться за помощью к Земле, но уже в несколько ином аспекте. Земля здесь выступает как часть пространства, насыщенного токами истории, энергией духовного опыта, накопленного предыдущими поколениями, силами самых высоких подвижников нации. При общении с агрессивными космополитами, шовинистами и националистами, зарубежными миссионерами, пренебрежительно относящимися к обычаям и традициям чужой для них страны, нужно уметь мысленно обращаться к духу Земли, к исторической памяти как разновидности духовной энергетики, вызывая национальную силу и мощь, накопленную народом на протяжении многих веков. Важно, чтобы человек, пользующийся этим методом, сохранял ощущение духовной высоты и достоинства, не позволяющего ему опускаться на уровень атакующей или вампирически провоцирующей стороны.

Технология применения данного метода проста: помнить о своей национальной принадлежности, гордиться ею (без шовинизма и чванства), ощущать глубинную связь с землей, породившей нацию, молиться за духовное возрождение и процветание своей земли и своего народа, мысленно обращаться к душе земли и народа как к реальной живой силе, учиться впитывать чужой исторический опыт через призму национального и чтить тех подвижников, святых и героев, которые являются национальными символами духовности. Е.И. Рерих считала мистическим покровителем России, строителем русского национального характера, наиболее полно выражающим его лучшие стороны, Преподобного Сергия Радонежского.

#### Соединение с центром Земли

Данный метод восходит к традиции восточных боевых искусств. Представьте, что из ступней ваших ног книзу, в направлении к центру Земли уходит столб энергии и соединяется с этим центром. Постарайтесь вообразить и почувствовать подобную связь с центром планеты как можно ярче и отчетливее - это даст вам ощущение мощной опоры и уверенности в себе. По сути дела, вы вытягиваете вниз нижнюю часть своей ауры, соединяя ее с этим центром. Тренируйтесь в искусстве соединяться с центром Земли, символизирующим собой максимально устойчивую опору, и делайте это как можно чаще, в любой точке пространства, где бы вы ни находились.

#### Слияние с энергетическим фоном среды

Иногда удары и нападения на нас результативны потому, что мы на уровне излучений и тонкой энергетики слишком заметны для агрессора. Потому полезно некое выравнивание нашей энергии с энергией среды или даже слияние с ней, разумеется, не за счет ликвидации нашей индивидуальности или уравнивания себя с примитивным окружением. Речь идет о том, чтобы наши более тонкие излучения не были вызывающе яркими, задиристыми, выбивающимися из общего фона.

Постарайтесь уловить основную тональность энергетического фона. После этого задайте себе вопрос, насколько ваша аура выделяется из этого фона? Подобная проверка полезна как для отражения ударов чисто астрального происхождения, так и для защиты психоэнергетических нападений со стороны тех людей, с которыми мы общаемся. Попробуйте настроить свою ауру на большее соответствие этому энергетическому фону. Для этого вовсе не требуется отказываться от своей индивидуальности и растворяться в общей массе. Речь идет, скорее, об астрально-энергетической мимикрии на уровне оболочки, внешнего слоя ауры. Постарайтесь добиться полного слияния с энергетикой среды наподобие того, как ящерица сливается с тем участком природы, где она живет. Потренировавшись в данном упражнении, посмотрите, - насколько изменилась ваша безопасность, стала ли более спокойной ваша жизнь или нет. Научитесь отличать те ситуации, когда это упражнение нужно применять, от других ситуаций, требующих открытого

столкновения. Этот метод полезен, прежде всего, в тех случаях, когда вы хотите избежать прямого боя, выждать и посмотреть, как будут развиваться события.

Умение стать невидимым (упражнение из комплекса подготовки ниндзя)

В определенных, особо опасных и значимых ситуациях, недостаточно просто сливаться с энергетическим фоном, полезнее как бы вообще исчезнуть, раствориться, сделаться человеком-невидимкой. В восточных магических школах люди успешно этому обучались. Чего стоит один институт ниндзя в Японии, где от человека требовалось при необходимости просто исчезать из поля зрения врага, становясь абсолютно невидимым. Важно подчеркнуть: для того чтобы стать совершенно незаметным для глаз противника на физическом плане, нужно воспитать в себе умение делать незаметным и невидимым свое аурическое присутствие. Для этого психоэнергетическая оболочка человека должна приобрести такие свойства как пластичность, гибкость, устойчивость, умение в течение длительного времени удерживать стабильную форму. В особо острых ситуациях человек должен уметь произвольно останавливать поток своих мыслей и хотя бы частично входить в состояние безмолвия без хаотического движения чувств и эмоций. В этом случае энергетические потоки будут обходить вас стороной, а астральные силы лишатся тех крючков, с помощью которых они могли бы прикрепиться к вашей ауре.

Учитесь становиться не только незаметными, но и невидимыми в разных ситуациях. Ваша жизнь изменится только к лучшему, и вы сэкономите дополнительную энергию.

Исключительно важную роль для умения вести битву как физическую, так и духовно-психологическую боевые искусства отводили зрению и способности вести поединок на уровне глаз. Разные школы предполагали различные подходы. А. Долин и Г. Попов в книге "Кэмпо - традиция воинских искусств" описывают различные методики тренировки глаз и постановки:

"Для улучшения зрения существуют различные рецепты: смотреть подолгу на вращающееся веретено, наблюдать колыхание листьев на деревьях, боковым зрением стараться уловить максимальное количество предметов, учиться видеть в темноте и при ослепительном солнечном свете.

Глаза вбирают и отражают все. Иногда исход схватки решается при первом обмене взглядами. В теории кэмпо о взгляде, как и о дыхании, говорится очень много... В целом для северо-китайских школ более типична фиксация взгляда на кистях и пальцах противника, для южно-китайских - на глазах. Однако мастера из провинции Шанси предпочитали наблюдать за плечами противника, а мастера из Хэбэя - за его грудью. При должной тренировке следовало уметь по малейшему движению догадаться о дальнейших действиях противника и предупредить их.

Ключевым всегда остается вопрос, нужно ли противнику смотреть прямо в глаза. Не случайно северо-китайские воины шифу относились к этому отрицательно: ведь по глазам и противник может разгадать твои планы. Однако, глядя прямо в глаза, можно сломить сопротивление противника морально, заставить его капитулировать еще до начала боя, одержать победу без борьбы."

Другие виды борьбы советовали не показывать глаз. В дзю-до полагалось, чтобы глаза были слегка прищурены, потому что при этом достигается более четкое изображение объекта, а кроме того ставится защита от противника, которому становится трудно разгадать ваши намерения. Мастер должен постоянно тренировать в себе "внутреннее зрение", позволяющее проникнуть в замысел соперника. Наиболее мощно способность к "внутреннему зрению" развивалась в традиции знаменитых ниндзя. А. Долин и Г. Попов так дали подробное описание этой подготовки:

"Острота чувств доводилась до предела, ибо от правильной и быстрой реакции зависела жизнь. Зрение должно было помогать ниндзя не только обнаруживать неприятеля, но и благополучно избегать западни. Поскольку разведывательные операции обычно проводились ночью, возникала насущная потребность ориентироваться в темноте. Для развития ночного видения ребенка периодически помещали на несколько дней и даже недель в пещеру, куда снаружи едва пробивался дневной свет, и заставляли уходить все дальше и дальше от источника света. Иногда применяли свечи и факелы. Постепенно интенсивность света сводилась к минимуму, и ребенок приобретал способность видеть в кромешном мраке. В результате регулярного повторения подобных тренировок эта способность закреплялась.

Зрительная память развивалась специальными упражнениями на внимательность. Например, на камне раскладывался набор до десяти предметов, прикрытый платком. На несколько секунд платок поднимался, юный ниндзя должен был без запинок перечислить все увиденные предметы. Постепенно число предметов увеличивалось до нескольких десятков, состав их варьировался, а время демонстрации уменьшалось. После нескольких лет такого обучения разведчик мог по памяти восстановить во всех деталях сложную тактическую карту и дословно воспроизводить дюжину страниц единой прочитанного текста. Наметанный глаз ниндзя безошибочно определял и "фотографировал" рельеф местности, расположение коридоров замка, малейшие изменения в маскировке или в поведении часовых.

Слух доводился до такой степени изощренности, что ниндзя не только различал по голосу всех птиц и угадывал в птичьем хоре условный сигнал партнера, но и понимал "язык" насекомых и пресмыкающихся. Так, умолкший хор лягушек на болоте говорил о приближении врага. Громкое жужжание комаров под потолком комнаты свидетельствовало о засаде на чердаке. Приложив ухо к земле, можно было на огромном расстоянии услышать топот конницы. По звуку камня, брошенного со стены, можно было определить глубину рва и уровень воды с точностью до метра. По дыханию спящих за ширмой можно было точно высчитать их количество, пол и возраст, по звону оружия определить его вид, по свисту стрелы - дистанцию до лучника. И не только это.

Приспосабливаясь к действиям в темноте, ниндзя учились видеть по-кошачьи, но в то же время стремились компенсировать отсутствие видимости за счет обострения слуха, обоняния и осязания. Кроме того, тренировка, рассчитанная на продолжительную слепоту, призвана была развить и великолепно развивала экстрасенсорные способности.

Многолетние упражнения сообщали слуху ниндзя собачью чуткость, его поведение в темноте было связано с целым комплексом слуховых, обонятельных и осязательных ощущений. Ниндзя мог вслепую судить о близости огня по степени теплоты, о соседстве человека - по звуку и запаху. Малейшие перемены воздушных потоков позволяли ему отличить сквозной проход от тупика и большую комнату от каморки. При длительном отключении зрения у человека быстро прогрессировала способность ориентироваться как в пространстве, так и во времени. Ниндзя, не имевший, естественно, часов, действуя в закрытом помещении, был лишен возможности высчитывать время по звездам. Тем не менее, основываясь на своих ощущениях, он определял время с точностью до нескольких минут. Наиболее талантливые ученики через несколько лет занятий действовали с повязкой на глазах почти так же свободно, как и без нее. Культивируя в себе способность к внушению, они устанавливали порой телепатический контакт с невидимым противником, сидящим в засаде, и наносили упреждающий удар точно в цель. В японских домах со множеством раздвижных перегородок из вошеной бумаги, где глаза далеко не всегда могли определить местонахождение врага, все прочие органы чувств приходили на помощь. Пресловутое "местное чувство", или "экстремальный разум" (гокуи), о котором так любили рассуждать теоретики самурайской школы бу-дзюцу, по сути дела являлось производным от имеющихся пяти, а точнее трех чувств - слуха, осязания и обоняния. С их помощью можно было избежать ловушки и, даже не оборачиваясь, отразить нападение с тыла."

Когда я дал этот отрывок рукописи одному человеку, мнением которого я дорожил, он сказал: "Все это весьма интересно, но зачем так подробно? Вряд ли те, кто интересуется

психоэнергетической защитой, хотят развиваться до уровня ниндзя".

Может быть, он и прав, но мне хотелось показать, насколько непрост путь к вершинам самообладания, как долго этому нужно учиться. Так, в том же каратэ для получения второго дана обычно требуется не меньше четырех лет упорных занятий, а для получения третьего дана - не меньше шести лет. Искусству психологической и психоэнергетической защиты тоже нужно долго и упорно учиться, за несколько случайных занятий его освоить нельзя. Кстати, практически все мастера боевых искусств прекрасно владеют искусством энергетического взгляда. Они всегда смотрят в глаза без навязчивости и, конечно, без смущения.

#### Ритуальная защита

В некоторых случаях, когда человек не способен справиться с похищением энергии на тонком уровне или когда он получает внезапный психологический удар на внешнем плане бытия, одним из лучших способов выдержать испытание является ритуальная защита. Под ритуалом следует понимать не только совершение какого-либо религиозного обряда, но, скорее, определенную последовательность действий, имеющих для человека глубокий нравственно-энергетический смысл. Любые действия, движения, манипуляции с предметами могут стать своеобразным ритуалом защиты от патологической энергорастрастной концентрации внимания на вампирическом воздействии, но обязательно при наличии веры в спасительную силу этих действий, которые демонстрируют противнику положительный тонус человека. Перебирание четок, перешагивание через порог всегда с правой ноги, скрещивание рук, произнесение тех или иных слов и фраз в определенной последовательности в момент негативного воздействия и многие другие действия могут выполнять функцию защищающего ритуала. Его эффект основан на переводе внимания на совершенно иные по отношению к воздействию стороны бытия. Несмотря на то что современный человек, как правило, далек от практики регулярного совершения ритуалов, глубинные архаические пласты его сознания сохранили эту веру. Пробуждение именно этих слоев сознания наделяет определенную последовательность ритуальных действий функцией глубинной духовной защиты.

Помимо ритуалов, имеющих случайное происхождение, нередко придуманных самим человеком или восходящих к области языческих суеверий, существуют также сакральные ритуалы, обрядово-магического или религиозного плана. В отличие от ритуалов первого типа, энергетическая мощь которых нередко исчерпывается силой человеческой веры в их действенность, сила религиозных сакральных ритуалов может быть очень большой. Многие энергетические удары, способные в обычной жизни легко пробить ауру даже весьма защищенного человека, теряют всю свою результативность, если они наносятся в момент, когда потенциальная жертва занята совершением какого-либо ритуала.

#### Предметная защита (использование силы талисмана или терафима)

Все духовно-религиозные традиции мира всегда говорили о том, что определенные материальные предметы при условии наделения их тонкой силой способны осуществлять функцию духовно-энергетической защиты. Талисманы и амулеты в древней магии, магические шары и шпаги европейского оккультизма, священные мандалы в буддизме, наконец, нательные кресты в католичестве и православии - все это яркие образцы так называемой предметной защиты. В ее основе лежит представление о том, что материальные предметы могут наделяться священной силой, имеющей охранительную функцию. Ее эффективность значительно повышается в том случае, если человек верит в духовную силу, мысленно наделяет ею данный предмет духовной силой и постоянно вспоминает об этом в процессе жизни. Агни Йога также уделяет данной теме некоторое внимание, вводя понятие священных предметов - терафимов - и даже описывая технологию их изготовления. Согласно агни-йогическим представлениям, терафимы подразделяются на нерукотворные, имеющие космическое происхождение (примером которых Агни Йога считает принадлежащий Великим Учителям священный Камень Чинтамани - небесный метеорит, обладающий огромной силой и способный оказывать влияние на исторические события), и рукотворные. Технология изготовления земного терафима состоит, согласно эзотерическим учениям и Агни Йоге, в следующем. Берется вещество или предмет удобной для человека формы, сделанный или из особого сплава металлов, обладающих повышенными оккультными свойствами, или, еще лучше, из вещества с пористой поверхностью, и с помощью регулярно проводимого психоэнергетического воздействия насыщается тонкими силами. После

этого человек может постоянно носить данный терафим с собой или держать его дома, периодически заряжая его своей личной силой и привлекая к нему наиболее высокие энергии. При наличии глубокой веры в эффективность подобных действий терафим "оживает" и приобретает защищающую функцию.

В ряде случаев важно не только энергетическое насыщение предмета, но и последовательность манипуляций с ним, приобретающая ритуально-магические свойства. В трудный момент человек осуществляет необходимые операции с предметом, произносит над ним определенные заклинания или молитвы или просто прикасается к нему и в результате этого входит в особое приподнятое психоэнергетическое состояние, защищающее от вампирических или негативных оккультных воздействий.

#### Защищающие позы тела (янтры)

Энергетические удары наносятся по тонкому телу и ауре человека. Физическое тело, с точки зрения парапсихологии и эзотерики, считается защитным футляром для тонкого тела, в то время как аура является защитным футляром для физического тела. Поскольку этот футляр эластичен, очевидно, что одни его положения (позы) усиливают защищенность человека, а другие положения ослабляют. Потому знание тех и других поз полезно для того, чтобы знать, как лучше защищаться и как эффективнее отразить удар. Существуют так называемые открытые позы и позы закрытые. Когда человек принимает открытую позу - это автоматически делает его более уязвимым, закрытую - наоборот. Но не стоит абсолютизировать соотношение степени защищенности и позы. Сильный и защищенный человек без всяких проблем и напряжений может позволить себе роскошь быть открытым во всем, вплоть до позы. Слабый и неуверенный человек останется таковым, несмотря на любые позы, которые он принимает - от грозных до самых закрытых. Но тем не менее, в определенных ситуациях полезно применять защищающие позы и избегать излишне открытых. К защищающим позам относятся:

позы, предполагающие скрещение рук ("пальцевый замок", руки на груди);

позы, предполагающие скрещение ног (прежде всего, в положении сидя, ибо скрещение ног стоя лишает устойчивости);

полностью закрытые позы, одновременно соединяющие в себе скрещение рук и ног.

Важно, чтобы любая защищающая закрытая поза, которую мы по тем или иным соображениям решили применить, поддерживалась бы внутренним уверенным настроем и несла в себе энергетику защищенности.

Открытые позы предполагают разомкнутость ног и рук. Однако сама по себе открытость поз не является свидетельством незащищенности, но становится такой, если за ней стоит личностная неопределенность и несостоятельность или дряблая, зависимая от другого человека аура.

#### Защищающие мудры

По сравнению с положениями тела и позами сама идея защищающих мудр (позиций пальцев) выглядит более мелкой, а защита слабой. Однако в некоторых случаях правильное положение пальцев дает хороший результат - аура становится более прочной, крепкой, упругой, процессы энергообмена несколько активизируются и вам удастся легче отражать удары. Главной причиной возникшего эффекта защищенности является прямое влияние определенных положений пальцев на состояние энергетических меридианов, в свою очередь воздействующих на работу чакр. Существует несколько комбинаций пальцев рук, которые повышают энергетический тонус ауры и ее защитную мощь. Наиболее эффективными считаются три варианта соединения большого и указательного пальцев двух рук:

указательный палец своей верхушкой касается верхушки большого пальца;

указательный палец, наполовину сгибаясь, прикасается к середине большого пальца;

указательный палец, сгибаясь полностью, упирается в основание большого пальца.

Этот прием защиты и тонкого сердечного центра, и самого физического сердца упоминается в Агни Йоге:

"Удары по ауре могут быть от самых различных причин. Не случайно древние жрецы закрывали сердце левой рукой, как бы громоотводом, ибо пальцы очень отражают удары."

(Мир Огненный, часть 2, 65)

Особую роль в повышении защищенности нашей ауры играет самомассаж тех или иных жизненно важных точек. С этой точки зрения, полезно во время острых разговоров или ситуаций незаметно для окружающих слегка помассировать точку на внутренней стороне мизинца. Данное упражнение в значительной степени помогает повысить психоэнергетический потенциал и в какой-то степени улучшить защищенность. Однако никакая мудра не поможет явному трусу или неумелому в споре человеку. Так же, как и позы тела, мудры носят вспомогательный характер, потому любая абсолютизация их роли выглядит просто комично.

Не могу не вспомнить несколько анекдотичных случаев с людьми, начавшими интересоваться миром психоэнергетики и начитавшимися при этом разного оккультного вздора. Один из них вычитал в одной из брошюр, что лучшей энергетической мудрой оказывается детский жест "коза рогатая", и с гордостью похвалялся при этом, что открытой демонстрацией "козы" своему потенциальному агрессору он добился его полного устранения. (Если это действительно так, то единственным основанием для подобного бегства, по-моему, все-таки был не страх, а нежелание иметь дело с маловоспитанным и полубезумным человеком, делающим странные жесты.) Другой человек на консультации у знаменитого экстрасенса получил совет во время психоэнергетического нападения складывать пальцы в кукиш и, не вынимая руки из кармана, показывать дулю противнику. На мое замечание, не напоминает ли ему этот совет любимое занятие российской интеллигенции в ее отношениях с любой властью - держать фигу в кармане, он пришел в столь сильное раздражение, что я даже не стал его разубеждать. В конце концов, если взрослый человек всерьез верит, что кукиш в кармане - это лучшая и древнейшая мудра, которая способна спасти от любых ударов, и готов показать реальный кукиш любому, кто усомнится в этом, то такого человека уже вряд ли кто-нибудь спасет...

Защита от энергетического удара в спину

Даже обычный любопытствующий и неагрессивный взгляд в спину уже вызывает у нас тревогу и напряжение. Вспомним гениальное стихотворение Александра Блока:

Есть игра: осторожно войти,  
Чтоб вниманье людей усыпить;  
И глазами добычу найти;  
И за ней незаметно следить.

Как бы ни был нечуток и груб  
Человек, за которым следят, -  
Он почувствует пристальный взгляд  
Хоть в углах еле дрогнувших губ.

А другой - точно сразу поймет:  
Вздрогнут плечи, рука у него;  
Обернется - и нет ничего;  
Между тем - беспокойство растет.

Тем и страшен невидимый взгляд,  
Что его невозможно поймать;



Чуешь ты, но не можешь понять,  
Чьи глаза за тобою следят.

Не корысть, не влюбленность, не месть;  
Так - игра, как игра у детей:  
И в собрании каждом людей  
Эти тайные сыщики есть.

Ты и сам иногда не поймешь,  
Отчего так бывает порой,  
Что собою ты к людям придешь,  
А уйдешь от людей - не собой...

Есть дурной и хороший есть глаз,  
Только лучше б ничей не следил:  
Слишком много есть в каждом из нас  
Неизвестных, играющих сил...

Психоэнергетический удар в спину результативнее, нежели прямое нападение спереди, потому что наше сознание привыкло отождествляться со зрением и взглядом вперед, а посмотреть назад без неудобного поворота головы совсем непросто. Потому энергетические центры спины в течение длительного времени, по сути дела, лишены подпитки жизненной силы и внимания. Обычный человек не ощущает пространства за своей спиной, потому он всегда уязвим и открыт для наносимых сзади энергетических ударов. Между тем, духовно тренированный мастер приобретает способность мысленно видеть или чувствовать, что происходит вокруг него, в том числе и за его спиной. Следует заняться тренировкой таких навыков. Представьте, что у вас на затылке или на спине есть глаза, с помощью которых вы видите или, по крайней мере, чувствуете приближение опасности. Начните тренировать себя на угадывание реальных перемещений и движений у вас за спиной. Представьте, что энергетический щит, который вы выстраивали вокруг тела, за спиной имеет особо мощный защитный слой. Любой удар, нанесенный сзади, легко отскакивает и возвращается к своему источнику. Для того чтобы защита со спины была сильной и упругой, нужно иметь открытое сердце и бодрствующее сознание, не привязанное к каналу зрения, направленному только вперед. Старайтесь особенно оберегать место между лопатками, наиболее уязвимое для враждебных энергетических стрел.

Физическое перемещение или уход

Предположим, вы ведете острую беседу с агрессивно настроенным человеком. Вы ощущаете его ярость и готовность послать в вас стрелы зла. Вам неприятен его взгляд и всякий раз, когда он смотрит на вас, вы чувствуете неприятное покалывание в разных частях тела. Вы можете потратить энергию для применения любого метода защиты, но самым простым и надежным будет просто перемещение или уход из помещения. Зачем вам быть живой мишенью для чьей-то агрессии? Вы можете выставить тот или иной щит, однако уйти от его злых глаз в другое место - наименее энергозатратная реакция. Конечно, очень важно, чтобы ваш уход не выглядел как бегство, да и не был им по сути. Ведь вы уходите не потому, что испугались и не способны на борьбу, но просто не хотите пачкаться.

Уход должен быть естественным, четким, демонстрирующим единство интонации, жестов, движений и слов. Покидая комнату, мысленно сбросьте с себя ауру конфликтной ситуации, "отряхните прах со своих ног". Если через какое-то время после ухода в ваше сознание начнет вторгаться образ вашего противника и начнут мерещиться его злые глаза (хотя ваш разум уже успокоился), то это означает, что человек продолжает думать о вас и, возможно, мысленно вести с вами борьбу. Не бойтесь этого образа, мысленно пожелайте ему блага и растворите его в пустоте.

Переезд

Это в какой-то степени крайняя мера для действий на физическом плане, которую приходится

применять, когда все иное испробовано и ничего не помогает, - тех случаев, когда на вас идет мощнейшая атака, по всем направлениям - от чисто жизненных ударов и передраг до энергетических нападений. Если ваших земных сил не хватает или силы неравны, тогда полезно временно или даже навсегда уехать из этого неудачного для вас места, чтобы не превращаться в живую мишень. Такая мера резко ослабляет силы и возможности того, кто нападает, ибо он теряет из видимости объект нападения, и, напротив, усиливает жертву - она получает немалую временную фору для построения прочного энергетического щита в изменившихся условиях. Сколько времени понадобится врагам, чтобы навести новые тонкие каналы и мосты, и только потом подобраться к вашей ауре, - никто не знает. Во всяком случае у вас появится возможность на какое-то время заняться укреплением своей ауры.

Спасительная роль чисто физического удаления от опасных мест отмечена Агни Йогой:

"Деятель, особо выдающийся, подвергается невероятным нападениям. Не следует думать, что такие бесчисленные злобные стрелы не приносят вреда. Они не только наносят психические ранения, но, пересекая ауру, они производят несносные вибрации. При защитных ударах происходит ярая битва, но центр ее остается как бы в смерче.

Советуем при таких нападениях, по возможности, менять местожительство. Может показаться невероятным, но вражеские посылки не могут скоро овладеть новым местом. Так и в исторических примерах многое бы изменилось, если бы деятели спешили переменить местонахождение. Но нелегко переменить место и покинуть битву за благо. Никто не согласится как бы отступить и предоставить врагу торжествовать. Никто из окружающих не поймет мудрость решения и обвинит в трусости. Так Аполлоний Тианский не раз был обвиняем в предательстве и изменчивости, когда он чувствовал необходимость запастись новыми силами в дальних странах."

(Надземное, 475)

Психоэнергетическая защита от нападений во сне

Поскольку сон представляет собой выход тонкого тела человека из физического в иной, астральный мир, где контролировать себя нетренированному существу значительно труднее, всегда есть риск подвергнуться психическому нападению или попытке энергетической кражи, причем у вора в данном случае шансы выше, нежели в обычной жизни. Энергия может похищаться как через нанесение энергетического удара со стороны темных сил (лярв, астральных сущностей, ночных бесов и "демонов", от которых человек отделен панцирем своего физического тела во время дневного бодрствования), так и через мягкое подключение к тонким структурам перечисленных сил (так называемый мягкий вампиризм).

Защита иногда приходит во сне в виде подсказок или советов, которые дает один человек, чаще всего мудрец или святой, другому, попавшему в беду или подвергающемуся опасности. Так житие святого Амвросия Оптинского описывает реальный случай, когда святой своим явлением спас от смерти священника:

"Трижды монах являлся спящей матушке и настойчиво убеждал ее встать и поспешить на спасение мужа. Священник остался живым, благодаря святому старцу. На спящего старца шла тогда неминуемая смерть. Из чувства мщения и озлобления подступала к нему с ножом его кухарка, наущенная злым духом. Только внезапный приход матушки спас священника от убийства. Таинственного монаха, благодетеля и спасителя своего мужа, матушка вскоре опознала, случайно увидев фотографию старца Амвросия в доме своей сестры. В радости и духовном трепете она стала целовать эту карточку, прикладывая ее к голове себе и мужу, рассказывая о монахе, как ангеле, посланном с неба, спасать от убийства".

Еще один случай защиты одного человека через сон другого описан священником Григорием Дьяченко в конце XIX века:

"Известный физиолог, профессор берлинского университета Дюбуа-Реймонд, читая через каждые три семестра свои знаменитые лекции по антропологии, на которых он, между прочим, излагает свою теорию границ знания, считает необходимым рассказывать своим слушателям следующий факт.

В каком-то городе Померании один доктор лечил молодую женщину от внутренней болезни, которую он точно определить не мог. Врач он был серьезный, причем пациентка была его личным другом. Однако же болезнь не поддавалась его усилиям, и больная медленно приближалась к смерти. Доктор перерыл всю медицинскую литературу, списывался со многими выдающимися профессорами, созывал консилиумы, не отходил по целым дням от постели больной, но ни он сам, ни кто другой ничего не могли сделать. Так прошло восемь месяцев. Доктор, измученный, разбитый, вернулся однажды вечером к себе домой в самом мрачном настроении духа: больная не сегодня-завтра должна была умереть. Порывшись еще в какой-то книге, доктор лег спать. Во сне он видит, будто он просматривает одну вновь вышедшую брошюру и наталкивается в ней на описание болезни, соответствующей болезни его пациентки. Тут же он находит рецепт, который автор рекомендует как очень действенное средство. Пораженный находкой, доктор вскакивает, чтобы записать спасительный рецепт, но тут он просыпается, сознает, что с ним что-то такое приключилось во сне, но ничего не может припомнить. Затем он снова засыпает и снова видит тот же сон. На этот раз он хорошо запомнил рецепт, а также параграф и страницу, но чтобы не забыть, вскочил с постели и наскоро набросал все это на первом подвернувшемся клочке бумаги.

Проснувшись утром, доктор почувствовал, что он как будто очнулся от кошмара. Он оделся и намерен был уже идти к своей больной, но, бросив взгляд на письменный стол, заметил на одной бумаге какие-то каракули. Он прочел их и вспомнил свой сон. Немедленно отправившись в аптеку, он заказал таинственное лекарство и явился с ним к своей умирающей пациентке. Уже после первых приемов лекарства больная стала оживать, а через короткое время и совершенно оправилась. Прошло около года. Однажды доктор получает от своего берлинского книгопродавца вновь вышедшую брошюру по медицине. Просматривая эту брошюру, доктор наталкивается в ней на описание той самой болезни, которою страдала его пациентка. Все, что он читает здесь, так знакомо ему, и все-таки он отлично знает, что никогда не читал этого. Он перечитывает далее и находит тот самый рецепт, который в прошлом году спас от смерти его пациентку. Доктор начинает припоминать, берет свою книжку, куда он записал свой сон, и сравнивает: те же дозы, страницы, тот же параграф.

Случай этот в свое время наделал много шума. Заинтересовавшиеся лица навели точные справки: оказалось, что как вся брошюра, так, в частности, описание болезни и рецепт в первый раз появились на свет именно через год после удивительного сна; оказалось также, что автор брошюры, живший в совершенно другом уголке Германии, ничего решительно не знал о померанском докторе и его больной."

Чтобы защищаться от данных неприятных воздействий во сне, необходимо:

интенсивно молиться перед сном, чтобы тонкое тело поднималось в высокие астральные сферы, недостижимые для темных сущностей;

овладеть практикой духовного сновидения и контроля над сном, чтобы человек входил в сон сознательно и пересекал границу между бодрствованием и сном, не теряя ощущения ясного бодрствования. Тот, кто овладеет этим искусством, научится сознавать себя и во сне и при этом будет способен эффективно отражать нападения и контролировать собственное психоэнергетическое состояние;

в случае, если вы осознаете во сне, что на вас идет атака, с которой вы не можете справиться, попытайтесь проснуться. Это не всегда легко, поскольку темная сила в таких случаях обычно старается насильственно удержать нас в астральном мире, наваливаясь на нас своей тяжестью (обычно на голову, шею и грудь). Для того, чтобы освободиться, требуется порой совершить значительные усилия. Часто в таких случаях помогает совершение какого-либо действия, имеющего духовный характер и связанного с переходом от внутреннего, астрального плана к внешнему, земному. Например, очень эффективным способом, помогающим проснуться и таким образом выйти из-под опасного и труднопереносимого давления темных сил, будет попытка перекреститься и прочесть молитву, вначале мысленная, а затем реальная. При этом люди, как правило, ощущают сильное давление на правую руку, как бы физически препятствующее поднесению руки к переносице. Это давление надо постепенно одолеть усилием воли; учиться управлять летучей и пластичной материей сна. Необходимо осознать, что во сне для одоления противника вы можете делать все, что угодно, лишь бы ваша цель была высока и помыслы чисты. Создавайте прекрасные образы, разрушайте безобразные и создавайте из астральной материи скульптуры собственного духа, тогда будете защищены от негативных воздействий;

в момент пробуждения старайтесь вспомнить: а) свои сны, идеи, образы, которые приходили в ваше сознание ночью; б) образ Учителя, или Высшего начала, к которому вы стремитесь всегда. Это поможет лучше настроиться на решение задач дня, задаст правильный эмоциональный тон вашему бодрствованию и обезопасит вас от астрального шлейфа, который тянется за вами еще с ночи.

Защита от лярв и астральных паразитов

Согласно представлению эзотерических учений, астральный мир населен разнообразными обитателями, среди которых выделяют несколько классов, или групп:

элементалы, или духи природы и стихий;

астроидеи (мыслеформы), то есть человеческие мысли, желания и образы, живущие в тонком мире;

астральные клише, или отпечатки земных действий, событий и явлений;

эгрегоры, или совокупная тонкая энергия какого-либо явления, образования или сообщества;

лярвы, или астральные сущности, порожденные страстями и дурными чувствами человека;

люди, временно отделившие свое астральное тело от физического и оказавшиеся в тонком мире;

элементарии, то есть души умерших, окончательно покинувшие физическое тело и пребывающие в том или ином слое (уровне) астрального мира, продолжительность существования которых зависит от уровня энергии, накопленной при жизни.

Каждое из перечисленных существ тонкого мира либо изначально враждебно человеку и влияет на него (элементарии, лярвы), либо может быть враждебным при определенных условиях (если астроидеи, астральные клише и эгрегоры несут в себе негативный заряд, а элементарии находятся в низших слоях тонкого мира). Многие из существ и сущностей, атакующих человека, порождены его же сознанием. К другим, существующим независимо от него, он притягивается в силу несовершенства своей душевной природы.

Е.И. Рерих описывает атмосферу низших слоев тонкого мира, откуда исходит угроза нападения на людей со стороны низших сущностей, называемых в оккультизме лярвами и привлекаемых к земной атмосфере и человеческими несовершенствами, и энергиями черномагических вызываний духов:

"Воистину, не хватает человеческого воображения, чтобы описать все многообразие сущего, как в одну сторону, так и в другую. Несомненно, что низшие сущности надземного мира питаются эманациями гниения и особенно притягиваются магнетизмом разлагающейся крови. Оттого так много всяких лярв около кладбищ, боен, на полях сражения, в питейных домах и т. д. Они буквально присасываются к пьяницам и обжорам, питающимся мясной пищей. Уже тут, на земном плане, многие люди носят на себе таких вампиров.

Если в низших слоях тонкого мира низкие человеческие сущности страдают от лярв, то не меньше

страдают они и при касании к высшим обитателям тонкого мира. Одно приближение высшего духа причиняет им мучительные ожоги, и астральная ткань их тела начинает разлагаться.

В Природе все взаимно питает друг друга, и, конечно, если отбросы разложения питают лярв низших сфер, то, по аналогии, эманации высших духов питают сферы высшие и средние. Конечно, в Индии наряду с непревзойденной высотой философской мысли и духовной чистотой можно встретить самые отвратительные выражения разных демонических культов и животных одержаний до самой омерзительной некромантии. Существует секта, последователи которой питаются только мозгом покойников. Можно их встретить на кладбищах в лунную ночь, занятых своей омерзительной работой. Где ярче Свет, там и тьма чернее.

Имеются здесь селения, жители которых в определенное время года собираются ночью на лесной поляне, строго ими охраняемой. Здесь жрецы для умиловивления злобных духов приступают к вызыванию низших сущностей. Для этого они совершают обильное заклятие животных и особым ритмом барабанов приводят присутствующих в определенное состояние, при котором низшим сущностям, привлеченным эманациями свежепролитой крови, легче овладеть некоторыми телами. Такие одержимые приходят в бешенство и набрасываются большей частью на женщин и детей. Часто вселившиеся сущности загрызают насмерть свою жертву."

(Письма Елены Рерих, том 2, 06.08.38)

Однако низшие сущности астрала связаны не только с экзотическими сектами, культивирующими кровавые обычаи и древнюю черную магию. Многие проявления современной цивилизации с одной стороны управляются низшим астралом, а с другой подпитывают тонкий мир. Жуткая атмосфера пивных, притонов, скотобоен, массовые драки подростков и футбольных болельщиков-фанатов, деятельность деструктивных сект и организаций сатанистов порождается не только темной природой людей, участвующих в этих занятиях, но и низшим астралом. Любой человек, погружающийся в эту атмосферу, загрязняет свою ауру ее энергиями и частицами. Более того, мелкие сущности этого мира, называемые лярвами, подобно паразитам прикрепляются к неочищенной или дряблой заградительной сети и методично разрушают ее.

Правильная стратегия взаимоотношений с низшими сущностями должна заключать в себе несколько методов:

Не нужно в принципе прикасаться к грязной атмосфере, участвуя в ней добровольно. Избегайте по возможности тех ситуаций, где вам очень трудно будет отвернуться от нее и от людей, ее представляющих.

Регулярно осматривайте и мысленно очищайте свою ауру от загрязнений, естественно происходящих после контактов с темной, неочищенной компанией отрицательно настроенных к вам людей.

Если метод мысленного смывания тонких наслоений недостаточен, тогда попробуйте метод сжигания тех ненужных астральных порождений, которые вы сами на себя навешали. Для этого представьте как можно ярче, что ваша аура изнутри наполнена огнем и светом. При этом огонь сжигает все ненужные, оставшиеся при этом затемнения.

Старайтесь работать над устранением наиболее сильных своих недостатков, вожделений и острых углов характера, которые притягивают к себе удары из тонкого мира.

Неотождествление

Энергетическое, тонкое неотождествление несколько отличается от рассмотренного ранее неотождествления психологического. Психоэнергетический удар пробивает ауру и оказывается очень болезненным, потому что мы отождествляемся с болью, пронзающей наши оболочки, и в своем сознании преувеличиваем, а иногда даже абсолютизируем силу удара. Одним из замечательных методов защиты является неотождествление и с самим ударом, и с тем пробоем, который он оставляет в нашей оболочке. На практике это означает, что и перед ударом, и в момент его нанесения вы мысленно говорите себе: это не я, меня в этой боли не существует, я вне этой

ситуации и переживания, я в ином измерении, мое "я" неуязвимо для удара. Важно не просто произнести эти или похожие слова, но настроить свое сознание на некое отстранение от удара и не отождествляться с переживанием боли и психоэнергетического дискомфорта. Для того чтобы действительно остановить процесс отождествления с ударом, в результате которого вы можете подпасть под власть агрессивной энергии, нужно, чтобы ваше сознание заняло позицию вне удара. Наиболее эффективны три позиции, которые может занять ваше "я":

позиция наблюдения за нападениями и болью от них из глубины вашего существа или сердца, из центра вашего "я". Попробуйте мысленно перенести ощущение наблюдающего "я" в глубину самого себя и смотреть на мир оттуда. Смотрите этим глубинным взглядом и на свою травму от удара. Говорите себе мысленно, что эта травма - не есть ваше "я" и не имеет к вам никакого отношения. Настройтесь на ощущение, что удар разрывает вашу тонкую оболочку, одежду духа, но сам дух, ваше "я" остается неуязвимым и из защищенной глубины наблюдает за "мышинной возней" ударов и нападений;

позиция восприятия ударов из положения высоты. Представьте, что вы поднимаетесь на такую духовную высоту, где вас не могут достать никакие удары, и оттуда вы наблюдаете за атаками, которые бьют по вашему подножью. Вы же мысленно поднялись на такую высоту, что абсолютно недостижимы для каких-либо нападений, потому вы не отождествляетесь с ударами. Ваша защищенность - это не просто сила, но еще и мудрость, ибо с высоты вам хорошо видна вся тщета бессмысленных конфликтов и нападений;

позиция наблюдения за ударами со стороны. В данном случае вы занимаете положение в стороне от ударов, которое может быть любым местом в пространстве, лишь бы вам было удобно. Попробуйте понаблюдать за собой из разных точек пространства, стараясь найти такое положение, откуда лучше всего видно самого себя. Затем включите в наблюдение удары и нападения. Ваша основная установка - полная отстраненность от ударов и неуязвимость вашего "я", которое остается вне энергетических столкновений.

Концентрация энергии в месте удара

Подумайте - какое место или энергетический центр в вашей ауре является наиболее уязвимым? После этого сконцентрируйте в этом месте все свое внимание, соберите максимальное количество энергии и, отбросив страх, сомнение, нетерпение, всем существом защищайте эту зону. Если полученный удар был направлен именно в этот энергетический центр, место или зону, то отбивайте его с помощью концентрированной энергии и воли. Если же удар был нанесен с целью выведения из строя другого энергетического центра, но вовсе не того центра, который вы защищали, направьте накопленную энергию в пораженный центр, но обязательно пустите эту энергию через центр сердца. Сосредоточение внимания и энергии в каком-либо участке тонкого тела всегда укрепляет астральную ткань.

Расширение ауры

В физическом столкновении любой удар предполагает наличие расстояния между нападающим и вами. Если это расстояние минимально, то удар получится слабым. Можно представить себе боксерский поединок и вспомнить, насколько неудобно и неэффективно бить противника, находясь в клинче, т. е. находясь на очень близком расстоянии от него. Конечно, это не относится к столкновениям, предполагающим использование холодного оружия, - в этом случае, чем ближе к телу противника, тем больше шансов на успех. Но энергетический бой в какой-то степени сродни физическому, но без применения ножей, потому требуется расстояние. Если же вы в состоянии полной защищенности подойдете к противнику вплотную, ему будет значительно труднее нанести вам удар. Потому, для защищенного, уверенного в себе человека весьма полезным может оказаться метод расширения ауры.

Попробуйте мысленно представить себе, что ваша аура расширяется и становится огромной и мощной. Укрепите своей мыслью и дыханием заградительную сеть, утвердитесь в ощущении центра своего существа, наполните собственную ауру светом и начните аурическую экспансию. Мысленно расширьте свою ауру до огромных размеров и постарайтесь приблизить ее новые границы к самому источнику ударов, к агрессору. Если ваше аурическое наступление и давление будет мощным и ровным, то противнику будет намного труднее напасть на вас. Можете даже пойти дальше и вообще расширить свою ауру до бесконечности, проходя как бы сквозь все возможные источники ударов и мимо своих врагов, мысленно растворяя их образы. В результате

подобного действия вы становитесь неотъемлемой частью целого мира и в этом ощущении единения врагам и ударам попросту не находится места - вы выходите на такой высокий уровень внутренней силы и духовной полноты, что нападение на вас становится столь же бессмысленным, как нападение на океан.

Применяя этот метод, старайтесь реально почувствовать не только расширение ауры, в своем воображении, но и подлинное переживание единения с миром, с пространством, со Вселенной.

#### Укрепление внутренней целостности ауры

Защищенная аура всегда целостна. Это означает, что в ней нет неподконтрольных участков и зон. Когда вы начинаете контролировать каждый участок своей психоэнергетической оболочки, ваша аура постепенно приобретает целостность. Мозаичная аура, имеющая в своем составе неподконтрольные участки, не является целостной аурой, а это значит, что она очень уязвима для ударов. Путь к защищенности состоит в обретении целостности. Внимательно осмотрите свою ауру на предмет выявления неподконтрольных участков и мозаичных зон. Если вы обнаружите эту мозаичность, попробуйте ее устранить. Неподконтрольность и мозаичность означают, во-первых, неуправляемые эмоции и желания, которые отпечатываются на ауре и раздробляют ее целостную структуру на лоскутки, а во-вторых, хаотичность поступков и неспособность к организованному и целеустремленному поведению. Научитесь наблюдать за этими участками, мысленно внося в них вашу энергию, волю и сознание, отслеживая в них импульсы к бесконтрольным реакциям и постепенно беря их под свой контроль. После того, как вы освоите эти приемы, мысленно окрасьте вашу ауру в один цвет и постарайтесь внести в каждый атом однородной цветной энергетической оболочки осознанное присутствие вашей воли. И, наконец, самое трудное - постарайтесь добиться единства ваших желаний и поведения. вы не должны одновременно стремиться к нескольким противоречивым целям. Старайтесь не совершать таких поступков, в необходимости которых вы сомневаетесь. Это даст вам целостность ауры и, следовательно, большую защищенность. Но если вы будете делать то, чего не хотите или в чем не уверены, подобная двойственность или даже множественность немедленно откроет вас для самых разных ударов.

Целостность принадлежит к числу качеств, которые не очень четко осознаются многими людьми. Однако, когда вы вслушаетесь в самих себя и будете отслеживать в себе противоречивые импульсы, вы постепенно поймете, как высока цена этого качества. Ваша психоэнергетическая оболочка постепенно выровняется, станет эластичной и целостной. Старайтесь также, чтобы чувство целостности ауры подкреплялось ощущением необыкновенной прочности самого вещества, из которого она состоит.

#### Мгновенное ускользание

Данный вид защиты предполагает тренировку пластичности всей тонкой структуры человека. Он должен развить в себе способность мысленно с огромной быстротой перемещать в пространстве свое сознание, окутанное тонкой энергией и астральной материей. Кроме того, если он хочет, чтобы защита была эффективной, он должен развить в себе интуицию и предвидеть, когда будет нанесен энергетический удар.

Потренируйтесь в сознательном и произвольном перемещении в любую точку пространства. Можете сочетать это мысленное перемещение с дыханием, например, на вдохе собираясь в точку, а на выдохе возвращаясь к нормальному размеру и привычному самоощущению. Перемещайте себя в любое место. Учитесь делать такие перемещения предельно быстро, как бы опережая возможный удар. Параллельно с этим старайтесь угадывать, несет ли данное мгновение какую-либо угрозу? Если вам кажется, что угрозы нет, оставайтесь в данной точке пространства, времени и аурического присутствия и сохраняйте спокойствие и уверенность в своих силах. Если же вы почувствовали, что назревает конфликт и чисто психологическое столкновение может перерасти в энергетическую схватку, чреватую деформацией ауры, попробуйте применить предлагаемый метод. Но ускользайте от удара хладнокровно, без суесть и страха. Можете представлять свою ауру в виде луча, перемещающегося со скоростью света и потому сохраняющего свойства неуязвимости.

### Астральная релаксация

Обычно понятие релаксации принято относить к сфере физического тела, которое обладает свойством как произвольного, так и произвольного глубокого расслабления мышц тела. Однако возможно и расслабление энергетической структуры человека, предполагающее параллельное расслабление мышц физического тела. Максимально расслабьте мышечные зажимы вашего физического тела. Затем отпустите те эмоциональные напряжения, которые заметите в себе. И наконец, постарайтесь освободиться от эмоционально-энергетического ожидания любых результатов своей деятельности. Если вы будете пристально всматриваться в самих себя, то увидите, что в вашей ауре многие ее участки напряжены, потому что вы ждете плодов от своей незаконченной деятельности. Не зря эзотеризм иногда определяет карму как неоконченное действие. Постарайтесь расслабиться и перестать ждать, и сделайте это настолько старательно, насколько у вас это получится. В случае удачного расслабления, ваша аура, которая до этого была излишне напряженной, состоящей из узлов и закупоренных энергетических каналов, сделается легкой, текучей, подвижной, что превратит ее в гораздо более прочную оболочку, нежели излишне напряженная тонкая структура. Лучше ничего не ожидать, быть легким, свободным и текучим, нежели находиться в состоянии напряженного ожидания результатов своей деятельности.

### Превращение энергии нападения в чистую жизненную силу

Энергия нападения всегда причиняет боль, но далеко не всегда нужно отталкивать ее от себя. В некоторых случаях можно даже вбирать ее в себя, только при этом нужно отделять тот отрицательно зараженный компонент, который предназначен для вас, - агрессивные чувства, хаотические силовые потоки, негативные идеи и образы. Настройтесь на такую степень силы, устойчивости и упругости, при которой никакой удар не сможет помешать вам сохранить свою позицию. И в то же время постарайтесь использовать энергию удара для того, чтобы сдвинуть себя в желательном направлении подобно тому, как ветряная мельница использует силу ветра. Угадайте, к чему подталкивает вас удар, примите его, немедленно нейтрализовав весь психологический яд ненависти или неприязни к вам, и постарайтесь извлечь из него энергетический импульс, целенаправленно движущий вас к определенному действию. Помните, что в основе всего лежит единая энергия и защита отличается от нападения всего лишь энергетической окраской и вектором импульса.

### Демонстрация силы

Как мы договорились с самого начала, защищаясь, мы должны соблюдать некий этический кодекс защиты, иначе рискуем превратиться в заурядных вульгарных магов, отстаивающих только свои интересы или даже вредящих другим людям. Тем не менее, жизнь в нашем жестоком мире по очень простой причине нередко требует нестандартных методов защиты. Одним из таких методов является демонстрация силы на всех уровнях - от психологического до аурического. Человеку, попавшему в жизненный переплет или подавленному чисто энергетическими атаками, порой ничего иного не остается для отражения агрессии, как начать демонстрировать силу или устрашать противника своей грозной аурой. К подобным методам обычно прибегают последователи тибетского буддизма. Очень хорошо раскрывает природу этого метода устрашения несправедливого агрессора притча, приведенная Рамакришной:

"На одном поле жила большая ядовитая змея, и никто не решался ходить мимо нее. Раз по дороге проходил святой человек (махатма), и змея бросилась к нему, чтобы укусить его. Но когда она приблизилась к святому, она потеряла всю свою злобу и ярость, так подействовала на нее душевная мягкость йога. Увидев змею, мудрец сказал: "Ну хорошо, мой друг, ты хочешь укусить меня?"

Змея была поражена и ничего не могла ответить. И мудрец продолжал: "Слушай, друг, не кусай никого на будущее время". Змея склонила голову и обещала повиноваться. Мудрец пошел своей дорогой, и змея уползла в свою норку и с этого дня стала жить невинной жизнью, не пытаясь более кусать кого-нибудь. Через несколько дней все кругом уже знали, что змея потеряла свой яд и перестала быть опасной, и все стали мучить ее. Ее забрасывали камнями, таскали за хвост, не было конца ее мучениям. К счастью, мудрец опять проходил по этой дороге и, увидев избитую и



измученную змею, он был очень тронут и спросил, в чем дело.

"Святой господин, - ответила змея, - это потому, что я хочу следовать вашему совету и никого больше не хочу кусать. Но увы, они все так безжалостны".

Мудрец улыбнулся и сказал: "Мой друг, я советовал тебе не кусать никого, но я не сказал тебе, чтобы ты никого не пугала. И на будущее время ты не должна кусать никакого живого существа, но ты можешь показывать им зубы и шипеть и этим держать всех на расстоянии от себя".

И Рамакришна прибавил:

- Нет никакого вреда в "шипении" на злых людей и ваших врагов; таким образом вы можете защищать себя и знаете, как противиться злу. Но вы должны быть осторожны, чтобы не впустить ваш яд в кровь ваших врагов. Не боритесь со злом, возвращая зло за зло."

(Провозвестие Рамакришны)

Данная притча описывает угрожающее поведение на физическом плане. Что касается демонстрации силы на тонком уровне, то оно предполагает умение человека произвольно увеличивать размеры собственной ауры, одновременно с этим входя в образ силы. Важно также, чтобы и ваше внешнее поведение было четким и уверенным. Даже если ваш противник не обладает способностью тонкого восприятия, он всегда почувствует вашу защищенность.

Метод устрашающей ауры очень хорошо продемонстрировал мне один знакомый, давно занимающийся духовными практиками. Он рассказал мне, что всякий раз, когда ему приходится возвращаться домой поздно ночью и проходить мимо агрессивно настроенной компании, он начинает мысленно представлять себя гигантом с аурой, сверкающей молниями мощной энергии. При этом он старается идти чеканным, уверенным шагом. Как правило, никто, даже на словесном уровне, его не трогает: видимо, на тонком уровне все нападения блокируются мощной аурой, стремительно выросшей в своих размерах.

Применяя метод энергетического устрашения, избегайте хотя бы малейшего намека на злые действия и мысли. Внутренне вы должны оставаться спокойным, устойчивым и доброжелательным, даже к врагу.

Магический ореол

Даже сам ореол известности как мага или духовного мастера, владеющего скрытыми силами физического организма и психики, действует на людей весьма эффективно. Если же этот ореол подкреплен реальной силой, то человек становится неуязвимым, и ни у кого не возникает желания вступить с ним в бой. Живая Этика напоминает:

"Не говорю о йогах, но каждый, развивший психическую энергию, будет защищен ею. Народ боится затрагивать человека, обладающего особыми силами. Мудрость помнит, как действует обратный удар, толкнувшийся о броню Тероса. Также помнит мудрость, что некоторые люди оставляют на вещах свое воздействие. Это верно, ибо психическая энергия отлагается на всех вещах прикосновением. Так можно следить за силою мысли и эманациями психической энергии."

(Знаки Агни Йоги, 583)

"Не тронь!"

Данный метод восходит к древнеегипетским мистериям. Е.И. Рерих так охарактеризовала его:

"Я советовала бы в момент острой нужды сосредоточиться лишь на одной формуле, касающейся данного случая, чтобы не разбивать энергию. Так, если Вам надо отразить темное нападение, то следует сосредоточиться лишь на отражении его, избрав краткую формулу. Так мною была избрана формула - не тронь! И как мне потом сказал Вел. Вл., именно эта формула употреблялась древними иерофантами Египта для отражения вражеских нападений, как заключающая в себе наименьшее кармическое следствие. Также полезно при этих посылках представлять себе заградительную стену из струящегося серебряного света или просто огненное ограждение вокруг защищаемого объекта, это очень способствует сосредоточению. Конечно, каждый должен избрать то мысленное представление, которое ему близко. Но не следует разбивать энергию на многие и разнообразные послышки, когда нужна их сила. В крайнем случае, если не ощущается усталости, можно допустить две послышки разных формул, и чем они кратче, тем лучше."

(Письма Елены Рерих, том 2, 17.03.38 (1))

Важно, повторяя формулу "не тронь!", мысленно сохранять состояние полного бодрствования, ясного самоконтроля и чувства справедливости, веры в свою правоту. Тогда подобное повторение может помочь нам создать мощный психоэнергетический щит, отводящий все удары.

#### Удерживание пространства

Если удар принимает форму непрерывного давления или мы ощущаем сразу серию ударов, цель которых не столько пробить нашу ауру, сколько заставить нас уступить, отступить, сдать тонкое пространство, выйти из игры (вначале на тонком, а затем и на физическом уровне), тогда наша защита должна несколько изменить конфигурацию. В этом случае нужно занять правильную позицию и проникнуться установкой на терпение, устойчивость и внутреннюю правоту. Затем требуется найти опору для борьбы в виде идеи, образа, интуиции и, заняв оборону, держать ее до конца. Очень важно уметь без напряжения сохранять абсолютную неподвижность своей ауры. Для этого полезно отождествлять свою ауру с величественными образами Китайской стены или Пирамид. Попробуйте представить и прочувствовать, что поверхность вашей обычно изменчивой ауры сделалась абсолютно статичной, устойчивой и неизменной, благодаря чему вы легко отражаете все удары и любое давление. Можете также попробовать надавить на темную волю вашего противника и на то поле энергий, которое стоим за ним. Только при этом старайтесь настроиться на идеи света и чистоты, во имя которых вы удерживаете это пространство.

#### Самообезболивание

Психоэнергетические нападения бывают весьма болезненными. Ощущение колотой раны, разорванности, тоски, слабости, парализующего беспокойства и тревоги - вот далеко не полный перечень тех проблем, с которыми приходится сталкиваться любому, кто по тем или иным причинам получил серьезный удар. Очень сильная боль не только выключает человека из жизни, но и лишает его возможности по-настоящему противостоять агрессии. Потому искусство самообезболивания является составным элементом и психологической, и психоэнергетической защиты.

Любая боль - это прежде всего сигнал, посылаемый от места повреждения через центральную нервную систему в головной мозг, где неприятное ощущение опознается, фиксируется и закрепляется, чтобы еще не раз возникнуть в дальнейшем. Страх перед повторением боли ослабляет защищенность и открывает врата для новых ударов. Лишь тот, кто победил страх боли, обретает способность не бояться ее, получает определенный иммунитет и к вызывающим боль ударам. Для агрессоров безразличен к боли человек представляет гораздо меньший интерес, чем тот, кто воспринимает боль со страхом.

Мысленно осмотрите свою ауру и выберите наиболее чувствительный к боли участок. Понаблюдайте за ним - не болит ли он в данный момент? Если не болит, тогда вспомните само ощущение боли, вызвав ее образ. Ведь боль - это, прежде всего, образ боли, воздействующий на нас в данный момент. Итак, нам надо научиться искусству обезболивания, то есть умению работать с образом боли. Внимательно рассмотрите болевой участок. Определите образ боли и постарайтесь увидеть, почувствовать и понять, где он находится, с какими участками головного мозга он связан, какие участки нервной системы включаются при возникновении этого ощущения. Затем постарайтесь разорвать связь между болевым участком в теле и головным мозгом. Мысленно подышите вначале через болевой участок, а потом через головной мозг, стараясь растворить ощущение напряжения. Добившись полной расслабленности и успокоив воспаленные нервы, начните убирать боль из тела и сознания. Попробуйте мысленно стереть саму память о боли, вплоть до клеточного уровня. Полностью расслабив и тело, и мозг, попробуйте представить, как вы получаете удар еще раз, но при этом не напрягаетесь ни на мышечном, ни на нервном уровне. Потренируйтесь в мысленном представлении болевого удара таким образом, чтобы боль для вас ассоциировалась с ощущением глубокого расслабления. В этом случае интенсивность болевого представления будет постепенно тускнеть и растворяться.

Однако, как и в других случаях, не надо доводить применение метода до крайности. Боль - не только враг, но и друг, выполняющий сигнальную, а значит и защитную функцию, оповещая о болезни и неблагополучии. Поэтому не надо ставить нереальную и даже вредную задачу полной ликвидации боли.

#### Смягчающая энергетика обаяния

В различных энергетических столкновениях немаловажную роль играет восприятие жертвы агрессором. Как правило, она ему несимпатична. Если же агрессор не до конца утратил человеческий облик и сохранил хотя бы остаток самоуважения, то для него важно, как он станет относиться к жертве и как чисто по-человечески он будет ее воспринимать.

Постарайтесь понять, что собой представляет нападающая сторона, и если вы увидите, что она не лишена человечности и благородства, тогда попробуйте подействовать на нее своим обаянием. Этот метод особенно действенен, когда столкновения происходят между людьми противоположного пола.

Подумайте, какие люди восхищают агрессора и нравятся ему. Войдите в образ подобного человека и представьте, что ваша аура излучает энергию обаяния, смягчающую агрессию. Пусть эти волны будут окружать вас всегда в момент агрессии и даже после нападения. Излучая энергетика обаяния, старайтесь представлять, что его волны доходят до сознания вашего противника и смягчают его. Только сохраняйте ясное бодрствование, самоконтроль и состояние силы, ибо обаяние, лишённое силы, не способно парировать удар.

#### Защищающая сила улыбки

Многие духовные практики Востока и Запада включают в себя метод улыбки. Это не просто обычная улыбка, но улыбка, излучающая мудрую силу и смягчающая агрессию. Улыбаться полезно и противнику, который еще не нанес вам удар, и собственной астрально-энергетической ране, отпечатавшейся на вашей ауре после полученного удара. Подобная улыбка создает мощный психоэнергетический поток мягкой целительной энергии, воздействующей как на саму силу агрессии, так и на ее травматические последствия.

Прочувствуйте, что такое энергия улыбки. Раздвиньте губы, представьте, что ваш взгляд излучает солнечный свет. Мысленно сконцентрируйте энергию улыбки и придайте ей качество мягкой силы, способной растворить ядовитые излучения агрессии. Постарайтесь почувствовать, насколько мощной, упругой и сильной может быть улыбка, лучи которой направлены навстречу энергии агрессора. Почаще улыбайтесь навстречу препятствиям, давлению и ударам, внося в улыбку упругую энергию, и постепенно она станет вашим мощным щитом.

#### Привлечение силы ветра

Если вы чувствуете приближение нападения или удара, если на вас давят, заставляя что-то сделать

против вашей воли, и эти воздействия вы ощущаете в виде неприятной энергии, вы можете защититься, используя силу ветра. Вызовите в памяти образ сильного прохладного ветра, который дул на вас, освежая каждую клетку вашего существа. Представьте, что этот ветер несет в себе мощную целительную силу, защищающую вас от опасностей и ударов. Кроме того, представьте, что вы - хозяин ветра, способный в любой момент призвать его к себе, а затем послать в любую точку пространства. После этого действительно призовите ветер и направьте его целительную энергию против угрожающей вам энергии нападения или удара. Постарайтесь сделать данный образ очень ярким и устойчивым, и представить, что мощный поток воздуха и энергии полностью растворяет негативную энергетику нападения и очищает пространство.

#### Молчаливая сдержанность

Предположим, вы получаете энергетические удары, которые приносят вам боль. Это могут быть нападения, порожденные человеческим общением, а могут быть и чисто астральные удары. Нередко люди реагируют на эти нападения очень бурно и свое недовольство выражают в виде постоянных жалоб. Однако жалобы не уменьшают страданий и не вызывают жалости тех, кто наносит удары. Напротив, демонстрация слабости увеличивает агрессию атакующей стороны. В случае, если удары наносят существа или сущности из астрального мира, они тоже чувствуют слабость того, кто жалуется, хотя и не понимают земного человеческого языка. Дело в том, что словесные жалобы имеют тонкую энергетическую составляющую и на уровне излучений воспринимаются как проявление аурической слабости. Потому самые различные эзотерические учения советуют человеку при получении даже самых сильных энергетических ударов проявлять сдержанность, не выражать открыто своих отрицательных эмоций и не показывать, что получен сильный удар. Дело в том, что о силе удара или причиненного тонкого повреждения в полной мере судить извне невозможно. Лишь сам человек знает о масштабе внутренних разрушений. Как уже было сказано, откровенная демонстрация того, что получен сильный удар и частично пробита аура, только провоцирует агрессора на новые нападения. Потому лучше всего полное молчание по поводу акта агрессии и его последствиях лично для вас. В этом случае нападающая сторона, лишённая обратной связи и точной информации о масштабах причиненного разрушения, нередко теряет интерес к ведению энергетической войны, остывает и прекращает агрессию, которая начинает казаться ей бесперспективной и нерезультативной.

Минимизируйте информацию о себе в процессе конфликтного общения. Таким образом, вы становитесь менее предсказуемым для противника и менее открытым для ударов. Чем меньше о вас будут что-то знать те, кто вас не любит или не очень любит и при этом сталкивается с вами в конфликте и разногласиях, тем увереннее и защищеннее вы будете в общении.

#### Защита взглядом

Многие духовные люди обладают такой энергетикой и силой взгляда, что она заставляет покоряться диким животным. Об одном из учеников Рамакришны Брахмананде Кристофер Ишервуд рассказал следующую историю:

"Он однажды гулял с двумя учениками около Бхубанешвара, когда прямо на них вышел леопард. Брахмананда неподвижно стоял и смотрел на зверя, пока тот не показал им хвост. В другой раз он с двумя монахами шел по узкому мадрасскому переулку, и откуда-то вылетел разъяренный бык. Молодые монахи хотели защитить гуру, тогда уже человека пожилого, закрыв его собой, но он с удивительной для его возраста силой отшвырнул обоих назад и уставился взглядом быку в глаза. Бык остановился, помахал головой и тихо затопал обратно".

Энергетическая борьба между людьми нередко происходит на невербальном уровне и предполагает поединок взглядов (речь идет, конечно, не о столкновении мировоззрений, а об умении заражать энергией свой взгляд). Человек, не владеющий искусством правильно смотреть в глаза, с точки зрения психоэнергетики, неизбежно проиграет и на чисто психологическом уровне. Чтобы грамотно вести поединок взглядами, необходимо осознавать несколько правил:

любой взгляд излучает энергию, и сила излучения зависит от внутренней силы чувства или желания, которые человек передает своему взгляду; поскольку энергии двух смотрящих друг на друга людей сталкиваются в пространстве, важно уметь не допускать проникновения чужого взгляда в свою ауру и отбивать удар в отдалении от себя;

до тех пор, пока вы не победили свой страх и неуверенность на чисто психологическом уровне, энергетическое противостояние чужой воле не будет результативным.

Если вы ощущаете, что кто-то агрессивно смотрит на вас и пытается оказать давление взглядом, войдите в состояние уверенности и добейтесь, чтобы энергию уверенности и защищенности излучали ваши глаза. Пусть эта энергия в виде луча выйдет из ваших глаз и остановит его агрессивную энергию за несколько метров до вашего тела. Вызовите отчетливое ощущение этой остановки, представляя, что энергия, выходящая из ваших глаз, превращается в мощную несокрушимую стену. Только не поддавайтесь соблазну выразить своим взглядом эмоции агрессии или ненависти!

#### Волевой приказ

По мере повышения психоэнергетического потенциала возрастает ответственность человека. Живая Этика советует человеку следить за собой и собственной волей, ибо при неправильном устремлении сильная тренированная воля может иметь разрушительную направленность.

"Рассказы о колдунах, насылающих смертные болезни, не вымысел, но только тут нет никакого колдовства, а только упражнение воли. Самый слабый гипнотизер может заставить испытать эффект утопления. Он же может приказать умереть в определенный срок. Такие случаи установлены.

Теперь вообразите волю, воспитанную в благоприятных условиях, и вы легко согласитесь, что "смертный глаз" Востока имеет основание.

Нельзя сомневаться в могуществе воли, но другое дело - определить это могущество в жизни. Как найти и распознать условия, когда желание вонзается в существо, опознанное нашей волей? Нужно особенно следить за искрами нашего сознания.

Когда тело почти незримо, то молния мысли все-таки сверкает, и на острие этой молнии - жизнь и смерть.

Известен правитель, который говорил преступникам: "Не можете жить более дня", и к ночи их находили бездыханными. Ответственность таких посылок велика. И каждый час мы посылаем стрелы по всем направлениям.

Будьте осторожны в выражении желаний."

(Община, 168)

Если вы будете соблюдать осторожность, то сможете мысленно приказывать агрессору, чтобы он прекратил свои нападения на вас.

#### "Свержение скал" (аурическая контратака)

Мощный способ защиты собственной психоэнергетической оболочки при нападении состоит в нанесении ответных ударов с помощью отделения от себя частиц ауры и направление их в виде огненного энергетического потока на противника. Именно об этом говорит Живая Этика:

"Нужно знать один из приемов Битвы, называемый свержением скал. Когда Битва достигает известного напряжения, то вождь отрывает части ауры и кидает на полчища врагов. Конечно, ауры воинов также сильно отрываются, и потому в это время не сильна защитная сеть, но зато враги поражаемы особенно сильно. Ткань ауры жжет сильнее молнии. Называем этот прием героическим.

Не нужно думать, что едем в мягком поезде, - идем по доске над пропастью. Ключья ауры подобны простреленным крыльям орла. Нужно помнить, что идем на стены без прикрытия. Каждое разбитое стекло гремит не сразу, но когда достигнет низших ущелий, тогда осколки скрежещут. Остальное поймите сами.

Самые большие силы в бою за спасение человечества."

(Община, 76)

#### Болевое переключение

Если вы ощущаете сильное психоэнергетическое давление или подверглись тонкому нападению, вызвавшему у вас неприятные болевые ощущения, и вам трудно освободиться от них с помощью чисто психологических или энергетических методов, попробуйте временно создать физический болевой раздражитель (не в области пораженного центра, а в любом другом участке тела): больно ущипните себя, уколите себя иголкой, булавкой или скрепкой, несколько раз надавите на какую-то часть тела, сделайте болезненную растяжку мышц и сухожилий. Ваша цель - создать в своем сознании болевой очаг, доминанту, неизбежно требующую переключения внимания хотя бы на некоторое время, а значит прилива крови и перекачки части энергии. Подобный метод очень полезен для мнительных людей, излишне чувствительных к тонкой боли и склонных к созданию в связи с этим преувеличенных фантазий и мыслеобразов. Причиняя себе боль легкой и средней степени, дозируя ее в соответствии с личной болевой выносливостью, они обычно эмоционально успокаиваются, так как понимают, что хозяевами ситуации остаются они сами, а не таинственные незримые враги из астрала. Создание второй болевой доминанты под управлением самого человека, ослабляет неприятные последствия, оставленные тонким ударом. Данный метод эффективен скорее для защиты от последствий удара, нежели во время нападения, когда это привело бы к рассеиванию энергии. Лучше, если физическая боль будет немного сильнее неприятных аурических ощущений. Тогда на ее фоне они быстрее рассеются.

#### Физические нагрузки

Несколько раз бывал свидетелем того, как мой старший товарищ, очень чистый и духовно продвинутый человек с большим стажем эзотерической практики, получив энергетический удар или подвергшись тонкому нападению, ликвидировал неприятные последствия путем резкого повышения физической нагрузки - вскапывал огород на даче, работал до седьмого пота, делал длительную пробежку, брал эспандер и гантели или уходил на длительную прогулку, невзирая на холод, снег и темноту. Он культивировал подобный метод сознательно, считая его лучшим вариантом ликвидации тонких пробоев, в ходе которых психоэнергетическая система человека восстанавливается сама.

Попробуйте и вы, пережив тонкое нападение, устроить себе основательную физическую встряску с напряжением, желательно на свежем воздухе. Чем сильнее будет нагрузка, тем быстрее вы выведете из своего тонкого организма проникшую сквозь заградительную сеть ауры отрицательную энергию. Помните, что на духовном пути считаются не просто обычные усилия, предпринимаемые человеком, столкнувшимся с препятствием, а сознательные сверхусилия.

"Явление трудового пота очень полезно для здоровья организма: усиливается обмен веществ, и ненужные вещества выбрасываются из системы, заменяясь новыми. Таким труженикам

неизвестны многие болезни, поражающие тех, кто не трудится так."

(Грани Агни Йоги, VII, 486)

Вслушивание в предчувствия

Мощной защитной силой обладают предчувствия, которые можно рассматривать как проявления внутренней интуиции человека или как подсказку о предстоящей опасности, которую дают человеку Высшие силы. Вот один из случаев подобного предчувствия:

"Во время путешествия лорда Байрона по Греции, однажды проводника его стало вдруг трясти, как в сильнейшей лихорадке, и потом он совсем ослабел, так, что не мог идти далее. Когда лорд Байрон стал спрашивать его о причине такого внезапного припадка, проводник ему отвечал: "Господин, недалеко отсюда, должно быть происходит что-либо ужасное, остановимся здесь на время; два года тому назад у меня тоже были конвульсии, и замедление, причиненное ими, спасло мне жизнь - турки вырезали деревню, куда я спешил прийти".

Скептический Байрон усмехнулся и нетерпеливо ожидал, пока ноги грека достаточно окрепнут, чтобы следовать далее; через полчаса двинулись в путь. Версты за три они увидели следы крови, а далее восемь трупов только сейчас убитых людей лежало на земле. Байрон был поражен..."

(Г. Дьяченко "Область таинственного")

Следует отметить, что не всякие предчувствия верны и не всегда следует слишком внимательно к ним прислушиваться, ибо это может привести к развитию мнительности.

Энергетическое айкидо

Принцип энергетического айкидо лучше всего характеризуют слова основателя этого вида боевого искусства Морихэя Уэсиба:

"Кто овладеет тайной айкидо во Вселенной и в себе самом, тот может сказать о себе: "Вселенная - это я". Вот почему, когда противник пытается меня атаковать, он сталкивается с самой Вселенной, гармонию которой он должен нарушать. Однако уже в тот миг, когда он решился помериться со мной силой, он уже побежден."

Когда вы достигнете состояния полного равновесия и незамутненности, ваше сознание делается подобным прозрачному стеклу, в котором будет отражаться большой объем информации, в том числе той, что несет в себе потенциальную угрозу для вас, и вы будете ее заранее видеть и отражать. Именно к этому состоянию стремились мастера айкидо, которые, согласно мнению авторов книги по кэмпо А.Долина и Г.Попова, "уподобили сознание зеркальной сфере или зеркальному шару, в котором отражается все происходящее вокруг". Популяризаторы кэмпо пишут:

"Отсюда следует кардинальный принцип "движения на восемь сторон света" - хаппо ундо, позволяющий мгновенно реагировать на опасность, откуда бы она не угрожала. Незамутненность духа называется спасительной в любой ситуации, даже когда сознание фактически отключено, ибо зеркало сохраняет способность к отражению даже при тусклом свете звезд. Ученики Морихэя Уэсиба неоднократно пытались поставить эксперимент, пробравшись ночью в спальню Учителя,

но каждый раз их еще у дверей останавливал предостерегающий оклик: "Истинный Мастер и во сне готов к встрече с противником".

Идеальное состояние для встречи с противником характеризовалось двумя понятиями: "дух, подобный воде" и "дух, подобный луне". Если человек в минуты опасности способен сохранять ясное спокойствие, сознание, дающее точное видение противника, и свет внутри себя, помогающий точно воспринимать окружающее, то он победит любого противника. Но стоит утратить спокойствие, поддаться отрицательным эмоциям, затемняющим небосвод сознания, и поражение обеспечено."

#### Мысленное ограничение зоны действия противника

Данный метод можно назвать разновидностью круговой защиты, отличающейся от уже описанного тем, что мысленный круг описывается не вокруг себя, а вокруг агрессора или источника удара. Подобные приемы применялись в древних магических системах Востока и Запада и преследовали цель ограничения зоны действия противника. Считалось, что подобный мысленный круг значительно ослабляет агрессора.

Несколько раз данный прием с переменным успехом пытался применить и я. Однажды я, мысленно очертив огненную зону вокруг типичного трамвайного скандалиста, кричащего на меня и других людей, неожиданно для себя довольно быстро остановил его крики. В других случаях эффект был самым минимальным, а то и нулевым, что, видимо, зависело от степени агрессии или заинтересованности противника в продолжении ссоры. Насколько я понимаю, сам образ круга должен быть четким и энергетически насыщенным, причем не последнюю роль играет его цвет (должны преобладать холодные тона). Разумеется, вы не должны вкладывать в этот образ ни капли зла или агрессии, которая по закону возмездия в случае применения неизбежно вернется к вам.

#### Завязывание психоэнергетического пояса

Спортсмены и люди, занятые интенсивным физическим трудом, связанным с поднятием тяжестей, знают, что человек лучше справляется с сильной нагрузкой, если он обвязывает вокруг талии крепкий пояс, что делает более сильными мышцы живота и спины, на которых лежит основная нагрузка. В народных верованиях и системах древней магии пояс рассматривался как источник жизненной силы и носитель оздоравливающих свойств, защищающий от болезней и напастей. Мысленное обвязывание талии энергетическим поясом дает человеку ощущение силы и защищенности в области солнечного сплетения. Оккультно-эзотерические учения считали, что люди, чья фигура значительно заужена в талии, обладают пониженной защищенностью солнечного сплетения. Потому данная психоэнергетическая процедура расширяет зону действия солнечного сплетения и укрепляет силу и уверенность человека. Можете представить, что этот пояс подобно спирали вырастает из центра дань-тянь и затем обвивает вашу талию, увеличивая устойчивость и защищенность.

#### Защита подсознания

Тончайшая сфера подсознания подвергается атакам не меньше, нежели сознание, однако не все атаки достигают цели, потому что внешний слой сознания блокирует многие удары. Тем не менее, нападения происходят, причем нередко источником такого нападения является сам человек, допускающий низкие мысли и чувства, и таким образом закладываящий в подсознание мины замедленного действия. Удары извне достигают сферы подсознания в тех случаях, когда они очень сильны или значимы для человека. Находясь в состоянии эмоционального аффекта, человек снижает критичность своего сознания, ослабляет контроль, и благодаря этому агрессивная энергия нападений и негативно заряженные образы проникают в глубину психики и отпечатываются на тонкой пленке подсознания.

Что представляют собой удары по подсознанию и каковы могут быть их последствия?

Во-первых, к категории удара можно отнести любую негативную информацию, важную для



человека и разрушающую его картину мира и представление о себе. Во-вторых, это отрицательные образы, запечатлевающие сцены насилия, жестокости, ужасов и пробуждающие в человеке низкие инстинкты. В-третьих, это наведенные на психику тяжелые эмоциональные состояния, резко меняющие фон настроения и создающие в нем чувство вины или депрессии. В-четвертых, это негативные установки и чужеродные для человека идеи. Проникнув в глубины подсознания, подобные образы, информационные программы, эмоциональные состояния, идеи и установки, пришедшие извне, оказывают мощное воздействие на человека, которое он может сразу и не ощутить. Несмотря на это, внедренные программы начинают незаметно, но постоянно работать, напоминая действие компьютерного вируса или раковой опухоли. Они разрастаются и незаметно для человека могут поставить его перед готовым решением.

Этот процесс блестяще описан Достоевским на примере Раскольникова, подсознанием, а затем и сознанием которого постепенно овладела идея убийства старухи-процентщицы. Даже если эти негативные идеи программы не реализуются в конкретные действия, они могут серьезно отравлять настроения болезненным стрессовым ощущением незаконченного действия. Они создают в человеке неблагоприятный внутренний фон, порождая ощущение внутреннего конфликта.

Защита подсознания предполагает создание внутри себя некоего фильтра, который:

способен распознавать образы и чувствовать их вредоносность для вашего психологического здоровья;

выступает в качестве препятствия, тормозящего проникновение нежелательных образов и программ в глубь психики.

Искусство распознавания, воспитания в себе внутреннего, постоянно бодрствующего наблюдателя, и создание фильтра, не пропускающего в подсознание враждебные программы - умения, очень близкие друг другу. Кроме того, защищать подсознание - значит очищать его от уже имеющегося психологического и духовного негатива. Нравственно-духовное самоочищение невозможно без очищения глубин своего подсознания, где хранится накопленная негативная карма. Об этом говорят все мировые религии и эзотерические учения: и буддизм с его концепцией очищения "клеш" (отпечатков образов на тонкой пленке сознания), и христианство с доктриной искупления грехов, и Агни Йога с идеей растворения ненужной памяти, и система "перепросмотра" прошлого, изложенная Кастанедой. С точки зрения эзотеризма, высоко духовный человек не имеет неочищенного подсознания. Если он рассчитывает подняться на высоты совершенства, его подсознание должно быть очищено, просветлено и преображено в лучах Божественного Света. В таком человеке отсутствует так называемая тень - ночная сторона психики и души, о которой говорил психиатр Юнг. Человек с растворенным и преображенным подсознанием весь наполнен защищающим его светом Сверхсознательного Бытия. Человек, защитивший свое подсознание от тьмы, способен оказать влияние на весь мир: согласно теории Юнга, его индивидуальное подсознание связано с коллективным бессознательным всего человечества. Тот, кто пропустил в свое подсознание темную энергию ударов и влияний, также оказывает незримое, но уже негативно окрашенное воздействие на общечеловеческую планетарную психосферу, ухудшая ее.

Контроль над тонким телом

Иногда психологические и тем более психоэнергетические удары бывают столь сильны, что они как бы вышибают тонкое тело человека из физического. Признаками подобного отделения астрала (даже если оно частично) считаются головокружения, ощущения оторванности от тела и парение в некоем пространстве, снижение уровня бодрствования и присутствия сознания здесь и теперь, неприятное ощущение под ложечкой. Иногда частичное отделение астрала наступает во время занятий неподготовленного человека оккультной практикой - задержками дыхания, неправильно проводимой медитацией, усугубленной значительным голоданием, спиритизмом. В некоторых случаях подобные состояния возникают при сосредоточенном чтении оккультно-мистической литературы и даже при контакте с аурой экстрасенса в каких-нибудь магических салонах. Как любая форма потери самоконтроля, астрализация ослабляет защищенность человека, открывает его для ударов по тонкому телу и энергетическим центрам и лишает естественной материальной защиты, которую осуществляет панцирь физического тела.

Кстати, эзотерические учения в своей сложной доктрине космической эволюции рисуют появление современной физической оболочки человека как процесс ее постепенного уплотнения из более тонких разреженных состояний, объясняя это необходимостью укрепления защиты человеческого сознания от низших астральных сущностей, частый контакт с которыми крайне вредно сказывался на нравственно-духовном состоянии раннего человечества. Системы оккультного знания утверждают, что в борьбе двух магов, один из которых пребывает в земном воплощенном состоянии, а другой действует из тонкого мира, безусловным первоначальным преимуществом обладает первый, способный использовать свое физическое тело как щит, как трамплин и как точку опоры.

Потому старайтесь контролировать свое тонкое тело во время психоэнергетических нападений, чтобы не допустить даже частичного его выхода из физического тела. Для этого полезно:

формировать в своем сознании мощную функциональную систему - наблюдателя-контролера, обладающего сильной волей, тренированным вниманием и определенным запасом энергии, что поможет сдерживать тонкое тело;

работать над уравниванием и гармонизацией своих эмоций и желаний, не позволять им взять верх над вашей волей;

не бояться тонкого мира с его психоэнергетическими воздействиями, зная, что вы сможете отразить любую атаку;

тренировать свое физическое тело, расслабляя мышечные зажимы и превращая его в удобное и комфортное жилище для своего духа и сознания, которое можно использовать во время ударов как щит и естественную опору.

Уход в глубину сознания

Получив удар по заградительной сети ауры, попробуйте мысленно отступить в глубь себя, перенести ставку психологического главнокомандующего во внутреннем пространстве как можно более глубоко. Это не значит, что вы сдаете свою ауру противнику. Вы просто перегруппировываете силы, накапливая энергию изнутри для того, чтобы нанести ответный удар и через какое-то время добиться полного контроля над пораженным участком ауры или энергетическим центром. Маневр ведения битвы не новый, помнится, подобным образом поступил Кутузов, временно сдав Москву Наполеону и уйдя в глубь России, чтобы через некоторое время накопить силы и вернуться. Попробуйте, находясь глубоко внутри себя, все же найти жизненную силу в ее новых проявлениях.

Защита с помощью работы или миссии

Однажды я слышал, как с экрана телевизора журналист говорил о том, что наилучшим методом защиты от деструктивных сект будет погружение человека в любимую работу. В другой раз один человек доказывал мне, что люди, занятые делом, не испытывают проблем с тонкими нападениями, да и от земной агрессии они защищены энергией труда. "Как вы думаете, - спросил он меня, - неужели какой-нибудь серьезный человек, по уши занятый реализацией жизненной задачи, например, маршал Жуков, конструктор Королев, писатель Лев Толстой или промышленник Мамонтов мог бы всерьез тратить время на создание "невидимой брони" и заниматься вашими упражнениями?". Конечно, в тот момент я нашел подходящие слова, чтобы ему возразить, сказав, что книга пишется не для гениев, охраненных энергией собственной миссии, а для обычных людей, у которых нет увлекательной жизненной сверхзадачи.

Позже я задумался и понял, что в его доводах есть зерно правды. Если человек осуществляет крупный жизненный проект, он может иметь массу врагов, которые непрерывно вставляют ему палки в колеса и оставляют вмятины на тонкой душевной ткани, но тем не менее незримая сила его миссии охраняет на всех уровнях. Потому, если вы не склонны к самоуглублению, психологическим и психоэнергетическим методам и религиозный путь также вам не близок, пусть охранительной религией станет ваша работа.

беритесь выполнять только действительно крупные и полезные людям трудовые задачи, выбирая такие, которые кроме вас не решит никто и которые у вас получаются лучше всего. Тем, кто работает только на себя, Бог не особенно помогает. Зачем заботиться о человеке, который только и делает, что окружает себя заботой? Ставьте перед собой по-настоящему крупные цели, собирайте команду единомышленников, зажигайте их энтузиазмом и все время поддерживайте их тонус, непрерывно при этом действуя. В этом случае вам будет значительно легче переносить агрессию. Подобный путь хорош, если вам не важно, что о вас думают люди, потому что вы человек дела. Если же вы болезненно чувствительны к любому нюансу, касающемуся вас и ваших взаимоотношений с людьми, тогда подобный поход в чистом виде не годится. Его все равно нужно будет дополнить специальными методами психологической защиты от недоброжелателей и агрессоров.

Что касается тонких нападений, то насыщенная земная деятельность в какой-то степени защищает от них, ведь любой деятельный земной человек - трудяга с дубленой кожей и жесткими мозолями как в прямом, так и в переносном смысле. Грубоватая психологическая природа при активной энергии, деловой загруженности, направленности на исключительно земные цели тоже неплохой щит, если вас, конечно, устраивает перспектива так и оставаться в пределах этой грубоватости и жить, так сказать, "без божества, без вдохновения". Если же вы хотите не прятаться от тонкой реальности за грубой кожей, а, напротив, овладеть полной защищенностью, тогда вам нужно будет укрепить свой щит более тонкими методами.

Невидимая Броня  
Методы и приемы духовной защиты  
С.Ю. Ключников

Каноническая молитва  
Личное обращение к Высшему  
Молитвенная профилактика ударов  
Обращение через икону или священное изображение  
Защитная сила мандалы  
Мантра  
Защита через дыхание  
Чистота как защита  
Великодушие  
Жалость к агрессору  
Искусство построения щита  
Щит безупречной репутации  
Священное чувство правоты ("возмущение духа")  
Выход из скорлупы ауры и расширение сознания  
Полное принятие себя  
Полное принятие мира как части себя (смирение)  
Принятие удара с чувством благодарности  
Обратный удар  
Прощение с позиции силы  
Преодоление множественности и обретение единства  
Мысленное перевоплощение, или сознательное отождествление  
Духовное оружие ("меч" или "копье")  
"Духовная стрельба из лука"  
"Остановка мира"  
Ось равновесия  
Сосредоточение на энергии прошлого

Полнота пребывания в настоящем  
Сосредоточение на энергии будущего  
Сосредоточение на энергии Вечности  
Защита с помощью безмолвия  
"Не видеть, не слышать, не соприкасаться"  
"Я есмь!"  
Слияние с потоком  
Духовная жертва  
Волна любви  
Огненная защита  
Мысль света  
Устремленность и подвижность  
Защита с помощью сердечного центра  
Защита от одержания  
Защита от сил зла и тьмы  
Предельное напряжение  
Превращение энергии удара в просветляющую силу  
Пребывание в глубинном центре бытия  
Обращение к эгрегору  
Обращение к Небесной России  
Концентрация на Пустоте  
Имя Учителя  
Образ Учителя  
Луч Учителя  
Иерархия Учителей  
Обращение к Божественной Матери  
Обращение к Духу Святому  
Обращение к Богу-Отцу  
Вызывание на Божий Суд  
Священный дозор  
Проведение Бирбаловой линии, или вмещение противника  
Абсолютное спокойствие  
Абсолютное бесстрашие  
Абсолютная Вера  
Абсолютная открытость  
Защита духовной традиции или учения

Духовные методы защиты нужно применять не столько для того, чтобы охранить лично себя, сколько для того, чтобы отстаивать высшие принципы, ценности, убеждения и помогать другим людям.

Духовная защита - это защита, использующая силу Высшего Божественного Начала, или Духовного Мира. Человек, прибегающий к духовной защите, защищает свой внутренний духовный мир от ударов и нападений. Духовная защита - это более высокая защита, нежели психологическая и психоэнергетическая, и потому она может использоваться при отражении и чисто психологических ударов по личности человека, и тонких психоэнергетических ударов по его ауре. Она всегда оказывает помощь сверху, из более высокого уровня, и способна отразить как грубую энергетику хамства или зомбирования, так и более тонкую силу - сглаз, порчу, наведенный транс. Эффект, достигаемый духовной защитой, обусловлен прежде всего тем, что духовная энергия неизмеримо выше, нежели более грубая энергия, циркулирующая во время общения людей на личностном или аурическом уровне. Это вполне понятно: по духовным высотам всегда бьют снизу. Чтобы оценить этот закон, вспомним пророков, преследуемых толпой, или гениев, за которыми тянется клевета агрессивных посредственностей. Справедливо и другое - подлинно духовные люди никогда не нападают на таких же духовных. Историк Л.Н. Гумилев писал, например, что среди гонителей раннего христианства практически не было крупных римских

философов, язычников по мировоззрению, несмотря на то, что они идеологически не приняли новую религию. Преследовали христианство римские власти и городская чернь.

Было бы, однако, ошибкой считать, будто духовным нападениям подвергаются только особые, высоко продвинутые люди вроде святых или посвященных. У каждого человека есть искра Божественного Духа. Каждый человек в своей жизни стоит перед выбором - идти путем Света или путем тьмы, поступать по совести и сохранять свою душу или же махнуть рукой на совесть, но получить ощутимую материальную выгоду. Силы тьмы, существование которых подтверждается не только свидетельствами мировых религий и эзотерических учений, но и личным опытом миллионов людей, постоянно атакуют каждого человека. Эти атаки проходят и в жесткой, агрессивной, и в мягкой, соблазняющей форме. Поскольку их цель - повредить ядру духа, которое сокрыто за одеждами личностной и тонкой аурической структуры, то они должны быть более сильными, нежели удары, задевающие эти оболочки, внешние по отношению к глубинной высшей сущности человека. Однако, как правило, нападениям этого вида подвергаются люди, устремленные к совершенствованию, или духовно ищущие. Если человек ничего не ищет, не стремится к самосовершенствованию и вообще враждебен самой идее совершенствования, то темным силам незачем беспокоиться - такой человек уже в какой-то степени принадлежит к их лагерю.

#### Каноническая молитва

Данный метод работает всегда, если применяется искренне и если человек принадлежит к этой традиции. Православный христианин должен защищаться, произнося православные молитвы, мусульманин - мусульманские молитвы, а буддист, соответственно, - буддийские. Выберите ту молитву, которая в данной традиции считается наиболее действенной, и повторяйте ее с верой и концентрацией столько раз, сколько это необходимо для того, чтобы почувствовать себя защищенным. Повторяйте молитву и до удара, и после него, и в момент получения удара. Во время молитвы просите о защите - о том, чтобы Высшие Силы оказали вам духовную и энергетическую поддержку, о том, чтобы они сняли с вас состояние тревоги и заботы, о том, чтобы они послали вам более благоприятные обстоятельства и отвели удар. Но в первую очередь просите о том, о чем говорится в самой молитвенной формуле. И не настаивайте на своей просьбе. Помните, что подлинная молитва всегда содержит в себе просьбу человека об исполнении Высшей Воли. Так молился даже сам Спаситель, после просьбы о том, чтобы его "миновала чаша сия", склонивший голову перед Волей Бога со словами "да будет Воля Твоя". Именно этот момент полной отдачи собственной воли в Волю Творца дает человеку Высшую защищенность. Сила канонической молитвы в ее проработанности сотнями миллионов верующих, наслоившимися вокруг молитвенной формулы мощное поле духовной энергии. Достаточно несколько раз с полной осознанностью произнести молитвенную формулу и мысленно войти в состояние предстояния перед Богом, и человек получает связь с Высшим, которая дает ему чувство защищенности.

#### Личное обращение к Высшему

Сила молитвы способна одолеть любое препятствие и победить любых чудовищ. Защитную силу молитвы хорошо иллюстрирует легендарный эпизод из жития святого Георгия Победоносца, называемый "чудо Георгия о Змие". Она повествует о духовной битве, которая произошла между святым и змеем, пожиравшим девушек.

Георгий, воздевши руки к небу с молитвой триединому Богу, чтобы тот показал свою милость и победил "мощного зверя". Услышав глас с неба: "Дерзай, Георгий", святой обратился к змею, и он "силою Божией" и молитвами святого" пал к ногам святого, после чего Георгий обвязал поясом девушки шею чудовища и вез его в города. Жители этого города, избавленные от чудовища, восславили Георгия и уверовали в Христа. А сам Георгий стал символом победы духа над злом, достигаемой благодаря искренней молитве к Богу.

Не всегда человек склонен обращаться к Высшему с помощью канонической молитвы. Духовная

жизнь человека таинственна и непредсказуема, и не всегда происходит в одних и тех же привычных церковных формах. Как говорят сами религиозные источники, Божественный Дух "дышит, где хочет", и характер общения с ним несет в себе импульс Высшей свободы. Бывают случаи, когда человеку достаточно искренне и сосредоточенно обратиться к Богу своими словами, как он немедленно получит ответ и покровительство. Потому очень важно найти такую формулу, образ или систему образов, которая наиболее вдохновляющим образом воздействовала бы на вас. Войдя в состояние общения с Богом (речь идет не о получении высокого мистического посвящения или экстаза, а о чувстве сердечной связи с Высшим), повторяйте формулу столько, сколько нужно, чтобы ликвидировать последствия удара. Можете менять формулу, если ее повторение стало действием, истощающим вас энергетически и переставшим излучать энергию обновления. Старайтесь только осознавать и понимать, чего вы просите у Высшего - поддержки, отведения удара и смены угрожающих обстоятельств, смягчения болевых ощущений, порожденных ударом, снятия тревоги, получения уверенности в победе. Думайте о том, что Бог не оставит вас в беде даже тогда, когда Вы не видите следов поддержки.

В минуту опасности едва ли не единственным надежным приемом защиты является искренняя сосредоточенная молитва, обращенная к духовному учителю и Богу, содержащая в себе просьбу о помощи. Конечно, она работает только в том случае, если человек обладает определенным запасом психической энергии. Индийский подвижник Свами Рама в своей книге "Жизнь среди гималайских йогов" описывает случай защиты от опасности ситуации, угрожавшей жизни, который произошел с ним и его учителем:

"Однажды, когда мы с моим учителем были в горах, произошел оползень, и огромная масса земли ринулась на нас, грозя похоронить нас под собой.

"Мы сейчас погибнем!" - закричал я.

"Кто может убить вечное", - возразил мой учитель.

"Но ведь гора подвигается на нас, а ты говоришь: "Кто может убить вечное". Посмотри на эту гору".

"Стоп, - закричал мой учитель. - Дай нам пройти".

И гора остановилась.

Затем, после того как мы миновали это место, он сказал: "Все, теперь можешь падать".

И оползень продолжил свое движение вниз.

В другой раз, когда мой учитель совершал подъем на гору во главе какой-то группы людей, пошел снег; и на третий час этого снегопада сопровождавшие его люди, не имевшие на себе теплой одежды, обратились к нему со словами: "Сэр, вас считают бессмертным. Говорят, что вы способны творить чудеса. Почему вы не прекратите этот снегопад?".

"Это не трудно", - сказал он и затем произнес громким голосом: "Прекратись. И пусть появится солнце!".

И его приказание исполнилось."

Молитвенная профилактика ударов

Суровая установка на восприятие жизни как непрестанной битвы с бесчисленными духовными врагами присутствует в православии. Книга Никодима Святогорца "Невидимая брань" содержит в себе множество методов, применение которых помогает в борьбе с силами тьмы. Она настраивает человека на ежедневное и ежечасное противостояние незримой агрессии темных:

"Как только проснешься ты утром и несколько помолишься, говоря: Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, - первое надлежащее тебе дело есть заключить себя, как в некотором месте, в своем собственном сердце. Установившись здесь, возведи затем себя в сознание и чувство, что ошуюю [слева] тебя стоит уже тот враг твой и то страстное влечение, с коим ты состоишь в то время в борьбе, готовые тотчас напасть на тебя, и вследствие того восстанови в себе решимость или победить, или умереть, но не уступать; сознай также, что одесную [справа] тебя невидимо предстоит тебе победоносный Архистратиг твой, Господь наш Иисус Христос с Пресвятою Матерью Своею и множеством Ангелов святых, с Архангелом Михаилом во главе, готовые на помощь тебе, и вследствие того воодушевься благонадежием.

Вот настанет на тебя князь преисподних, диавол с полчищами бесов своих и начнет разжигать страстное в тебе влечение, уговаривая притом тебя разными льстивыми обещаниями твоему самоугодию перестать бороться с сею страстью и покориться ей, уверяя, что так будет лучше и покойнее. Но внемли себе - в то же время должен слышаться тебе и с одесную страны остерегательный и воодушевительный глас, который Ангел твой хранитель от лица всех, сущих одесную тебя, не применит внушать тебе, говоря: "Ныне предлежит тебе брань с твоею страстью и другими врагами твоими. Не утрашись и не убойся, и не убегай от страха сего с поля брани. Ибо сам Господь Иисус, Архистратиг твой, стоит близ, окруженный тысяченачальниками и столоначальниками Бесплотных и всеми сонмами Ангелов святых, готовый споборать тебе против врагов твоих и не допустить, как обетовано: "Господь поборе по вас" (Исх. 14, 14): Посему стой твердо, куди себя не поддавайся и всячески напрягайся перетерпеть это нападшее на тебя испытание, из глубины сердца взывая: "Не предаждь меня в души вступяющих ми" (Псалом 26, 12). Взывай и Господу твоему, и Владычице Богородице, ко всем Ангелам и Святым. Придет помощь и ты победишь. Пусть ты немощен и связан худыми навыками, и враги твои сильны и многочисленны, но гораздо большая готова тебе помощь от Того, Кто создал тебя и искупил, и несравненно сильнее всех Бог защититель твой в брани (Псалом 23, 8), Который притом вящее имеет желание спасти тебя, нежели враг твой погубить тебя. Итак, борись и никогда не тяготись трудом от брани сей. Ибо этим трудом, нуждением себя и безжалостным, несмотря на боль, отрыванием себя от порочных навыков приобретается победа и стяжается великое сокровище, на котором покупается Царство Небесное и ради коего душа навсегда соединяется с Богом.

Так каждый день с утра начинай во имя Божие борьбу с врагами твоими, оружием ненадеяния на себя, дерзновенной надежды на Бога, молитвою и безжалостным понуждением себя на подобающие труды и подвиги духовные наипаче же оружием умно-сердечной молитвы: Господи Иисусе, помилуй мя! Имя это страшное, как меч обоюдоострый, вращаемо будучи в сердце, поражает и прогоняет демонов и страсти. Посему Иоанн Лествичник сказал: "Именем Господа Иисуса бичуй супостатов".

Подобная ежедневная молитва создавала вокруг молящегося мощный защитный покров, отражающий удары, и выполняла профилактическую роль.

Обращение через икону или священное изображение

Два предшествующие метода духовной защиты предполагают обращение к Высшему непосредственно через канал собственного сердца. Кому-то такого обращения вполне достаточно, однако есть немало людей, которым необходим внешний Образ Бога, запечатленный на священном изображении или иконе. Он усиливает чувство связи с Высшим, концентрирует внимание и волю, проясняет и конкретизирует человеческие устремления к Богу. Для такого обращения необязательно находиться непосредственно перед иконой, можно представить ее образ в воображении, хотя это сложнее. В трудный момент, когда ощущаете сильное духовное нападение, обращайтесь к Высшему через образ, запечатленный на иконе. Выберите те иконы, которые защищают вас наилучшим образом и которые вы воспринимаете как самые близкие и дорогие, и просите через них о помощи и защите от ударов, если вы не можете отразить их

собственными силами.

#### Защитная сила мандалы

На иконе изображен какой-либо персональный Образ Бога, святого и подвижника, сосредоточение на котором дает мощную защиту от нападений. Однако можно получить помощь и сосредоточиваясь на мандале - священном изображении иного рода - геометрической фигуре, символизирующей Вселенную или ее часть. Подобного рода символом может быть круг или тибетское ак-дордже (индуистская висва-ваджра). Концентрируясь на мандале, человек впитывает в себя мощную энергию, излучаемую этим символом. Но еще лучше, если человек будет не просто зрительно представлять данный образ, но внутренне входить в его пространство, мысленно обживать его и укреплять свой дух, насыщая себя высокой энергетикой божественной геометрии символа. Будет полезно, если человек научится тонко переживать свой эмоциональный контакт с живой душой данной мандалы. Следует подчеркнуть, что эффективным этот метод будет только в том случае, если аура человека сохраняет собственную упругость. В противном случае визуализируемое "тело" символа теряет свою духовную силу и не сможет защитить от удара.

Мощный метод защиты, применяемый в тибетском буддизме, описывает лама Анагарика Говинда.

Эта защита, применяемая чаще всего в медитации, "... строится в форме универсального храма на вершине священной горы, символизирующей ось универсума и соответствующей позвоночному столбу медитирующего. Этот храм открывается на четыре стороны пространства, и у каждого из четырех входов стоит один из стражей порога. Храм окружен тремя защитными кругами: первый - круг лотосовых лепестков, символизирующих чистоту сердца как основу десяти трансцендентальных добродетелей; второй - круг алмазных скипетров (ваджр), символизирующих силу и решимость сосредоточенного ума; и третий - круг языков пламени, символизирующий очистительную силу высшего знания, в огне которого сгорают все отбросы и нечистоты, и в котором все сгустившееся тает и интегрируется в единый великий и возвышенный опыт".

#### Мантра

Мантра есть священное слово, слог или сочетание слогов, несущее в себе священный смысл. Она отражает подлинное звучание Божественного слова. Все духовные учения настаивали на том, что помимо своей основной функции - помощи человеку в его духовной реализации, - мантра выполняет и мощную защитную роль.

Наиболее подробно наука о мантрах и звуковых вибрациях, вызываемых мантрами, изучается в индуистской и буддийской традициях. В этих традициях существуют тысячи разновидностей мантр, начиная от самых простых, бытовых на все случаи жизни и заканчивая особо сакральными, священными мантрами, используемыми в тайных, посвячительных церемониях. Во все времена внутренний смысл произносимой (или пропеваемой) мантры заключался в совпадении ее вибрации с основной вибрацией объекта или процесса, на которые она воздействовала. Главным условием правильности произнесения мантры было искусство нужного сочетания ритма, мелодики и тональности мантры. В древности этому искусству придавали огромное значение, поскольку при соблюдении всех условий мантра становилась грозным оружием, способным отвести любую смертельную опасность.

Чтобы более четко представить механизм действия мантр, можно обратиться к работам исследовательницы восточной наследия Е.П. Блаватской, так, например, писавшей об одной из основных буддийских мантр "Ом мани падме хум":

"В этой наиболее священной из всех восточных формул не только каждый слог обладает сокровенным могуществом, производящим определенный результат, но и вся эта мантра в целом имеет семь различных результатов, каждый из которых может отличаться от других.



Эти семь значений и семь результатов зависят от интонации, какая придается всей формуле и каждому из ее логов; и даже числовая величина букв добавляется или уменьшается в соответствии с тем или другим ритмом, которым в данном случае пользуются. Пусть помнит изучающий, что число лежит в основании формы, и число направляет звук. Число лежит в корне проявленной Вселенной: числа и гармонические пропорции направляют первые дифференциации однородной субстанции в разнородные элементы; и число и числа ставят пределы созидательной руке Природы."

("Тайная Доктрина", т.3)

Подробно говорит о защитной силе мантр или слов Учение Живой Этики, утверждающее, что повторение слов создает мощную отражающую волну энергии:

"С древних времен в час смятения предполагалось твердить прочное воззвание и ударами повторений отражать волну воздействий. Затем это средство превратилось в бессмысленное повторение религиозных слов - тем не менее принцип остается. Но иногда наш дух требует каких-то повторений или перечислений.

В лучшие времена жречества были избраны слова: "Адонай, Истар, Аллилуйя и Оум". Также употреблялось повторение алфавита или цифр. Конечно, практически сила не в самих словах, но в создании воли.

Дело в том, что иногда по призыву духа можно создать полезную волну. Но привычки подобны омертвлению, и даже сильное средство перестает действовать.

Иногда во время вихрей можно создать свою обезвреженную волну."

(Озарение, часть 2, IX, 5)

Защита через дыхание

Отражение энергетических ударов связано с процессом дыхания. Вдох втягивает энергию, а выдох отражает ее, потому Живая Этика говорит:

"Когда ядовитое дыхание готово коснуться, лучше выдохнуть."

(Озарение, часть вторая, IX, 5)

Если выдыхание сочетается с произнесением какого-либо слова, мантры или молитвы, то эффект защиты усиливается.

Защищает не только выдох, но и сознательное наблюдение за дыханием и мысленное вдыхание и выдыхание Высших Образов, Имен или Энергий, ибо оно активизирует энергетику человека и помогает быстрее вывести отрицательную энергию, пробивающую ауру.

Чистота как защита

Агрессор, несправедливо напавший на вас, не может быть чистым. Но его темные, "грязные" энергии результативно воздействуют на вас только в том случае, если вы сами не очень чисты. Тогда эта "нечистота" отражается на вашей ауре и облегчает проникновение разрушительной внешней энергии. Точно так же жертву делает уязвимой излишне заинтересованно-корыстное

отношение к агрессору. Если жертва не получает от нападающего человека того, в чем она столь сильно нуждается (речь идет прежде всего о потребности жертвы в хорошем отношении и о ее неспособности принять негативное или холодно-безразличное отношение к себе), то она также становится излишне открытой. Самой защищенной позицией является позиция силы, пронизанная чистым и бескорыстным, то есть никак не заинтересованным отношением к агрессору.

Попробуйте войти в состояние силы и чистоты, великодушия и незаинтересованности по отношению к тому, кто нападает на вас. Иначе говоря, вам должно стать совершенно все равно, как этот человек лично к вам относится. Вам ничего от него не нужно, поэтому вы можете позволить ему относиться к вам как угодно - хорошо, агрессивно или безразлично. Высшая степень защищенности с помощью чистоты - это способность отвечать на агрессию внутренней доброжелательностью и искренним желанием блага агрессору - независимо от того, как он к вам относится и в каком состоянии он находится. Войдя в состояние чистоты, удерживайте его всеми силами духа и выставляйте его наподобие энергетического щита в ответ на удары и нападения, которым вы подвергаетесь. В процессе борьбы и столкновений научитесь относиться к противнику и агрессору максимально бескорыстно, не ожидая от него никакой выгоды. Это даст вам ощущение легкости, свободы и защищенности.

#### Великодушие

Представим, что вы ведете духовную битву с неким агрессором. Сражение происходит с переменным успехом. Вы получаете весьма чувствительные удары, и в вашем сердце постепенно накапливается злоба. Если вы ведете этот бой не первый раз и уже получали от данного противника болевые воздействия, то скорее всего вы относитесь к нему плохо, а может быть, и ненавидите его. Вам может казаться, что ваша ненависть оправдана, и что она помогает еще успешнее отражать удары. Однако, если вы внимательно понаблюдаете за собой, то поймете, что ваши отрицательные чувства, тем более дошедшие в своем развитии до крайней формы - ненависти, не помогают, но, напротив, очень мешают вам и тем, что выводят вас из равновесия, ослепляя вас и заставляя совершать ошибочные действия, и, наконец, тем, что ведут к быстрому обесточиванию и потере энергии, и тем, что лишают более высокого духовного покровительства. Бог не помогает злым и яростным. Если Вы хотите получить истинную духовную защиту, то должны отказаться от своих негативных чувств к агрессору, иначе говоря, простить его.

Подлинное прощение - это высокое духовное искусство, и оно возможно лишь при активной творческой работе человека над собой. Однако помимо общего призыва к совершенствованию, для овладения подобным искусством будет полезно применить некоторые психологические приемы. Научитесь мысленно отделять свое "я" от чувства гнева или обиды по отношению к агрессору. Попробуйте также войти в состояние великодушия, то есть смотреть на человека, нападающего на вас, и на те отрицательные чувства, которые он вызывает, снисходительно, с улыбкой, с некой внутренней высоты, на которую вы должны подняться. Затем постарайтесь мысленно уменьшить размеры самого отрицательного состояния или чувства, превратить его из огромной грозовой тучи, застилающей ваш духовный небосклон, в легкую тучку, постепенно испаряющуюся в небе. Попробуйте также отпустить это отрицательное состояние от себя, представив и почувствовав, как оно отделяется и уходит от вас, облегчая душу. Подумайте, что агрессор, если вы были знакомы раньше, когда-то хорошо относился к вам и, может быть, даже делал добро. Но даже если он был вашим противником изначально и причинял вам зло, он вел себя так не со всеми и, наверное, кому-то делал добро. Но даже если он законченный злодей и творит зло по отношению к любому человеку, то и в этом случае не проявляйте совершенно бесполезной, к тому же энергозатратной эмоции гнева, но лучше мысленно поблагодарите его за тренировку вашей воли, терпения, устойчивости и пожелайте ему блага за те уроки, которые он вам дал. Иначе говоря, мысленно и эмоционально, всем существом простите его, отпустите чувство гнева и наполнитесь благодарностью.

#### Жалость к агрессору

Сходное с предыдущим упражнение. Энергия жалости и сострадания - мощный щит против любых нападений. Но она - признак огромной духовной силы человека. Тот, кто способен по-настоящему жалеть нападающего на него - истинный верующий и христианин. Только эта жалость не должна быть демонстративной реакцией, которую показывают специально, с целью

самоутверждения. Кроме раздражения и даже ярости она ничего иного не может вызвать у нападающей стороны. Истинное сострадание - это сплав доброты, жалости и большой внутренней силы. Человек, обладающий этими качествами, очень хорошо отражает любые удары.

Учение Агни Йоги утверждает, что энергия жалости лучше всего парализует темного агрессора, каким бы страшным и грозным он ни казался:

"Не смущайтесь видом демонов. Жалость к ним острее меча огненного. Можно отклонить самое дерзкое нападение жалостью. Не может зверь вынести взор жалости, но нападет, когда чувствует трепет страха. Истинно, страх есть зло. Но ничтожно зло в природе своей, ибо оно есть невежество. Уже нередко могли убедиться, что выдумки зла невежественны. Так запаситесь сундуком жалости."

(Мир Огненный, часть 1, 608)

Постарайтесь настроиться на состояние силы и полной уверенности в себе. Когда вы почувствуете это состояние хотя бы в какой-то степени, попробуйте мысленно окрасить его эмоцией жалости и сострадания по отношению к обидчику. Подумайте, что он нападет на вас по глубокому нравственному невежеству, и пожалейте его за такое поведение. Ведь он воистину не ведает, что творит. Разумеется, излучая энергию сострадания, сохраняйте чувство внутренней силы и самоопорности. Любое внутреннее проявление слабости немедленно открывает вас для новых ударов. Потому сострадайте, но пусть это будет сострадание сильного человека. Можно пробовать настроиться на волну жалости и сострадания как бы заранее, но поскольку вечно находиться в этом состоянии сложно, оно может к моменту получения удара просто рассеяться. Потому учитесь проявлять сострадание и после получения самого болезненного и неприятного удара. Если вы чувствуете, что в вашей душе потенциал сострадания к противнику недостаточен, попробуйте настроиться на Образ Духовного Учителя, святого, праведника, который обладает этим свойством в полной мере. Представьте, как Великий Учитель действительно любит и жалеет всех, кто нападет на него, как он страдает всем обидчикам. Попытайтесь мысленно подражать его высокому Образу, и вы получите определенную силу, защищающую вас от многих нападений, конфликтов и проблем.

Искусство построения щита

Понятие щита как некоего духовно-психологического средства, позволяющего отражать удары и нападения, можно рассматривать в узком (энергетический кокон, сфера и т.д.) и в широком смысле (аргументы, доводы, высокие понятия, культурные программы, имеющие большое положительное значение, различные достижения). В качестве примера, иллюстрирующего методы защиты убеждений и духовно-культурных ценностей, полезно привести цитату из писем Е.И. Рерих, которой постоянно приходилось отражать самые разнообразные атаки и удары противников высоких духовных идей. Вот какие щиты она советует применять своим последователям:

"Перед нами годы упорной борьбы, но прекрасной борьбы, конец которой предreshен. Потому следует тщательно осмотреть доспехи наши и закалить сталь нашего меча. Необходимо всегда иметь наготове данные щиты, ибо имеем на каждый случай. Запишите и вызывайте в памяти, как можно чаще, каждую защиту и что дает вам каждый щит. У вас их больше, нежели число учреждений, они покрывают всю вашу культурную деятельность. Упражняйтесь в этом вместе, ведь каждый сотрудник может проявить находчивость и осветить с новой неожиданной стороны крепость щита. Прекрасно и в высшей степени полезно заключать беседу подобными упражнениями. Можно даже персонифицировать вражеских вопрошателей и отвечающих защитников".

Далее Е.И. Рерих говорит о тех направлениях деятельности, которые сотрудники и последователи Учения могли использовать в качестве постоянно обновляющихся щитов:

"Перечисляя щиты учреждений и обществ, не забудем щит экспедиции, щит Знамени Мира, щит международного имени и, наконец, щит жестокого и невежественного отношения к культурному строительству. Ведь нам часто трудно проследить и охватить все значение нашей просветительной деятельности, и в нужную минуту, именно, наиболее значительные данные и доводы не приходят на ум для защиты. Не всегда память является на помощь, чтобы подсказать мысль, потому так важно упражнение в пересмотре щитов или всех накоплений. Для начала утвердимся на мысли, что мы творим великое мировое дело и неуязвимы под нашими щитами.

... Итак, настаивайте на осмотре и чистке щитов всеми сотрудниками. Ищите эти щиты в каждом указании, в каждой мысли, данной на страницах книг "Живой Этики". Нужно иметь наготове прекрасные, конструктивные формулы."

(Письма Елены Рерих, том 1, 13.10.30)

Е.И. Рерих предлагала использовать в качестве щита даже "жестокое и невежественное отношение к культурному строительству", обличая такое отношение и привлекая новых сотрудников к противостоянию подобной антикультурной позиции.

Каждое понятие, направление деятельности и достижение, используемое в качестве щита на внешнем плане, который охраняет все инициативы и начинания, может быть усилено на внутреннем или тонком плане, благодаря привлечению психической энергии, которая усиливает уверенность человека в правоте собственной программы и помогает укрепить заградительную сеть ауры, то есть создает внутренний щит. Искусство успешной защиты заключается в умении сочетать оба вида щитов в практической жизни, делах, общении.

#### Щит безупречной репутации

Данный метод защиты от нападений не сводится к какой-либо одной механически применяемой психотехнике, но предполагает обновление всей системы жизненных действий, последовательность которых создает для человека защиту. Любые действия, осуществляемые человеком, в той или иной степени проходят через его сознание и обладают энергетической силой. Чем совершеннее и точнее действие, тем более тонкой и высокой энергетикой они насыщены. Это же касается и нравственно-духовной стороны всех действий. Человек, действующий совершенно, точно и безупречно в нравственно-духовном смысле, выделяется среди других людей, вызывает их особое отношение и завоевывает то, что называется репутацией. Подобная репутация есть сплав положительных внутренних качеств самого человека и положительного отношения к нему других людей. Щит безупречной репутации представляет собой мощное оборонительное укрепление, отражающее многие нападения.

Нередко сама информация о том, что нападать предстоит на человека с безупречной репутацией, останавливала агрессора, который понимал, что он атакует не просто отдельного человека, но выразителя мнения многих людей, фокусирующего в своей ауре энергию положительного отношения целого коллектива. Безупречная репутация завоевывается долгим трудом, хорошо защищает от психологических и психоэнергетических ударов, идущих от людей (чисто астральные удары - от агрессии до соблазнов - могут быть нанесены и реально наносятся любому человеку независимо от репутации), но легко теряется, как только ее носитель совершает какие-либо ошибки или нравственные проступки.

Безупречную репутацию можно уподобить большому энергетическому чехлу, который надевается на индивидуальную ауру и защищает ее от нападений. Важно, чтобы внешняя и внутренняя оболочки ауры энергетически совпадали друг с другом, тогда и защищенность будет значительно выше. Если же энергетика внешней репутации и внутренняя энергетика человека, выражающая его сущность, не совпадают (примером такого несовпадения является случай с каким-нибудь скрытым мафиозо, занимающим высокое общественное положение и пока еще не ответившим по закону за свои преступления), тогда удар может быть, что называется, смертельным. В этом случае он раскрывает неприглядную теневую природу человека.

Старайтесь действовать безупречно, чтобы ваш внешний облик, образ поведения и впечатление, которое вы производите, не слишком расходились с вашим внутренним миром и состоянием тонких структур. В первую очередь старайтесь выглядеть достойно в собственных глазах и не допускайте в своем сознании таких мыслей, чувств, образов и состояний, за которые вам было бы неловко перед другими людьми, если бы вам пришлось приоткрыть перед ними свой мир. С другой стороны - старайтесь выглядеть достойно и на внешнем уровне. Тогда вы начнете привлекать к себе людей, которые будут симпатизировать вам и усиливать вашу ауру энергетикой уважения и восхищения. Ваша положительная репутация станет безупречной, а это повысит степень ее защищенности. Впоследствии при каких-либо конфликтах, скандалах и травле энергия безупречной репутации поможет отразить самые неприятные удары и нападения.

Священное чувство правоты ("возмущение духа")

Если вы подвергаетесь атаке не на эгоистическом, чисто личностном, а на духовном уровне, вы должны осознать незаконность подобных агрессивных претензий и обвинений. В вашем лице оскорблен мир духа и потому вы не можете оставить это без внимания. Вы обязаны ответить, и для того чтобы ответ был достойным и мощным, вам может помочь священное чувство правоты, которое вы должны научиться вызывать в своем сердце. Речь идет не об искусственной игре с самим собой, а о естественном погружении человека в глубину собственного сердца с последующим извлечением оттуда импульса внутренней правоты. Сосредоточьтесь на собственном эмоциональном сердце, прислушайтесь к нему более глубоко и пристально, нежели раньше, и спросите себя - чувствуете ли вы внутреннюю правоту и готовы ли полностью отмести обвинения и ответить, распрямляясь перед обидчиком во весь рост? Если да, тогда попросите собственное сердце наполниться импульсом волевого сопротивления атаке и готовности отбить удар. Войдя в состояние мощного эмоционального трепета и уверенности, дайте ответ на внешнем уровне, наполняя его энергией правоты. Это эффективно защитит вас от всех невзгод и нападений.

При отражении агрессивных ударов далеко не всегда имеет смысл пребывать в состоянии пассивного олимпийского спокойствия. Иногда требуется отвечать и активно действовать, но без ответного гнева. Учение Живой Этики говорит о правильной эмоции, которая наилучшим образом отражает чужую несправедливую агрессию, но в то же время дает возможность сохранять внутреннюю духовную высоту и связь с Высшим. Эта эмоция, называемая "возмущением духа", в отличие от гнева сохраняет ауру человека невредимой. Но, конечно, важно защищать не просто себя, а Высшее в себе, духовного Учителя, Бога:

"Главное, действуйте не гневом, но возмущением духа. Огонь гнева лишь оставляет дыры в ткани Мира. Но если действуете возмущением духа, защищая имя Господне и силу Учителя вашего, то даже удары будут оправданы. Потому различайте во всем огонь гнева и очистительное пламя возмущения духа."

(Зов, 9 февраля 1923 года)

В то же время Учение подтверждает, что данный метод следует применять редко, ибо при частом употреблении он может изнашивать тонкие структуры организма.

### Выход из скорлупы ауры и расширение сознания

Любое нападение на духовную сферу человека оказывается результативным, если оно разрушает заградительный слой ауры и проникает внутрь. Нередко тот, кто занят отражением ударов, сужает свое сознание до размеров маленькой ауры и становится уязвимым. Привязанность к привычной форме собственной ауры отражает привязанность человека к одним и тем же целям, ценностям, привычкам, эмоциям и желаниям. Они закристаллизовываются, застывают и потому становятся более доступными для ударов и нападений. Один из удачных, хотя и неожиданных методов защиты заключается в выходе сознания человека за пределы ауры. Речь идет именно о пространственном расширении своего сознания.

Когда вы ощущаете давление на ауру, попробуйте изменить тактику - не сужайте свое сознание до размеров тела, а попробуйте расширить его, перенеся за пределы ауры. Выведите свое сознание из скорлупы ауры настолько это возможно и наполните пространство вокруг ауры одухотворенным светом. Такого рода выход не означает, что вы ослабили заградительную сеть ауры, но, напротив, будет предполагать, что вы укрепили ее, поскольку линия обороны будет теперь проходить на гораздо более далеком от тела расстоянии. Вы будете отражать удары и гасить волну негативной энергии на отдаленных рубежах, и потому удар будет намного слабее, тем более что энергия одухотворенного света сознания, которым вы будете стараться наполнить пространство между вами и источником удара, обладает силой, смягчающей любые атаки.

Однако ваша задача состоит не в том, чтобы просто остановить энергетические атаки против вас, расширив пространство вашего сознания и приблизив линию фронта к противнику, но и уменьшить его силу. Вы можете совершенно нейтрализовать агрессора, если выйдете из скорлупы ауры и расширите сознание настолько, что окажетесь как бы за спиной человека, атакующего вас. В этом случае он, конечно, не сможет больше наносить вам удары. В идеале будет хорошо, если вы сможете продлить пространство своего сознания до бесконечности и мысленно растворите сам источник нападения и его агрессивную энергию.

### Полное принятие себя

Энергия нападения и ударов, провоцирующая возникновение конфликтов, поражающих духовное ядро человека, проникает внутрь благодаря психологическим и аурическим щелям, возникающим из-за отвержения самого себя. Человек, до конца не верящий в свои силы и отвергающий какую-то часть или сторону собственной личности и души, теряет веру и в себя, и в Высшее Начало. Этим актом сомнения он как бы изолируется от определенной части самого себя и оставляет ее без защиты. Раздробляя свою целостность, он открывает свое духовное ядро для любых атак и ударов.

Пронаблюдайте за собой, включив в поле обозрения все свои внутренние противоречия, конфликты и слабости. Даже если вы хотите их изменить, вы можете сделать это только постепенно, а это возможно лишь при условии полного принятия самого себя во всех проявлениях. Принятие себя нельзя рассматривать как внутреннее соглашательство со своим несовершенством или капитуляцию перед собственными недостатками. Это всего лишь начальное условие для совершенствования. Принимая себя в настоящем, вы делаете первый шаг для изменения себя в будущем. При этом вы готовы защищать собственное несовершенство от любых внешних ударов. Но принятие себя - это не просто фиксация своих недостатков. Это еще и видение глубинной Божественной Природы, сокрытой под несовершенным покровом души и личности. Принимая себя, вы примиряете между собой более совершенную и менее совершенную части себя, подтягивая несовершенную часть к совершенной. Правильное принятие самого себя предполагает такие процессы, как внимательное наблюдение за собой, осознание того, что недостатки и затемнения относятся к поверхностной части человеческой природы, скрывающейся под своим покровом более совершенную и просветленную внутреннюю природу. Самое правильное восприятие самого себя - это принятие единства внешней и внутренней природы, которое в своей основе полностью защищено от ударов. Попробуйте особо сосредоточить духовное зрение и увидеть, что вы изначально защищены глубинной гармонией внешнего и внутреннего начал. Иначе говоря, примите свою защищенность и целостность как изначальную данность.

### Полное принятие мира как части себя (смирение)

Человек, не принимающий мир с любовью и благоговением и отвергающий любые его проявления, делается гораздо более уязвимым для ударов по его духовному ядру. Такая позиция притягивает к человеку негативно окрашенные энергии и отрицательные эмоции других людей. Полное принятие мира помогает человеку соединиться с окружающей его действительностью на всех планах и уровнях бытия. Оно притягивает к человеку более доброжелательное отношение окружающих и вызывает благотворные энергии, уменьшая неизбежные негативные воздействия. Принятие мира почти тождественно уже рассмотренному методу выхода из скорлупы собственной ауры - оно помогает человеку слиться с миром настолько плотно, что исчезает расстояние между источником агрессии и предполагаемой жертвой.

Мощным защитным средством является смирение. Оно обычно понимается неверно как слепая покорность и слабость. Между тем христианство, в наибольшей степени разработавшее понятие смирения как принятия с миром любых внешних событий, которые рассматриваются как проявление Высшей воли. Среди преданий, распространяемых в египетском христианстве, есть легенда, посвященная теме смирения:

"Ала Макарий шел однажды вокруг болота, неся пальмовые ветви, и вот дьявол встретил его на пути, держа серп в руке. Он хотел ударить его (серпом), но не смог и сказал ему: "Великое насилие я терплю от тебя, потому что нет силы у меня против тебя. Ибо вещи все, которые ты делаешь, я делаю тоже. Ты постишься днями, я же не ем вообще. Ты совершаешь ночные бдения много раз, я же не сплю никогда. Но в одном ты сильнее меня". Сказал ала Макарий: "Что это?". "Это твое смирение. Я не могу смириться никогда, поэтому я бессилен против тебя"".

Хорошо выражает защитную функцию состояние смирения суфийская притча в изложении Саади:

"Шайка головорезов и негодяев напала на дервиша, его оскорбили, избили и поранили. Дервиш пришел к своему мастеру с сетованием о случившемся. Мастер ответил: "Дервишеское рубище, сын мой, - это одеяние смирения. Всякий, кто носит это одеяние, но не выносит, когда его планы расстраиваются, - притворщик, и дервишеское рубище закреплено для него"".

Смирение означает не пассивное следование судьбе, но активное противостояние началу внутренней гордости. Египетские старцы по этому поводу говорили: "Если нет борения на нас, тем более мы смиряемся, ибо Бог видит нашу слабость и охраняет нас. Если же мы возносимся, Он отнимает свою защиту от нас, и мы погибаем".

Представьте, что мир, простирающийся перед вами и включающий как доброжелательное, так и враждебное, агрессивное к вам отношение со стороны других людей, есть не просто некая посторонняя реальность, внешняя и чуждая вам, но продолжение вашего сознания. В этом случае источник агрессии, прежде воспринимавшийся вами как неумолимое зло, перед которым вы совершенно беззащитны (если он оказывался более сильным нежели вы), становится несовершенной частью вас самих, внутриличностной частью, дерзнувшей выступить против Целого, маленьким "я", начавшим битву с "Я" большим. При подобном подходе вам будет гораздо легче успокоить агрессора.

Принятие удара с чувством благодарности

Подавляющее большинство людей воспринимает удары и нападения с отрицательными эмоциями. Реакция вполне понятна - они ощущают агрессивную энергетику удара и совершенно не чувствуют, что помимо боли, каждый удар несет в себе энергетику познания новых истин, и что за это нужно благодарить тот источник, который породил это нападение. Попробуйте изначально

настроиться на чувство благодарности по отношению ко всем ударам, которые вам предстоит получить. Попробуйте быть благодарным и за тот удар, который вы только что получили. Мысленно поблагодарите сам удар и его отправителя, по каким-то причинам ненавидящего вас. Попробуйте увидеть в ударе толчок к Божественному Просветлению и проникнитесь чувством благодарности к действию Высших Сил, столь необычным путем ускоряющим Ваш путь к совершенству. Если Ваша благодарность будет действительно искренней, то ее энергия сможет растворить агрессивную энергетику нападения.

Любой удар для мудрого человека - это не только отрицательные эмоции, но и урок жизни. Если бы жизнь хотела испортить и духовно разложить нас, она бы лишила нас этих в высшей степени полезных мгновений. Но она не хочет нашей гибели, потому постоянно бьет нас. Точнее, бьем мы себя сами, все время попадая под Дамоклов меч возмездия.

Когда человек в процессе общения получает удары, он, как правило, проклинает не только источник удара, но и сам удар. Возможно, это проклятие на какое-то мгновение облегчает жизнь жертве, сумевшей сбросить со своей души отрицательные эмоции, однако в дальнейшем приводит к ослаблению ауры. Потому попробуйте вызвать к жизни энергию благодарности по отношению и к самому удару, и к его источнику. Эта энергия обладает мощной защитной силой, нейтрализующей или хотя бы ослабляющей любые будущие удары.

Вспомним, как Христос предлагал молиться за проклинающих его, а Агни Йога призывала радоваться препятствиям и говорила о необходимости поднятия врага на должную ступень почитания.

Наполнитесь благодарностью не только за полученный жизненный удар, но и за все будущие удары и нападения, которые вам еще предстоят, и вы пройдете испытания более защищенными. Не обязательно благодарить агрессора посредством слов (хотя мне приходилось сталкиваться со случаями, когда подобная парадоксальная реакция приводила в замешательство агрессора), но если вы будете делать это мысленно, то ваши дальнейшие действия будут окрашены энергией благодарности, и это может помочь вам отразить агрессию.

Истинно защищенный человек всегда благодарен тем, кто на него нападает - без их тренировочных ударов и выстрелов он не закалил бы свой дух. По этому поводу Живая Этика говорит:

"Когда спросили райскую птицу - откуда ее блестящее оперение? Она отвечала: "Множество отравленных стрел скользило по мне, и сильнейший яд дал лучшую окраску". Так будем же благодарить стрелков!"

(Знаки Агни Йоги, 453)

Метод духовной благодарности углубляет земную благодарность, помогающую отразить поведенческую агрессию. Человек, применяющий метод духовной благодарности, сознательно фиксирует в своей душе мысль о том, что удар получен за его принадлежность к лагерю Света.

#### Обратный удар

Тайна правильного обратного удара состоит в том, что обороняющаяся сторона его специально не наносит. Вы не должны проявлять активность, суетиться, мысленно окрашивать отрицательными эмоциями свои действия по отношению к обидчику. Вам следует просто занять положение абсолютной устойчивости и несокрушимости, окрашенное эмоциями сострадания и любви к врагу или же холодным бесстрашием. Заняв такую позицию и мысленно укрепив ее, в момент нападения вы должны обратиться к Высшим Силам, Учителю или Богу с просьбой взять всю ситуацию и судьбу обидчика под свой, Высший контроль и попечение. Ваше участие в борьбе состоит в том,



что вы удерживаете территорию Света, не участвуя в битве как личность, а находясь в состоянии полной прозрачности и незаинтересованности, предоставляя Высшему Началу завершить битву. Только в том случае, когда вы искорените из своего сердца всякое желание мести, вы сможете "нанести" обратный удар, который представляет собой справедливое возмездие со стороны Высших Сил, ровно такое, которое заслуживает агрессор. Е.И. Рерих писала о феномене и законе обратного удара, а также о необходимости держания своей ауры в чистоте:

"Несомненно, бывают случаи, когда темный дух устремляет черные мысли на светлого духа и получает обратный удар, но, в таком случае, он сам себя наказывает, ибо что же делать, если светлая аура не воспринимает посланные ядовитые газы! Мы и друзья наши не раз были свидетелями таких обратных ударов, но могу уверить Вас, что в каждом таком случае никогда не было ни малейшего желания отдать удар. Незлобивость - первое качество истинного Учителя. Он может быть возмущен, но никогда сознательно не пошлет разящую стрелу. Только Великий Учитель, Владыка кармы, может сознательно послать разящий Луч. Итак, Учитель - одно, а последователи другое! Потому будем относиться осторожно к подобным рассказам, но, конечно, злая воля любого сильного человека всегда может нанести вред, если наша аура ослаблена страхом или болезнью. Лучшая панацея от таких ядовитых стрел преданность Основам Учения, любовь к Иерархии и полное спокойствие. Мы должны привыкнуть к тому, что живем в отравленной атмосфере, в которой несутся бесчисленные ядовитые стрелы, и только наша сердечная связь с Силами Света помогает нам охранить нашу защитную сеть. Но раз мы допустим сомнение в мощь Иерархии или малодушный страх перед врагом, то, конечно, чувства эти немедленно парализуют наши излучения, и тем нарушится защитная сеть, сотканная из этих излучений".

Если агрессор решается напасть на святого, просветленного мастера, Учителя, мудреца или просто духовного человека, то его удар непременно возвращается к нему самому. Иногда такие продвинутые люди в силу высокой степени сострадания стараются смягчить последствия обратного удара для нападающего, но это не всегда достижимо, о чем предупреждает Агни Йога:

"Не желайте зла Благословенному" - так заповедано Заветами. В этом указании содержится великая мудрость. Нередко Йогов обвиняют в мстительности и в воздаянии за зло. Конечно, это совершенно противоречит природе Йога, но, тем не менее, очевидны плачевные последствия поношения Йога. Явление не трудно пояснить, когда огненный магнит сердца шлет лучи в страны далекие, то можно представить себе мощь этого излучения. Если вражеская посылка столкнется с этой мощью, то обратный удар неминуем. Даже требуется от Йога чрезвычайное напряжение, чтобы хотя ослабить тяжкие последствия для врага. Но часто луч Йога имеет спешное, особое назначение, и тогда враг должен винить самого себя."

(Сердце, 442)

"Много раз приходилось видеть эти обратные удары. Можно очень ясно сопоставить их с физическим состоянием врага. Этими обратными ударами поражаются наиболее слабые стороны нападающего. Этим же объясняется и разница сроков последствий. Истинно, вместо проглатывания лекарств, часто нужно уничтожить следы злобы. Так Завет - "Не желайте зла Благословенному" имеет жизненное, почти врачебное значение."

(Сердце, 443)

Прощение с позиции силы

Войдите в состояние абсолютной уверенности в себе и своих силах. Проникнитесь ощущением полной собственной защищенности. Добившись подобного состояния, попробуйте мысленно

простить агрессору все его действия. Постарайтесь понять, что такое энергия прощения и как она работает на нейтрализацию агрессии. Прощение - это многокомпонентная энергия, включающая в себя и глубинное понимание мотивов нападения, и погашение ответной энергии мщения, возникающее у жертвы, и пожелание агрессору достигнуть быстрее успокоения, и наполнение всей ситуации энергией примирения.

Попробуйте, как бы трудно вам это не было, вызвать в себе чувство прощения агрессора. Стремитесь к тому, чтобы ваше чувство было искренним. Только энергии искренности способны растворить все прежние обиды и эмоции раздражения от действий агрессора. Проверяйте себя, заглядывая в свой внутренний мир и задавая вопросы самому себе, не осталось ли в вашей душе еще какой-то толики обиды или раздражения. Безжалостно избавляйтесь от подобных эмоций, иначе не сможете вызвать у себя чувство прощения обидчика, которое способно защитить вас от многих видов нападений.

Преодоление множественности и обретение единства

Обретение целостности в своем высшем проявлении ведет человека к абсолютной свободе и делает его легким, текучим, неуязвимым ни для каких нападений и ударов, полным цветущей жизненной силы. Древнекитайская притча говорит именно об этом:

"Лецзы спросил Стража Границы:

- Настоящий человек идет под водой и не захлебывается, ступает по огню и не обжигается, идет над тьмой вещей и не трепещет. Дозвольте спросить, как этого добиться?

- Этого добиваются не знаниями, и не ловкостью, не смелостью и не решительностью, а сохранением чистоты эфира, - ответил страж Границы, - тебе [об этом] поведаю. Все, что обладает формой и наружным видом, звучанием и цветом, - эти вещи отдаляются от других? Разве этого достаточно для превосходства [одних над другими]? Обретает истину тот, кто сумел понять и охватить до конца [процесс] создания вещей из бесформенного, [понять, что процесс] прекращается с прекращением изменений. Держась меры бесстрастия, скрываясь в не имеющем начале времени, тот, [кто обрел истину], будет странствовать там, где начинается и кончается тьма вещей. Он добивается единства своей природы, [чистоты] своего эфира, полноты свойств, чтобы проникать в [процесс] создания вещей. Он добивается единства своей природы, [чистоты] своего эфира, полноты свойств, чтобы проникать в процесс создания вещей. Природа у того, кто так поступает, хранит свою целостность. В жизненной энергии нет недостатка. Разве проникнут в его [сердце] печали?!"

Ступени достижения этого защитного состояния единства описывает еще одна притча:

"Учитель Лецзы стал учиться.

Прошло три года и [я] изгнал из сердца думы об истинном и ложном, а устам запретил говорить о полезном и вредном. Лишь тогда удостоился [я] взгляда Старого Шана. Прошло пять лет, и в сердце родились новые думы об истинном и ложном, устами по-новому заговорил о полезном и вредном. Лишь тогда [я] удостоился улыбки Старого Шана. Прошло семь лет, и, давая волю своему сердцу, [я уже] не думал ни об истинном, ни о ложном, давая волю своим устам, не говорил ни о полезном, ни о вредном. Лишь тогда учитель позвал меня и усадил рядом на циновке. Прошло девять лет, и как бы ни принуждал [я] свое сердце думать, как бы ни принуждал свои уста говорить, уже не ведал, что для меня истинно, а что ложно, что полезно, а что вредно; не ведал, что для других истинно, а что ложно, что полезно, а что вредно, перестал [отличать] внутреннее от внешнего. И тогда все [чувства] как бы слились в одно: зрение уподобилось слуху,

слух - обонянию, обоняние - вкусу. Мысль сгустилась, а тело освободилось, кости и мускулы сплывались воедино. [Я] перестал ощущать, на что опирается тело, на что ступает нога, о чем думает сердце, что таится в речах. Только и всего. Тогда-то в законах природы [для меня] не осталось ничего скрытого".

Удар по духовной сфере человека достигает цели в случае, если человек потерял внутреннюю целостность, гармонию, единство. Когда он переживает внутреннюю дисгармонию, конфликт, раскол и тем более множественность, разделенность на противоречивые желания и мелкие личности, тогда он делается уязвимым для любых атак и ударов. Даже если агрессор не знает о его слабости, чисто интуитивное восприятие жертвы убеждает его, что ее вполне можно атаковать. Множественность и мозаичность сознания, раздробленность характера на противоречивые, нередко взаимоисключающие желания и привычки облегчают задачу для нападающей стороны, ибо они отражаются на слабостях и деформациях в ауре, по которым легко бить.

Внимательно наблюдайте за собой, пытаясь понять свои наиболее болезненные противоречия. Прочувствуйте, не отражаются ли они на аурическом самоощущении? Нет ли в вашей психоэнергетической оболочке слабостей и пробоев? Попробуйте увидеть, какие главные желания и волевые устремления сталкиваются внутри вас, поддерживая постоянно тлеющий конфликт. Нет ли болезненных противоречий между эгоистическими личностными программами и духовными устремлениями? Если вы обнаружили такие противоречия, начните сознательно работать над обретением внутреннего единства и целостности. Попробуйте уловить это состояние внутреннего согласия и гармонии, когда все множественные желания собраны в одно единое начало. И перед возможным получением удара, и в момент его нанесения вам, и после того, как вы подверглись нападению, старайтесь поддерживать внутри самого себя целостность и единство, не допуская противоречий между желаниями и преодолевая раздвоенность, если она имеет место. Сокращайте в самом себе количество взаимно противоречивых желаний, размышляя над вредными последствиями, которые неизбежно случатся, если вы осуществите эти желания.

Мысленное перевоплощение, или сознательное отождествление

Данный метод прямо противоположен методу неотождествления, описанному ранее и предлагающему сознательное отделение себя, своего "я" от тех оболочек или частей, личности или ауры, которые подвергаются нападению. В случае же сознательного отождествления человек должен перевоплощаться (разумеется, мысленно) в те образы, предметы или сущности, которые кажутся воплощением мощи и защищенности (скала, крепость и т.д.), и сознательно отождествляться с их лучшими качествами.

Если вы чувствуете, что находитесь в состоянии конфликта и вот-вот можете получить удар, попробуйте мысленно перевоплотиться в другое существо или субстанцию. Но при этом продолжайте сознавать себя носителем Божественного Духа, который при любых переменах обстоятельств остается неизменным и нерушимым. Мысленно превращайте свою форму в нечто иное, нежели ваше тело и аура, и старайтесь помнить о вечной основе, составляющей ядро вашего духа. Вживайтесь в образ превосходящих вас предметов или существ. Отождествляясь как с их формой, более защищенной, нежели ваша, так и с их духом, более мощным, нежели ваш, вы впитываете в себя их силу и свойства.

Духовное оружие ("меч" или "копье")

Е.И. Рерих высоко ценила значение духовной битвы:

"Во всех религиозных Учениях люди, вступившие на духовный путь, именуются воинами. Все Бодхисатвы и даже самое сокровенное изображение Будды имеет в руках или около себя, как неотъемлемый атрибут - Меч.

Вспомним и наших Михаила Архистратига и Георгия Победоносца. И благословил ли Великий

Воспитатель и Покровитель Земли Русской Св. Сергей Радонежский князя Дмитрия на тяжкий подвиг исторической битвы татар и не послал ли он иноков своих на помощь Дмитрию? Воистину, не являются ли великие подвижники Воителями во Благо? И не слышим ли мы частые упоминания о стрелах и копьях светоносных, устремляемых против тьмы и полчищ адовых? Борьба против хаоса есть сама основа жизни Космоса. И борьба эта по мере восхождения, все усиливается в напряжении, изменяясь лишь в качестве и побуждениях. Ничто не сравнить с грозностью борьбы с незримым для нас хаосом!"

(Письма Елены Рерих, том 1, 19.06.33)

В момент удара или после него, ожидая повторного удара, соберите все силы воедино, заострите свое внимание и волю, как если бы ваше тело превратилось в меч или копье. Представьте, что ваша воля подобна стальному острию этого оружия. Мысленно направьте свое оружие против источника агрессии в полной готовности отразить удар. Сконцентрируйте в острие максимальную силу. Настройтесь на ощущение, что эта сила и мощь несет в себе свет, чистоту и справедливость. Затем мысленно поместите меч или копье в руку Бога. Постарайтесь почувствовать себя духовным орудием в руках Бога, способным выполнить его Высшую Волю и, если необходимо, отразить несправедливое нападение. Проникнитесь сознанием полной выдержки и хладнокровия, присущих Божественному Началу, чтобы никогда для нападения не применить свое оружие первым. Почувствуйте, что вы просто отражаете любой удар и враждебная энергия рассыпается на части, ударяясь о вашу заостренную несокрушимую волю. Помните, что вам не нужно двигаться, проявлять агрессию и активность. Достаточно просто оставаться на месте в полной собранности и заостренности воли, и большинство ударов будет отбито, а вы сохраните свою духовную сферу.

Некоторые виды нападения могут быть отражены только благодаря максимальному заострению воли и мысли в единое копье духа:

"Не следует принимать во внимание лай собак. Можно иметь посох, и можно помнить, что даже одно направленное острие смутит самого злого пса. Не затрачивайте энергию на преждевременный удар, но устремите острие!"

(Знаки Агни Йоги, 318)

Меч в духовной битве - это и символ победы, и форма исходящих из человеческих центров тонких излучений, напоминающая выбранный вид оружия, и образ, на который воин духа настраивается в своей внутренней работе, получая при этом новые силы. Агни Йога вслед за христианством (вспомним известные слова Христа: "Я не мир принес, но меч") уделяет понятию меча немалое место:

"Меч пламенный является лучом доспеха духовного. Символ луча мечеподобного прошел все Учения, как самый трудный знак. Даже наиболее миролюбивые изображения утверждали меч. Не значит он желание насилия, но он указывает готовность защищать самое священное. Так можно увидеть среди огня бурного стройный меч надо лбом воителя духа. Жаль, что запечатление излучения так еще несовершенно в земном мире! Можно было бы явить наглядные доказательства лучей и прочих огней."

(Сердце, 157)

"Духовная стрельба из лука"

Данный метод в переработанном и специально приспособленном для общения виде заимствован из китайской традиции и предполагает умение вести духовный бой. Психоэнергетические и духовные посылки, несущие в себе волевой импульс, сравниваются в эзотеризме с практикой духовной стрельбы из лука. Применять этот метод можно лишь в том случае, когда вы твердо уверены, что источник нападения - абсолютное зло и вам угрожает смертельная опасность, а все другие способы отражения удара испробованы, и вам ничего другого не остается, как заняться духовной стрельбой из лука. Чтобы данный метод действительно работал, полезно позаниматься настоящей стрельбой из вполне материального лука или хотя бы потренироваться в своем воображении. Во время мысленной стрельбы полезно представлять, что дуга лука - это ваше сознание, тетива - воля, а заостренная стрела - мысль. Но самое главное - не стрелять из-за своей прихоти, каприза, обиды, а ощущать себя луком, с помощью которого сам Бог поражает зло.

Итак, попав в самый тяжелый переplet и подвергаясь агрессивным духовным атакам, попробуйте представить себя таким луком, который принадлежит самому искусному, меткому и справедливому стрелку в мире - Господу Богу. Мысленно отдайте себя, как лук, в руки Бога, соберите воедино свое бодрствующее сознание, заострите волю, внимание и мысль, представьте, как Бог натягивает тетиву, и мысленно пошлите стрелу огненной мысли в противника. Вы не должны окрашивать этот выстрел эмоцией ненависти или обиды. Делайте его с полной бесстрастностью, наполняя стрелу энергией света и вкладывая в нее мысленный посыл: да растворится тьма! Стрела не должна нанести ущерб физическому, психическому или духовному здоровью нападающего - она просто должна остановить поток агрессии в ваш адрес и рассеять тьму, превратив ее в пространство света. Посылая стрелу, вы как бы разворачиваете активную волю нападающего в другую сторону, отводя удар от себя, ослабляя его силу и раздробляя заряд агрессивной энергии. Старайтесь все время чувствовать себя инструментом в руках великого лучника - Бога.

#### "Остановка мира"

Практика "остановки мира" иногда требует полного замирания, прекращения движений человеческого тела (столпники в джайнизме и в православной традиции). В отдельных случаях физическая остановка и замирание тела помогли остановить в человеке внутренний, мысленный диалог с самим собой и более полно и глубоко увидеть себя, что помогало ученику укрепить духовно-психологическую защищенность. Именно этим целям служило известное практике некоторых суфийских орденов так называемое "стол-упражнение", которое человек применял только под руководством своего духовного учителя. В современных эзотерических учениях понятие "остановки мира" было подробно описано в книгах Кастанеды.

Агрессия против вас - это всегда активное, яростное движение, преследующее цель заставить вас двигаться в направлении самого агрессора с целью схватиться с ним, или наоборот, отойти как можно дальше от него. Пронаблюдайте за собой в момент, когда вы бессознательно реагируете на нападение, и вы увидите, что все варианты реакции, какими бы сложными они ни были, соотносятся с этими двумя нехитрыми действиями. Но возможен другой вариант - абсолютное прекращение движения, или "остановка мира". Сознательно замрите, заатайте дыхание, отключите внимание и сознание, прекратите внутренний диалог с самим собой, - остановите мир. Займите собственным сознанием все пространство самого себя со всеми принципами, оболочками и частями, превратив его в подобие психологической крепости или бастиона, и подержите некоторое время в полной неподвижности, как бы гася подобным способом всю агрессивную энергию нападения.

Разумеется, нельзя доводить данное упражнение, как впрочем и все другие, до полного абсурда и превращаться в истукана на все время жестокой схватки. Оно в большей степени применимо в тех случаях, когда удары и нападения происходят на чисто энергетическом, дистанционном уровне, не требующем живого общения, понимания тонких смыслов ситуации, быстрого выбора аргументов. Потому применяйте этот метод дозированно и не слишком часто.

#### Ось равновесия

Если вы ощущаете энергетическое давление или удары по слабому месту ауры, под которыми вы можете внутренне прогнуться и уступить, представьте, что сквозь ваше тело сверху донизу

проходит ось равновесия, соединяющая точку подвеса и точку опоры. Она уходит и вверх, и вниз в бесконечность. По сути дела она подобна тонкой, но необычайно мощной энергетической космической струне, на которой висит наше тело. Струна находится в энергетически напряженном состоянии, и вибрации, излучаемые ею, отражают все удары. Вы ощущаете себя сильным, уравновешенным и занимающим свое место благодаря тому, что вас защищает само прохождение сквозь ваше тело и сознание этой энергетической струны, которая одновременно выступает как ось равновесия. Поначалу этот образ или ощущение может показаться несколько искусственным, однако если вы будете последовательны и упорны, он будет весьма эффективным. Особенно хорош он в тех случаях, когда удары идут либо по солнечному сплетению, либо по горловому центру. Сам образ бесконечно протянутой тонкой нити как бы вытягивает из вас вредную или ненужную энергию, полученную во время нападений.

#### Сосредоточение на энергии прошлого

Духовные учения чаще всего предлагают человеку забыть свое прошлое и устремиться либо к будущему, либо к Вечному. Но и из прошлого должно быть взято лучшее и тоже применено для защиты. Это относится как к истории самого человека, содержащей в себе память о личных достижениях и победах, так и к национальной истории страны, с которой он связан и отождествляет себя. В трудный момент, при получении земных или тонких ударов, полезно внутренне настраиваться на те ситуации в собственном прошлом, когда вы успешно отражали удары, справлялись с проблемами и вообще были на высоте духа. Если личная память не настолько богата, представляйте, что вы часть истории России, которая в немалой степени состоит из героических побед и достижений. Каждая победа русского народа, касалась ли она военных сражений, освоения гигантских земель, научных и художественных открытий или проявлений духовной святости, сопровождалась могучими всплесками энергии. Эти энергетические взлеты российского духа записаны в национальной истории. Пролистывая летопись национальной памяти, сознательно отождествляйте себя с героическими примерами и настраивайтесь на подключение к их могущей силе, привлекая к себе лучшие энергии прошлого. Это поможет вам не только эффективно отразить удары, но и понять, как правильно действовать в повседневной жизни.

#### Полнота пребывания в настоящем

Блестяще демонстрирует ценность энергии времени и для человеческой жизни в целом, и для умения вовремя отразить удары судьбы суфийская притча "Скряга и Ангел Смерти":

"Трудом, торговлей и ростовщичеством скряга накопил триста тысяч динаров. У него были земли, и строения, и самые разнообразные богатства.

Тогда он решил, что проведет один год в развлечениях, живя в свое удовольствие, а потом решит, каким быть его будущему.

Но лишь только он закончил пересчитывать свои деньги, перед ним стал Ангел Смерти, чтобы забрать его жизнь.

Скряга пытался всевозможными доводами переубедить Ангела, но тот оставался непреклонным. Тогда человек сказал:

- Дай мне всего три дня, за это я отдам тебе треть своего имущества.

Ангел отказался и вновь дернул за жизнь скряги, чтобы забрать ее.

Тогда человек сказал:

- Если только ты отпустишь два лишних дня на земле, я отдам тебе двести тысяч динаров из своих сбережений.

Но Ангел не хотел и слушать его. Он даже отказал несчастному в одном-единственном дне в обмен на все его триста тысяч монет.

Тогда скряга сказал:

- Умоляю тебя, отпусти, отпусти мне самую малость - позволь написать всего несколько слов.

На этот раз Ангел сделал ему эту единственную уступку, и человек написал собственной кровью:

"Человек, не растеряй свою жизнь. Я не мог купить даже час за триста тысяч динаров. Удостоверься, понимаешь ли ты ценность имеющегося у тебя времени."

(Идрис Шах "Путь суфиев")

Искусство защиты предполагает постоянное бодрствование и самоконтроль, причем подобное состояние означает изменение установки на восприятие времени. Обычно люди чаще всего бывают невнимательны к настоящему и путешествуют своим сознанием либо по прошлому, бесконечно смакуя приятные воспоминания, либо по будущему, предвкушая удовольствия от мысленного осуществления планов и мечтаний. В результате такого состояния и "выпадения" из реальности, человек пропускает время, необходимое для адекватного и точного ответа на удар и получает психологическую травму. Как часто каждый из нас на собственном опыте убеждался, сколь дорого стоит такое "выпадение"! Как много мы тратили внутреннего времени и энергии на то, чтобы мысленно доспорить с оппонентом, которому мы в свое время не смогли достойно ответить! Потому надо учиться искусству полного пребывания в настоящем моменте, к чему нас призывали самые разные духовные традиции и учения. О том, что Высшее Состояние Освобождения может быть достигнуто не в каком-то далеком будущем, а прямо в данный момент, в настоящем, подробно говорил буддизм Махаяны, настраивая своих адептов на пребывание "здесь и сейчас", Христос советовал ученикам заботиться только о сегодняшнем дне и не слишком волноваться о завтрашнем. Много говорили об искусстве постижения настоящего мига (вакта) такие высокие мастера защищенности в общении как исламские эзотерики - суфии. Вот лишь некоторые их слова:

"Присутствие в моменте"

Суфию следует стремиться жить в настоящем мгновении, быть предельно внимательным к вакту. Все, что случается с ним в данный момент по промыслу Божьему, а не по его собственному замыслу, следует покорно принимать; если же ясно, что надлежит проявить свою волю, следует сделать наиболее благоразумный выбор.

"Дитя момента"

Суфиям давно известно, что внимание и привязанность к прошлому и жизнь прошлым - это в буквальном смысле потеря времени - точно так же, как размышление о будущем - это утрата настоящего. Суфий действительно "дитя момента", он как ребенок хватается за полу плаща своего родителя - Времени, и живет спонтанно, рассматривая текущее мгновение как высшую ценность. Он действует наиболее эффективным способом, чтобы не растрчивать свое время впустую.

"Отец момента"

Этот термин у некоторых суфиев указывает на человека, который контролирует время. Вакт подвластен ему, и он заполняет его наиболее достойным и полезным тружением.

### "В подчинении вакту"

Если в вакте суфий взыскует от Бога своего убогствования, время сокрушит его, возьмет над ним верх и станет его завесой. Он будет "подчинен времени". Если же суфий в вакте преследует Истину, он сам становится завесой для времени и подчиняет его себе.

### "Осмысление времени"

Суфии используют это выражение, чтобы подчеркнуть значимость каждого момента и предостеречь о напрасной трате времени. Например, Хафиз предупреждает читателя:

Сердцем не понять меру времени,  
Достоинство момента.  
Оно проходит в праздности, увы.  
Когда же, наконец, мы оплачем  
Все эти не пожатые минуты?

### "Соответствие момента"

Среди суфиев эта фраза просто отсылает к практическому правилу - во всех случаях вести себя сообразно обстоятельствам.

Так, Хафиз говорит:

"Я - слуга момента настолько, насколько я способен, отрешившись от всего, сидеть в таверне - беззаботный и с радостью в сердце".

### "Братья момента"

Некоторые суфийские мастера полностью посвящали себя проведению собрания, включающих духовную музыку и пение. Этим моментам, во время которых происходило интенсивное сосредоточение на Боге, придавалось особое значение.

Такие мастера и их ученики стали называться "братья момента", поскольку они стремились добиться максимального использования каждого наличного момента и сопутствующих ему состояний восторга и благодати.

Близкую к суфийской идею погружения в настоящее высказывает Агни Йога: "Каждое мгновение имеет свою необходимость". Эта мысль призывает к сосредоточению на глубинной сути данного мгновения.

Во время нападения старайтесь пребывать всей полнотой сознания в настоящем моменте, постигая его смысл и напитываясь его скрытой силой. Тогда и к вам будет приходить энергия



спонтанности, которая поможет вам интуитивно почувствовать, какой должна быть правильная реакция на нападение.

#### Сосредоточение на энергии будущего

Любое нападение на духовную сферу имеет конкретную дату и время. Эффективность "пробойной" силы подобного нападения зависит в том числе и от того, каким образом жертва воспринимает время. Удары достигают своей цели, когда человек слишком погружается в прошлое и живет преимущественно своими воспоминаниями - энергия прошлого имеет недостаточные защитные свойства. Существуют специальные методы, помогающие извлекать энергию прошлых переживаний из глубинной памяти, но они заметно отличаются от привычки человека копаться в своем прошлом. Если человек живет настоящим, то степень его защищенности зависит от того, чем он наполняет данный миг: кратковременными удовольствиями или сознательным исполнением долга. Лишь сознательное служение долгу дает подлинную защиту от ударов. Бессмысленные и бесплодные фантазии также ослабляют защищенность человека. Лишь действенное устремление к будущему притягивает защищающую энергию. Сознание, нацеленное на будущее, выходит из-под удара. Привлеченная к жертве энергия будущего растворит ядовитую энергию удара.

О важнейшей роли будущего для духовного преображения человека говорят многие религии и традиции. Христианство рассматривает земное существование человека как подготовку к будущей жизни и видит в истории человечества напряженное стремление к грядущему финалу - Страшному Суду с последующим разделением людей на тех, кто духовно погибнет, и тех, кто войдет в Царство Небесное. Этим свойством христианство, определившее настрой западной цивилизации, отличается от восточных традиций, в большей степени нацеленных на Вечность, понимаемую как вечное Настоящее. Важнейшую роль будущему отводит и Агни Йога, считающая, что из прошлого не следует брать ничего лишнего:

"Много соляных столбов раскинуто по лицу Земли. Не только жена Лота обернулась на прошлое, но бесчисленны эти взоры назад! Что хотели они увидеть в пылающем граде? Может быть, они хотели проститься со старым храмом? Может быть, искали глазами насиженный очаг или смотрели в ожидании, не провалится ли дом ненавистного соседа? Конечно, прошлое приковало их надолго. Так нужно стремиться вперед для просветления, и для здоровья, и для будущего. Так нужно всегда, но бывают узлы космические, когда необходимо стремительное движение вперед. Нужно не смущаться и не огорчаться прошлым. Ошибки даже очевидны, но караван не ждет, и сами события устремляют вперед. Спешим и зовем поспешать. Сгущено будущее, но не тьма впереди!"

(Письма Елены Рерих, том 1, 30.06.31)

Агни Йога не отрицает необходимость обращения к прошлому, но подчеркивает, что при таком обращении предпочтительнее "прикосновение к мудрости веков". Однако частое погружение в "недавнее прошлое" представляет собой болезненное свойство сознания, отягощающее настоящее, и, как и всякая болезнь, имеет свое лекарство - устремление к будущему.

Будущее еще не проявилось на физическом плане бытия, но как тончайшая субстанция и модель мира оно уже существует в невидимых каналах Вселенной. Поскольку будущее еще напрямую не соприкасается с физическим миром и с хаотическими вихрями настоящего, оно обладает мощным энергетическим зарядом. Энергию будущего можно уподобить чистым излучениям детства и юности. Человеку, умеющему переносить свое сознание в будущее и привлекать его энергетику к своим сегодняшним проектам и начинаниям, гораздо легче отражать любые удары настоящего. Старайтесь мысленно перебрасывать сознание в будущее, напитывать его энергиями и образами удачно реализованных планов и достижений настоящего. В то же время не выпадайте из проблем сегодняшнего дня, чтобы не превратиться в оторванного от жизни мечтателя. Пусть ваше

состояние "здесь и теперь", пронизанное полнотой осознания самых важных задач текущего дня, будет подсвечено и согрето светом будущего, которое дает подлинный смысл и перспективу решения настоящему.

Я всегда применяю этот метод, когда чувствую, что на сегодняшний день сделал все, что мог, а теперь уперся в какой-то тупик и не знаю, что делать дальше. Настройка на будущее обновляет все энергии, которые меня наполняют, и помогает заменить ненужные мысли и устаревшие эмоциональные реакции на новые идеи и чувства, соответствующие моменту. После такой настройки обновившаяся энергия всегда находит выход из тупика проблем настоящего. Если проблемы слишком тяжелые и застоявшиеся, к подобной методике надо прибегать несколько раз. Лично я ни разу не сталкивался с тем, чтобы энергия будущего не помогла.

#### Сосредоточение на энергии Вечности

Во все времена мудрецы самых разных стран и народов призывали людей устремляться к Вечности, ибо, согласно их мнению, проверенному личным духовным опытом, только там можно найти защиту от врагов, нападений и проблем. Вечность, наряду с Бесконечностью, рассматривалась религиями и учениями, как свойство Божественного Бытия, в котором настоящее, прошлое и будущее существуют одновременно, как единый целостный миг, длящийся постоянно. Человек, достигший понимания Вечности, должен победить в себе время как состояние разделенности и ожидания, что достигается преодолением страстей, ненужных желаний, хаотичных мыслей, эгоистического отделения себя от Божественного Целого. Вечность дарует человеку покой, но она не есть жертвенная и неподвижная установка на лень и бездействие. Скорее, Вечность - это высшее напряжение духа, предлагающее вечное, непрерывное возобновление своих усилий по достижению Божественного, Духовного Мира и поддержание связи с ним, благодаря постоянному памятованию о Боге и стремлению выполнять его волю. Традиции советовали человеку, подвергающемуся нападению, обороняться от агрессии, думая о Вечности.

Сама по себе Вечность не противоречит времени, а представляет собой его высшее сечение, объединяющее прошлое, настоящее и будущее в единую сферу, или временной континуум. Лучшим символом Вечности в ее временном отношении является, с моей точки зрения, рериховский символ Знамени Мира. Помните, большой круг Вечности обнимает три маленьких кружочка - прошлое, настоящее и будущее. Такой символ не уничтожает само время (в нашем земном понимании оно видоизменится и растворится в Вечности только в "конце времен", после "Страшного Суда" - так учит нас христианство), но дает ему правильный масштаб. В зависимости от своих проблем, человек может поочередно обращаться к лучшей жизни, заключенной в прошлом, настоящем и будущем, однако, самая мощная защита приходит именно из Вечности, которая дает Высший смысл каждому из трех времен и при обращении к ней защищает сама.

Думайте о Вечности в мощном, растворяющем энергетическом поле, в котором исчезает все - и враг, нанесший вам удар, и негативная энергия, пробившая ауру, и огорчение. Взамен всего этого Вечность дает вам силу успокоения и энергию мудрости, позволяющую действовать правильно и точно, без иллюзий и ненужных ожиданий. Стремитесь подняться в большой круг Вечности, и тогда Вечность поможет вам более мудро отнестись ко всем остальным малым кругам времени.

#### Защита с помощью безмолвия

Состояние безмолвия - это не просто прекращение разговора с установлением тишины, угнетающей собеседников. Это состояние сознания, связанное с остановкой потока мыслей, соединением ума и сердца и выходом в высшие духовные измерения. Человек, достигший безмолвия, соединяется с Высшим "Я", с миром духа и начинает слышать его голос, подобный тончайшему звучанию огромного пространства, пронизывающего все структуры человека. В состоянии безмолвия человек испытывает ощущение, будто на него обрушивается целый водопад энергий. О мощи этого состояния в разных выражениях говорят самые различные религиозные и эзотерические традиции Востока и Запада - йога, буддизм, даосизм, герметизм, христианство, суфизм, теософия, Агни Йога.

Достижение данного состояния, согласно представлениям духовных учений, возможно при нескольких условиях:

нравственное очищение человека до степени, предполагающей неспособность причинять боль другим людям;

очищение организма от шлаков, возможное при открытии тонких каналов и подготовке к восприятию более высоких, нежели прежде, энергий;

полная остановка потока мыслей и приведение ума и мысленного экрана в неподвижное состояние;

перенос внимания и остановленного ума из области головы в область груди и погружение ума в сферу эмоционального сердца;

глубокое успокоение дыхания и перевод его в ритм почти незаметного неслышного колебания с иллюзией полной неподвижности;

достижение состояния высокой ясности самоконтроля, присутствия духа, внимания к мельчайшим деталям самоощущения;

максимальное утончение мировосприятия;

растворение чувства физической оболочки, вплоть до временного изменения схемы тела и расширения чувства "я" до пространственного уровня.

Перечисленные условия открывают пространство для нисхождения на человека потока высоких энергий, идущих из Высшего "Я". Мощная вибрация, порожденная этими энергиями, способна оградить человека от всех возможных нападений. Сила безмолвия, словно гигантский колпак, накрывает человека и преграждает доступ внешних негативных энергий в его ауру. Кроме того, безмолвие растворяет все разрушительные силы, затемнения и энергии, уже проникшие внутрь сознания.

Безмолвие - один из самых серьезных и мощных методов психоэнергетической и духовной защиты человека. Человек, умеющий входить в состояние безмолвия, во много раз увеличивает глубину и полноту общения с духовным миром, с Учителем, с Высшим "Я", что соответственно повышает уровень его защищенности. Сложность применения данного метода заключается в том, что существует очень малое количество людей, способных грамотно его применить. Для большинства людей, в том числе и тех, кто считает себя серьезным духовным искателем, время, требующееся для вхождения в состояние безмолвия, весьма велико, потому трудно применять этот метод без подготовки, непосредственно перед угрозой удара. Большинство людей из тех, кто способен хотя бы в какой-то степени медитировать, погружаться в безмолвие и пытаться управлять собой, может применять этот метод в качестве восстановительного средства после получения удара для приведения себя в гармоничное здоровое состояние. Тем не менее, высшее искусство заключается в том, чтобы научиться вызывать состояние безмолвия, не выходя из процесса общения. В этом случае защитные реакции рождаются непосредственно из состояния безмолвия. И потому они обладают наибольшей спонтанной силой, точностью и защищающей мощью.

"Не видеть, не слышать, не соприкасаться"

Наиболее подробно данный метод изложен в Агни Йоге, хотя о нем говорят самые различные духовные учения и даже магические системы. Наиболее известное описание метода в художественной литературе можно найти в повести Гоголя "Вий": семинарист Хома Брут был защищен от нечистой силы до тех пор, пока ему удавалось уклониться от взгляда на их главу. Сущность метода в том, чтобы никоим образом не контактировать с источником агрессии на уровне органов чувств. Любое соприкосновение, даже взгляд - уже есть взаимодействие, которое делает человека уязвимым для ударов. Подобное непересечение возможно лишь в том случае, если человек умеет внутренне настраиваться (всматриваться, вслушиваться, соприкасаться) на взаимодействие с более высокими и духовными сферами бытия.

Этот метод защиты помогает человеку создать тонкий энергетический щит, который может принимать форму покрова, или, как говорит Живая Этика, "вуали", помогающей полностью отключиться от хаотического поля внешнего мира, оставив в нем источник нападения: "Также можно волей создавать как бы вуаль защищающий. Во время таинства жрицы окутывались

невидимым вуалем настолько, что переставали слышать и видеть, как бы перерубая нить существования, своего рода очищение, когда атмосфера была полна смятения" (Озарение, часть 2, IX, 5).

Когда духовно продвинутые люди применяют этот метод, это дает огромный эффект. Меня восхитило описание случая, который произошел в горах с учениками Шри Ауробиндо, подвергнувшись нападению бандитов, которые собирались ограбить ни в чем не повинных людей, а потом сбросить их в пропасть. Здесь было невозможно полное отключение от ситуации, потому что ученики Шри Ауробиндо в условиях неравенства сил прибегли к единственно возможному методу защиты - безмолвному обмену взглядами с бандитами при полном внутреннем отключении от ситуации, чтобы даже на тонком уровне не пересекаться с агрессивной энергией. Как ни парадоксально, но бандиты не выдержали этой странной для них молчаливой паузы, во время которой предполагаемые жертвы продемонстрировали поведение, совершенно не вписывающееся в обычную схему, когда люди либо оказывают сопротивление, либо сдаются, либо бегут, то есть проигрывают в любом случае. Здесь бандитам пришлось столкнуться с реакцией, выраженной в виде непредсказуемого молчания, к тому же на тонком уровне насыщенного высокой энергией. Один из учеников сказал, что если бы он дрогнул хотя бы на мгновение, то энергетически зацепился бы за напряженные, готовые к бою ауры бандитов и тогда гибель была бы неминуема. Но ему удалось перебороть себя и внутренне остаться вне досягаемости сил зла. В итоге бандиты не выдержали напряжения и отступили.

"Я есмь!"

Чувство "я" - мощное защитное средство, оно скрепляет все тела, личностные и тонкие структуры в единое целое. Человек, уверенный в своем "я" и чувствующий его силу и целостность, даже если это "я" не обладает высокими духовными накоплениями, гораздо более защищен, нежели человек с недостаточно развитым "я" или неуверенный в себе. Энергия "я" пронизывает ауру и повышает энергетику, особенно в том случае, когда вы осознаете его ежесекундное присутствие. Это касается и личностного "я", и тем более "Я" духовного.

Постарайтесь занять позицию наблюдателя и последовательно отделить свое "я" от физического тела, от эмоций и от сознания, порождающего мысли. Осознайте свое чистое духовное "Я", которое превышает всех оболочек и независимо от них. Настройтесь на ощущение вечности существования своего "я", которое может находиться как отдельно своих оболочек, так и, напротив, пронизывать их своим энергетическим полем и присутствием. И та, и другая позиции могут способствовать улучшению защищенности, если при этом осознавать существование своего "я". Для этого осознавания старайтесь все время говорить про себя "Я есмь!", мысленно вспоминая о божественной природе своего "я" и все глубже настраиваясь на связь с ним. Не позволяйте никаким ударам, воздействиям и давлениям заставить вас забыть свое "я", утратить память о нем, заменить его упругое ощущение на любые внешние влияния. В момент нанесения удара, до получения удара или после него (неважно, когда) повторяйте мысленно с осознанным упорством: "Я есмь!", стараясь ощущать свое "я" как абсолютно независимое, всепроникающее, духовное пространство, неуязвимое для любых нападений. Всеприсутствие "я" в вашем сознании приводит к единству целостности вашего внутреннего мира. Тогда все нападения, безусловно, относятся к "Не-я", агрессивно вторгающемуся в сферу вашего "я". Настройтесь на ощущение, что энергия вашего "я" абсолютно непробиваема, и пространство, занимаемое вашим "я", останется тем же, и вас не сдвинет с места ни один удар.

Слияние с потоком

В критических и опасных ситуациях и во всех случаях, когда личная воля человека уже не помогает ему отразить удар и выбраться из тупика, в котором он оказался, решающее значение приобретает полная отдача себя в руки Бога, отказ от собственной воли во имя Воли Высшей. Далеко не всегда эта Высшая Воля проявляет себя непосредственно на духовном плане. В житейских ситуациях она действует как поток событий или обстоятельств, который нужно ловить, довериться ему и следовать без колебаний.

Мне известен случай, когда во время поездки на Алтай, одна женщина, серьезно занимавшаяся духовными практиками, решила перейти горную реку и, оступившись, была унесена бурным потоком, который неизбежно ударил бы ее об острые камни. Осознавая неизбежную гибель и не будучи способной выбраться сама, она обратилась к своему духовному Учителю, чтобы он помог ей выбраться на берег, и затем отдала себя потоку с мыслью: будь, что будет. Через несколько минут произошло чудо - поток буквально вышвырнул ее на берег.

В таких обстоятельствах важно, с одной стороны, попросить Высшую Помощь, но с другой стороны - суметь принять ее, не борясь с потоком, в который вы попали, а напротив, следуя ему.

Иногда это касается доверия к людям и умения принять от них помощь. Именно о подобных случаях говорит древнекитайская притча:

"Конфуций возвращался из Вэ в Лу, остановил повозку у моста и загляделся на реку: водопад ниспадал с высоты тридцать жэней, водоворот бурлил на девяносто, ни рыба не проплыть, ни черепахе, ни кайману:

А некий человек собрался перейти его вброд. Конфуций послал к нему учеников, чтоб удержать его и сказать:

"Водопад ниспадает с высоты тридцать жэней, водоворот бурлит на девяносто, ни рыба не проплыть, ни черепахе, ни кайману: Тому, кто вздумает через него перебраться, придется нелегко!"

Но человек их не послушался: он перебрался через поток и выбрался на другой берег.

- До чего же вы ловки! - воскликнул Конфуций. - У вас, видно, есть свой секрет? Как это вам удалось войти в такой водоворот и выбраться оттуда невредимым?

И человек ответил так:

- Как только вступаю в поток - весь отдаюсь ему и вверяюсь. Так, отдавшись и вверившись, следую за ним до конца. Отдавшись и вверившись, располагаю свое тело в волнах и течениях, не смея своевольничать. Вот почему могу войти в поток и снова выйти.

- Запомните это, ученики! - сказал Конфуций - Воистину, даже с водой, отдавшись ей и вверившись, можно сродниться - а уж тем более с людьми!"

#### Духовная жертва

Когда вы пытаетесь защитить себя от любой атаки или нападения, вы обращаетесь к Богу, как к более сильному существу, чтобы он защитил вас и отвел удар. Ваше обращение к Богу понятно, законно и даже необходимо, однако нередко в нем слишком явно и откровенно присутствует момент духовного иждивенчества. Пронаблюдайте за собой: когда вы чего-то просите у Бога, при этом готовы ли вы что-нибудь отдать. Если ваше отношение к Богу представляет собой сплошное выпрашивание благ с эгоистическими целями, то Вы вряд ли сможете рассчитывать на настоящую помощь и защиту. Тем, кто слишком серьезно заботится о себе, Бог вполне разрешает это делать, но Сам уже не участвует в защитных процедурах. Но тот, кто проводит Высшую Волю во имя Бога, жертвуя ему энергию и время своей жизни, кто искренен в своем самопожертвовании ближнему и Богу, тот обязательно получает щит со стороны Высших Сил.

Представьте самый дорогой для вас Образ Бога, Духовного Учителя, Высших Сил. Сознательно

настройте свое сердце на служение этим силам. Отдав самые лучшие чувства, энергии, мысли и устремления этому Образу, приняв в сердце Его Волю и Божественный План, вы в результате такого акта самопожертвования получаете мощную защиту и поддержку всех ваших инициатив и начинаний. Сознательно жертвуя личной выгодой и начиная защищать Учителя и Бога вместо себя, вы уходите из-под удара, перемещая себя на более высокий, нежели раньше, духовный план бытия. Потому акт самопожертвования во имя духовных идеалов есть в то же время акт самозащиты от нападений.

#### Волна любви

Христос заповедовал любить врагов и мучителей. Подобная любовь не должна восприниматься как проявление слабости. Напротив, человек, способный по-христиански относиться к врагам, превосходит обычных людей по силе духа. Ведь стандартная логика предполагает более естественным ответное чувство ненависти к врагу и даже культивирует у людей такую реакцию. Конечно, любовь не должна быть извращенным проявлением слабости жертвы перед мучителем. Любящий врага должен быть уверен, что в случае необходимости он может дать отпор. Но именно по этой причине он проявляет великодушие и отказывается от мщения.

Если вы отвечаете на агрессию любовью, это не обязательно означает, что вы отступаете перед агрессором на внешнем плане. Вы можете ответить жестко и даже ударом на удар, если того требуют конкретные обстоятельства или агрессора нельзя усмирить иным способом, - главное, чтобы вы не допускали в своем сердце низких чувств мщения и ненависти. Заняв позицию внутренней силы и правоты и почувствовав себя на этом месте устойчиво и твердо, пошлите навстречу источнику агрессии золотистую упругую волну любви. Вызовите в воображении картину растворения темной энергии агрессии в чистой, теплой волне любви. Постарайтесь, чтобы ваши чувства соответствовали данной картине. Настройтесь на то, чтобы волна любви не уничтожала агрессора, а преображала его сознание, одновременно парируя удар.

Волна любви, с помощью которой вы отражаете агрессию, должна быть искренней и не в коем случае не напоминать ту "бомбежку любовью" по отношению к потенциальному члену или новообращенному, которую предпринимают во многих деструктивных сектах. Если волна любви - это мощный, сугубо внутренний поток положительной энергии, идущий из глубины любящего сердца и выражающий высокое отношение к объекту любви, то "бомбежка любовью" относится к системе внешних действий, состоящих из суеты и преувеличенного внимания к жертве подобной "любви", которой вскоре после ее согласия стать членом секты будет выставлен крупный моральный, а нередко и материальный счет, подлежащий оплате.

#### Огненная защита

Представьте себе, что ваша аура состоит из огня. Он и внутри вас, и вокруг. В центре вашего существа - сердцевина огня, из которой выходят потоки пламени, которые выжигают все, что находится вокруг вас и как-то вам угрожает. Применять эту огненную защиту имеет смысл только при явной опасности или угрозе, которую несут в себе агрессивные энергии, направленные против вас. Представляя огонь, важно не просто создавать в сознании ничем не подкрепленные световые образы, но и входить в эмоциональное состояние огненной радости, огненной веры в свою правоту, огненной устремленности к цели. Тогда ваша аура в действительности будет наполняться огненными энергиями, которые могут сжигать всю негативную энергетику ударов и нападений.

Войдите в состояние любви и правоты. Доведите внутреннюю температуру своего состояния до кипения. Воспламените свой дух и постарайтесь почувствовать, что из недр вашего сердца рождается огонь. Позвольте ему наполнить все ваше существо, ауру и сердце. Почувствуйте, что ваше сердце, подобно гигантской плавильной печи, способно сжигать все недостатки, проблемы и темные энергии. Представьте, что огонь не только внутри вас, но и вокруг вас, и что он опалает все негативные энергии, которые направлены против вас. Старайтесь представить, что интенсивность огня является не только фактором высоких температур в физическом смысле, но и касается сферы духа, отражая степень напряженности духовных исканий. Держите огонь духа в вашем сердце постоянно горящим, и это будет мощной защитой от многих нападений.

Во время нападения огромное значение имеет мощь источника, к которому человек обращается

для защиты. Чем сильнее защитник, тем выше вероятность, что агрессор будет парализован. Живая Этика утверждает:

"Представьте себе, что полная злобы свеча пытается опалить вас, вы еще не приняли мер, но из-за вас уже приближается мощный смоляной факел. Произведите этот опыт и увидите, как свеча тает, обугливается и потухает. Не наказание, но законам природы послушное действие."

(Озарение 3, V, 11)

Мысль света

Мощная мысль света, посланная через сердце или через взгляд в полном молчании, может отвести самый сильный удар. Так говорит об этом Агни Йога:

"Иногда пристальный молчаливый взор останавливает великие опасности. Мысль не нуждается в слове. Явление внушения не нуждается в словах. Только неискусные гипнотизеры стараются криком воздействовать и руками содействовать, но ни то, ни другое не нужно в передаче мысли. Скорее может быть полезно ритмическое дыхание, но и оно заменяется сердечным ритмом."

Мысль посылается через сердце и получается тоже через сердце."

(Братство, 67)

Устремленность и подвижность

Огромную роль в любых видах защиты от любых ударов и нападений играет устремленность человека.

Однажды известного писателя, написавшего не очень удачную вещь, на которую обрушился шквал критики, спросили, как он относится ко всему происходящему? Он ответил, что относится спокойно, ибо полностью переключился на работу над другой книгой, а к первой потерял интерес. И это правильно! Если бы он не переключился с настоящего на будущее, то тогда бы он был вынужден болезненно переживать случившийся провал и ожидать все новых и новых нападков.

Многие духовно продвинутые люди, реализовавшие серьезные проекты мирового уровня, спасались от неизбежных препятствий и ударов очень высокой подвижностью своих действий. Ярчайшей фигурой, выражающей этот принцип защитного движения, динамики, подвижности был загадочный граф Сен-Жермен. Меняя имена, титулы, паспорта, города, страны, континенты, он так и остался неуловимой загадкой для всех своих оппонентов. Ни один удар, который направляли на него враги, не достиг цели.

Защитная роль устремления подчеркивалась самыми разными учениями. Так, в буддизме качество устремленности, даже если его обладатель не достиг высокой степени просветления, по важности для духовного пути оценивалось даже выше, нежели мудрость, познавшая пустотную природу бытия, - признак очень высокой стадии развития. Об этом же говорила и Агни Йога:

"Годные устремления уничтожают явления заразы. Устремленный человек поистине полон иммунитета. Так же и с проходящими по краю пропасти. Лучшие крылья сотканы устремлениями. Даже лучшим противоядием будет тоже устремление. Огонь, рожденный напряжением

стремительным, будет лучшим щитом. Древние объясняли, как стрелы не достигают стремящегося. Современные врачи могли бы указать на развитие особого вещества при духовном устремлении. Примените это в жизни как житейский совет."

(Сердце, 216)

Защита с помощью сердечного центра

Центральную защитную роль по отношению к другим чакрам играет центр сердца, обеспечивающий иммунитет и в случае необходимости способный не только отражать удары, но и развить тьму. Учение Агни Йоги говорит об этом:

"Иммунитет в сердце, но активная сопротивляемость тоже не в мозгу. Лишь энергия сердца делает человека неуязвимым и несет его поверх препятствий. Так можно запомнить о сердце, как об оружии. Именно, оружие Света - сердце."

(Сердце, 399)

Центральное положение чакры сердца, излучение которой присутствует во всех остальных центрах, позволяет успешно отражать удары. Защитные силы, сосредоточенные в сердечном центре, возрастают после того, как само сердце отдано Высшему Началу или Духовному Учителю.

Защита от одержания

Одержания всегда связано со слабостью сердечного центра, через который осуществляется связь с Учителем, дающим защиту. Об этом предупреждает Агни Йога:

"Много одержимых во время перехода человечества к духотворчеству, точно кто-то подделал ключи к слабым замкам. Нужно особенно осмотрительно осматривать людей. При этом нужно помнить, что у одержимых своеобразное мышление, полное противоречий. Желая помочь им, можно или силою внушения изгнать засевшего, или совершенно оставить в покое, даже, если можно, совсем изолировать. Ведь засевшему нужен не столько сам субъект, сколько воздействие через него на окружающих. Хуже всего частично надоедать одержимому, призывая его к здравомыслию, которого у него нет. Худо начать вслух жалеть одержимого или порицать его противоречие. Явление приказа, сильное и поражающее, или изолированность могут облегчить судьбу слабого сердца. Ведь через слабость сердца влезает одержание. Огонь сердца опалает всех мохнатых гостей.

Отказ от Учителя пресекает все возможности, особенно, когда отказ произошел в сознании задолго до одержания. Так люди часто пробуждают уже спящие отрицания и, конечно, последствием, прежде всего, является отказ от Учителя, ибо каждая хаотичность возмущается созиданием и сотрудничеством. В хаотичности заложены зерна зла, которые тяжким опытом подавляются. Но в текущие дни неслыханно много одержимых. Темнота тоже хочет проявиться."

(Сердце, 77)

Внутренний огонь сердца создает полную непроницаемость для любых попыток сил тьмы проникнуть в ауру.

Защита от сил зла и тьмы

Нередко люди, прикоснувшиеся к религиозным традициям или духовным знаниям и впервые для



себя открывшие, что в мире, где они живут, есть много зла, начинают ошибочно думать, что главная жизненная задача человека - бороться с внешним злом. Между тем, все духовные традиции говорят о том, что борьба со злом должна начинаться с себя. Лишь победивший свою низшую природу способен помогать другим людям и защищать их от зла, не вредя им. Бороться со злом - это значит и одновременно защищаться от него, привлекая силы глубинного добра и света. Иначе энергетическая субстанция зла, притянутая незримой ненавистью и слепотой, проникнет в сознание такого борца и отравит его своим смертельным ядом.

Однако многие люди хотели бы защищаться только от внешнего зла, игнорируя защиту от зла внутреннего, которое наиболее опасно из-за своей близости. Кто к нам ближе, нежели наша теневая сторона? Неумение защититься от этого внутреннего врага приводит к тому, что человека затопляют силы зла. Самый защищенный человек - это, безусловно, человек высокой нравственности, знающий технику внутренней битвы. Неправильная борьба с самим собой, даже если человек преследует благородные цели и хочет измениться, улучшив собственную природу, усугубляет зло. Усугубляющим фактором может быть и жесткое насилие по отношению к самому себе и потакание собственной слабости. Потому правильный подход к защите от зла состоит, во-первых, в смещении акцентов от борьбы с внешними проявлениями зла на преодоление его внутренней сущности, на внутренние его корни, а во-вторых, в правильном применении методов борьбы. Неправильное применение - либо чрезмерное, либо недостаточное, небрежное, - как всякое нарушение равновесия, увеличивает зло.

Удары, которые человек наносит по самому себе и есть проявление зла. Многократно ударяющий себя, становится либо злодеем, либо невротиком, либо нападающим на других, либо бегущим от всего мира. Если человек хочет стать защищенным, он должен побороть внутри себя того, кто является его духовным врагом, и уничтожить все внутреннее зло.

Защита от тьмы не может быть основана на какой-либо форме союза с ней. Или тьма, или свет - выбор в подобных столкновениях неизбежен, о чем напоминает следующий параграф Агни Йоги:

"Не может быть договора с сатаной. Может быть лишь рабство у сатаны. Умолить сатану нельзя. Можно лишь без страха наступать на него и через него. Есть старинное предание, как сатана решил устрашить отшельника. Он предстал ему в самом ужасном виде. Но подвижник преисполнился огненного явления и так наступил на сатану, что прошел сквозь него, как бы прожег сатану. Огонь сердца сильнее пламени сатанинского. Нужно исполниться такого огня, тогда все усмешки претворятся в гримасы ожогов - так устремимся на сатану."

(Аум, 39)

Духовные учения настаивают на невозможности сотрудничества между светом и тьмой:

"Один демон решил поставить святого отшельника в безвыходное положение. Для этого демон похитил самые священные предметы и поднес их отшельнику по словами: "Примешь ли от меня?". Демон надеялся, что отшельник не примет дары и тем предаст священные предметы; если же примет, тем вступит в сотрудничество с демоном. Когда этот ужасный гость сказал свое предложение, отшельник не сделал ни то, ни другое. Он восстал, возмущенный, и всей силою духа приказал демону бросить предметы на землю, сказав: "Темный дух, не удержишь предметов этих, уйдешь уничтоженный, ибо веление мое явлено свыше!" - Так нужно отгонять темных, и когда уверенность крепка Иерархией, никакая темная сила не может одержать пламя духа. Не будем считать эти предания ненужными. Демоны многообразны, и каждый работник Света нападения выносит."

(Мир Огненный, ч.1, п.142)

Главный метод, помогающий защититься от тьмы, - максимальное отделение от людей, несущих в себе темные признаки, и преодоление темного начала в самом себе, что возможно благодаря наполнению своего сердца Божественным Светом. Борьба с тьмой начинается с высветления и очищения собственного сердца, с нравственно-духовного преображения, только после которого возможно эффективное противостояние темным силам на внешнем плане.

Предельное напряжение

Высшая защита будет эффективной лишь в том случае, если человек освоил основы самозащиты, предполагающей максимальное проявление личных усилий, что очень хорошо выражено русской пословицей: "На Бога надейся, а сам не плошай". Человек должен самостоятельно научиться защитному ритму, порождающему высокие духовные вибрации, способные соединиться с вибрациями Божественными. О важной роли духовной самозащиты, включающей в себя бодрствование сознания, волевою самодисциплину и умение в минуту опасности в одно мгновение всем существом призвать Высшие Силы, напоминает Агни Йога:

"Урусвати знает сущность самозащиты. Сказано: "Будьте как остров защиты и взойдите на высокую скалу. Пусть вихри надземные овеют вас и сметут дорожную пыль".

Когда пыль сомнения отлетит, вы почувствуете силу противостоять всем врагам, и вы будете тогда не одиноки. Надземные дуновения укрепят вас, и Наш Щит укроет вас. Но самая мощная помощь снизойдет лишь в мгновение высшей самозащиты. Так Мы называем самозащиту - зовом.

Не нужно взывать и настаивать, Мы не глухи, и напряжение самозащиты уже есть лучший зов. Необходимо повторять о значении самозащиты. Люди забыли, что в них самих заключается атомная мощь. Пусть она возгорится против всякого зла, она не ошибется найти, где зло, ибо она действует не лично, но для Общего Блага.

Мыслитель утверждал: "Пусть напряжется самозащита до крайнего предела".

(Надземное, 875)

Превращение энергии удара в просветляющую силу

Как правило, энергетический удар наносится в момент, когда человек его не ждет. Состояние неготовности к удару можно в какой-то степени сравнить с помутнением сознания и сном. Потому любой удар помимо разрушительного импульса несет в себе и пробуждающую энергию: он заставляет человека задумываться о своих ошибках и грехах, о возмездии, побуждает его более активно искать выход из тупика. Если обычный человек, пробуждаясь от удара, начинает скорбеть и суетиться, духовный воин может попытаться использовать силу энергии нападения для того, чтобы внутренне мобилизоваться, пробудиться и даже наполниться светом. Представьте себе молот, наносящий удар по стальной поверхности, и искры, сыплющиеся при каждом ударе. Попробуйте вообразить как можно ярче, что любой сильный энергетический удар по сознанию, который вам предстоит получить, вызовет внутри вас искры просветления. Попробуйте поймать эти быстро гаснущие искры, зафиксировать в своем сознании и попытаться превратить их в единое световое поле, духовное пламя, которое пронизывает все ваше существо.

При постоянной тренировке вы можете научиться извлекать искру просветления из любого удара. Важно только, чтобы вы научились отделять эту искру, состоящую из чистой энергии Света, от разрушительной темной энергии.

Пребывание в глубинном центре бытия

Пребывание в глубинном центре бытия или по крайней мере стремление к центру всем своим

существом, позволяет человеку обрести естественность, свободу, независимость от суетливого потока времени. Об этом, высшем виде защиты от жизненных проблем хорошо говорили даосы, считавшие путь естественности и следования природе гораздо выше пути мелкого человека, стремящегося к выгоде, и выше пути благородного человека, стремящегося к карьере и людскому признанию:

"Мелкий человек жертвует собой ради богатства, благородный муж - ради славы. То, от чего меняются их чувства, применяется характер, - различно, но если бы они бросили то, чем занимаются, и предались тому, чем не занимаются, стали бы одинаковыми. Поэтому и говорится: "Не будь мелким человеком, вернись к своему естественному началу, не будь благородным мужем, следуй естественным законам". И в кривом и в прямом увидишь высшее в природе. Наблюдая за всеми четырьмя сторонами, останавливайся вместе с временами года. И в истинном и в ложном держись середины круга".

#### Обращение к эгрегору

Эгрегор - это понятие, пришедшее из оккультной философии и означающее совокупную тонкую энергию какого-либо явления, образования или сообщества. С оккультной точки зрения существует эгрегор страны, церкви, учения, системы, коллектива. Эгрегоры можно условно подразделить на естественно сложившееся и сконструированные, сделанные человеческими руками для определенных целей. Носителями подобных эгрегоров являются любая религия или Церковь с одной стороны, и какая-либо политическая партия - с другой. Эгрегор как некая тонкая общность складывается из индивидуальных энергетических полей тех людей, которые входят в это образование. Важно уметь при необходимости обращаться к нужному эгрегору в каждый конкретный момент жизни, но при опасностях и нападениях наиболее важным и результативным будет обращение к тем эгрегорам, к которым вы изначально принадлежите, - национальному, религиозному, региональному. Выражение "свои стены помогают" или "свое поле помогает" (из футбола) говорят именно об этой стороне вопросов.

В момент получения ударов постарайтесь вспомнить свою принадлежность к тому или иному эгрегору, и, вобрав в себя всю его силу, ответить на удар.

#### Обращение к Небесной России

Подумайте о великой духовной российской традиции, к которой Вы принадлежите. Вспомните, сколько святых, праведников, духовных подвижников и героев прошло через русскую историю. Попробуйте понять, насколько велик их вклад в духовную культуру России, в формирование национального самосознания и государственности. Попробуйте принять идею неуничтожимости их подвига. Представьте, что духовная энергия, оставленная ими, не умирает и существует вечно в ноосфере страны и планеты. Подумайте о том, что все религии, в том числе и православие, говорили о том, что души таких высоких подвижников духа попадают на небо и оттуда помогают людям. Постарайтесь поверить в это всем существом и представить как можно реальнее существование Небесной России, населенной душами праведников и героев. Уже одно яркое представление этой высочайшей страны духа может вызвать у вас в душе трепет и подъем сил. Мысленно представьте, что вы всегда связаны с ней и готовы служить тем высоким идеалам, за которые отдавали свои жизни жители Небесной России. Старайтесь относиться к этому мощному средству защиты не как к упражнению, а как к духовному мировоззрению.

В трудные моменты жизни, при получении духовных ударов, в обстоятельствах, вызывающих горечь за то состояние, в котором сегодня находится страна, обращайтесь всем существом к образу Небесной России. Если хотите действительно установить внутреннюю связь с эгрегором Небесной России, не только просите о помощи, но и внутренне максимально искренне предлагайте свою помощь, мысленно отдавая в этом направлении лучшие чувства и силы. Тогда через некоторое время получите устойчивое ощущение защищенности и роста духовной силы.

## Концентрация на Пустоте

Представьте, как можно ярче, что основу мира составляет Божественная Пустота. Если вы сделаете это искренне и глубоко, то вы сольетесь с этой Божественной Пустотой, и она заполнит не только все ваше существо, но и образ мира. Но раз все есть Пустота, и вы едины с ней, то ощущаете себя не столько в виде отдельного существа (например, в виде отдельной капли), сколько в виде части целого (например, в виде капли - представительницы Целого Океана). Кто же может нанести удар по Океану, если Океан - это Все, и кроме него ничего нет. Постарайтесь глубоко вдуматься в этот образ, представить его и слиться с ним. В этом случае вы закроете своим "я", расширенным до размеров океана, все щели, отверстия и каналы, через которые вас мог бы поразить удар. Кроме того, сам океан как мишень неуловим для нападений, ибо Пустота является наитончайшей и вместе с тем необыкновенно прочной субстанцией. Чтобы лучше представить, что такое Пустота, и почувствовать ее вкус, полезно прочесть буддийские и даосские книги. Это придаст вашему упражнению новый импульс.

## Имя Учителя

Согласно эзотерическим представлениям, Имя Учителя является наиболее полным и глубоким выражением его Божественной Сущности. В самых разных традициях подлинное Имя Учителя и тем более Бога считалось тайной, с открытием которой человек приобретал доступ к самым высшим духовным возможностям и достижениям. Вспомним о Непознаваемом и Неведомом Имени Бога, о котором говорила Каббала. В православной традиции было особое движение - Имяславие, которое считало, что Божественная Сущность Иисуса Христа заключается в его Имени. Ортодоксальная церковь не приняла этот подход, но духовная практика православия, выражающаяся в непрерывном повторении слов Иисусовой молитвы: "Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!", также предполагает призывание энергий Бога через многократное повторение его Имени. Сходную функцию выполняли и буддийские мантры, в которых повторялось Имя Будды, и индуистские молитвы. Суфийская практика, под названием "зикр", предполагает непрерывное повторение и пение священных слов, включающих в себя Имя Великого и Непостижимого Аллаха.

Повторяя Имя Учителя, священное для избранной вами традиции, вы притягиваете в свою ауру частицы его божественной сущности. Конечно, этот метод будет служить надежной защитой только в случае, если ваше повторение будет пронизано осознанностью, верой, любовью, концентрацией внимания и воли. Старайтесь, чтобы при повторении имени вы все больше и больше чувствовали слияние с сущностью Учителя. Имя Учителя окутывает ауру плотной заградительной сетью и наполняет пространство вашего внутреннего мира высокими энергиями. Многократно повторенное Имя Учителя практически полностью закрывает вашу ауру от проникновения агрессивной энергии нападения. Таким образом духовная сущность человека остается незатронутой.

## Образ Учителя

Мы можем произносить Имя Учителя, совершенно не представляя его, однако при этом добиваясь высоких результатов и повышая степень своей защищенности. Некоторые духовные традиции (адвайта-веданта, даосизм, православие) не приветствуют такие формы внутренней работы человека, которые предлагают для достижения совершенства или защиты собственного духа создавать образы. Другие традиции (индуизм, буддизм, католичество), напротив, предлагают в качестве одного из самых важных методов достижения и защиты работу по созданию Высшего Образа или Образа Учителя. Если он создан в Вашем сознании и как бы впечатан в глубинную основу внутреннего мира, то этот Образ может сыграть огромную защитительную роль. Образ Учителя - некий отпечаток в сознании, который наиболее прямым способом соединяет нас с реальным Учителем. Концентрация на Образе Учителя с особой силой организует сознание, превращая его целостную монолитную структуру, непроницаемую для самых агрессивных нападений.

## Луч Учителя

Повторяя Имя Учителя и представляя Образ Учителя, вы можете получить насыщенное верой, успокаивающее чувство защищенности. Однако защита от любых нападений на духовное ядро человека будет еще надежнее, если вы будете представлять, как этот Образ излучает спасительный

луч, устремляющийся к вам и пронизывающий все ваше существо и во внутреннем, и во внешнем плане. Представляйте Луч как можно более ярко, отчетливо, старайтесь прочувствовать эмоционально всю его природу. Создав Луч в своем сознании и укрепив его как Образ, попытайтесь уловить его своим вниманием и удержать в собственной ауре или в сознании. Можете представлять, что Луч освещает вас и ваше движущееся тело - наподобие того, как луч софита выхватывает из темноты и сопровождает фигуру актера, перемещающегося по сцене. Войдите в образ и скажите себе - я такой же актер, только не в театре, а в жизни. Потому моя роль не игра, а миссия. Настройтесь также на то, что Луч освещает вас не только на внешнем уровне, но и на внутреннем плане, пронизывая своим светом духовное пространство сознания. Только не превращайте этот метод в механическое упражнение. Пусть Луч будет Образом Света, соединяющим в единое целое все ваши самые лучшие и светлые представления о Высшем. Постарайтесь почувствовать, что подобная защита постепенно пробуждает ваши внутренние защитные силы и делает ауру неуязвимой. Соедините несущий тепло и свет Луч Учителя, посылаемый с духовной высоты, с собственным лучом, ищущим силу и совершенство, и проникнитесь к Учителю чувством благодарности за его поддержку и любовь к вам.

Обстановка опасности диктует особые приемы, сочетающие индивидуальную самонастройку на чувство защищенности с обращением к Богу или Учителю. Живая Этика устами Великого Учителя говорит об этом следующее:

"Теперь только запомните, что в случае опасности вы должны опоясать себя сознанием личной неуязвимости и затем посылать сознание навстречу моему лучу.

Мысленно представить, как искра ваша бежит к моему току. Такая взаимность усиливает ток и хороша при уставании. Могут быть в пути разные случайности, когда взаимный ток особенно полезен. Лучше усиливать каждую возможность."

(Озарение, 3)

#### Иерархия Учителей

Представьте, что вы обращаетесь не просто к одному из самых высоких Духовных Учителей, но к целой группе Учителей, объединенных по иерархическому принципу. Каждый Учитель - это звено в бесконечной цепи Учителей, которая тянется и вверх, и вниз. Обращаясь к своему Учителю, вы мысленно представляете, что он соединен священными узами со всей цепью. Мысленно соединитесь с этой цепью через своего Учителя и пожелайте блага каждому из ее представителей. Визуализируйте Образ Иерархии и постарайтесь проникнуться чувством благодарности ко всем ее представителям. Можете представить, что Иерархия излучает любовь по отношению к вам как в виде Луча, так и в виде чистого, но рассеянного в пространстве света. В момент получения удара и сразу после него переведите ощущение боли и тонкого пробоя на Образ Луча, настраиваясь на энергетическое преодоление собственной слабости. Старайтесь только, чтобы ваше внутреннее состояние соответствовало внутреннему напряжению и светоносной силе Луча.

#### Обращение к Божественной Матери

Все духовные традиции мира включают в себя поклонение Великому Женскому Началу. Считается, что подобное поклонение дает человеку огромную силу, помогающую успешно защищаться от любых нападений. Эзотерические учения считают, что Божественная Мать окутывает тех, кто искренне обращается к ней, благодатным покровом. Мысленное обращение к Божественной Матери помогает человеку приобрести качество несокрушимой крепости и твердости духа - согласно эзотерическим представлениям, ее благодатный покров соткан из первичной материи Вселенной, которая неразрушима. Благодатный покров пронизывает все тела и тонкие структуры человека и отражает все удары и нападения. Призывая Божественную Мать с помощью молитв тех религий и учений, которые вам духовно близки, представляйте, что все ваше существо, включая и заградительную сеть, соткано из этой неразрушимой и необыкновенно прочной материи. Православная молитва Богородице звучит следующим образом:

"Пресвятая Богородица, спаси нас!"

Не менее известна молитва, обращенная к Деве Марии:

"Богородица, Дева, Радуйся, Благодатная Мария, Господь с тобой, Благословенна ты в женах, Благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила, еси душ наших!"

Обращение к Духу Святому

Понятие Духа Святого в той или иной степени присутствует в каждой традиции, но в большей степени разработано в христианстве. Дух Святой, который, согласно православию, вездесущ и свободен, помогает страждущей и незащищенной от житейских ударов душе оградиться от соблазнов и отразить любые атаки. Молиться Святому Духу нужно сознательно, в полном бодрствовании, с верой и любовью открывая свое сердце и сознание навстречу Его всепроникающему присутствию. Более подробные указания о методах и приемах православной молитвы можно найти в поучениях Святых Отцов Церкви. Точный текст молитвы звучит так:

"Царю Небесный, Утешителю, Душе Истины, Иже везде сый и вся исполняя, Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша".

Можно обращаться к Святому Духу и как к неотделимой составной части Святой Троицы.

Обращение к Богу-Отцу

Абсолютная защита, или обращение к Богу-Отцу (Высочайшему Богу, Абсолюту, Верховному Творцу), существует в любой религии или духовном учении. Такое обращение считается трудным для сознания обычного человека, который не способен представить Бога вне образов, как чисто абстрактную реальность. Потому для неподготовленных мирян, начинающих учеников и людей, находящихся на внешнем, экзотерическом уровне духовного учения, советовали подходить к Богу через представление его Образа. Но если вы сумеете искренне устремиться к наивысшему аспекту Бога, связанному с его абсолютной природой, это даст вам ощущение необыкновенного прилива сил и поднимет в такие области и сферы, где вам ничто не грозит и где, в принципе, нет нападений. В христианстве наиболее мощной защитой, основанной на обращении к Богу-Отцу, является молитва Отче Наш, в отличие от других молитв данная людям непосредственно самим Иисусом Христом:

"Отче Наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго".

Наилучшую защищенность дает многократно произнесенная молитва с полной верой, осознанностью каждого слова и концентрацией на духовном сердце.

### Вызывание на Божий Суд

Этот мощный метод защиты, который имеет смысл применять лишь в минуты смертельной опасности, когда гибель практически неизбежна, но вы хотите восстановить справедливость перед концом. Например, вас мучают, хотят уничтожить, и вы за несколько минут до смерти мысленно обращаетесь к Богу, к Высшему Началу с мольбой, чтобы вас вместе с обидчиком вызвали на Божий Суд, где бы ваш конфликт был внимательно рассмотрен и каждый получил бы по реальным заслугам и по фактической вине. Опасность этой процедуры в том, что при удачной всепоглощающей настроенности мольба о Высшей Справедливости сбывается, и люди действительно попадают на то место, которого они заслуживают, причем попадают почти немедленно. Как правило, обидчик и агрессор умирает вскоре после смерти жертвы.

Классическим примером такой смерти, наступившей под влиянием вызова агрессора на Суд Божий, является упомянутый ранее случай казни Великого Гроссмейстера Ордена Тамплиеров Жака Молле, во время которой он, находясь уже в пламени костра, совершил оккультную операцию Высшего Правосудия, вызвав на Божий суд своих главных противников и мучителей - французского короля Филиппа Красивого и папу Римского. В течение года оба, еще не старые люди, по таинственным причинам заболели и умерли. Эффект, вызванный обращением Жака Молле к Божественному Судье, был достигнут не только благодаря занятиям Великого Магистра практическим оккультизмом, но и тем, что он был нравственно чист перед обидчиками и потому абсолютно уверен в своей правоте. Если бы он не был чист, и в его действиях преобладало бы чувство простого эгоистического мщения, то была бы высока вероятность, что обидчики остались бы живы, а сам мститель еще сильнее отяготил свою посмертную судьбу.

### Священный дозор

В ситуациях духовной борьбы или влияния соблазнов, которые в конечном счете приводят к ударам по внутренней сакральной сфере человека, учитесь входить в состояние воина с пробужденным сознанием, осуществляющего священный дозор по отношению ко всему, что его окружает, с целью более полного выявления источников агрессии. Старайтесь быть всегда начеку и не терять самоконтроля ни в каких обстоятельствах. Отслеживайте малейшие изменения в окружающей вас обстановке. В случае обнаружения скрытого источника агрессии, потенциально способного нанести удар по духовной сфере (таким источником может быть и конкретный человек, и "нехорошее место", и темное учение, и неудачные обстоятельства), входите в состояние повышенной готовности, собранности и мобилизации сил. Разумеется, такого же собранного состояния и отношения требует и ситуация уже идущей борьбы и реального получения ударов.

Однако старайтесь, чтобы состояние священного дозора было легким и естественным и не превращалось в подозрительность и перенапряжение, приводящее к истощению - тогда и защищенность будет более эффективной.

### Проведение Бирбаловой линии, или вмещение противника

Данный вид защитной стратегии назван именем правителя Бирбала. Суть этого метода очень прекрасно выражена в древней восточной притче. На вопрос, как победить противника, не ущемляя его, Бирбал дал неожиданный ответ: рядом с чертой, проведенной противником и выражающей величину его силы, он провел черту большей длины. Эта черта, или линия, получившая название бирбаловой, стала символом особого вида защиты, который предполагает сочетание миролюбия с расширением сознания, способное вместить логику противника с его агрессией, обидой и мотивацией, заставляющей его атаковать вас.

Наилучшая защита - та, которая помогает обороняющейся стороне стать выше, шире, мудрее, великодушнее, нежели агрессор. Если вы подвергаетесь атаке, попробуйте внутренне занять позицию полного вмещения противника и ответить на агрессию спокойным, положительно направленным действием невраждебного характера, утверждающим принципы добра, света и духовности.

### Абсолютное спокойствие

Защищаясь от любых ударов, необходимо оберегать свое сознание от беспокойных, пронизанных страхом мыслей, которые притягивают опасность, и настраиваться на спокойствие.

Воин духа, желающий эффективно отразить удар, не должен ни при каких обстоятельствах допускать смятения духа. Об этом говорит Живая Этика:

"Город был вполне укреплен; стены и башни прочны; при каждом вратах стояла стража - неприятель не мог проникнуть в твердыню. "Но, стражи, будьте осмотрительны, не смущайтесь стрелами врага. Придуманы стрелы с особыми надписями, чтобы привлечь внимание дозора. Увлекут надписи стражников, смутится ум, и останутся врата без защиты". - Так в некой Мистерии описывалось положение психической энергии при смятении духа.

Сказать ли в поэтических образах или в символах, иероглифах, или в медицинских выражениях, или в суровом указе - все формы будут одинаково указывать на значение основной энергии. В Мистериях часто употреблялись предостерегающие символы от вредного смятения. Можно сильно укрепить психическую энергию, но малое смущение может открыть врата самому опасному врагу. Нужно уметь в час смятения призвать хотя бы мгновенное спокойствие. Такое спокойствие и хотя бы один вздох праны уже явят крепкий щит."

(Братство, 74)

Абсолютное бесстрашие

Преодоление страха является важнейшим условием истинной защищенности на всех уровнях равновесия, о чем повествует даосская притча:

"Ле, Защита Разбойников, стрелял на глазах у Темнеющего Ока: натянул тетиву до отказа, поставил на предплечье кубок с водой и принял целиться. Пустил одну стрелу, за ней другую и третью, пока первая была еще в полете. И все время оставался [неподвижным] подобным статуе.

- Это мастерство при стрельбе, но не мастерство без стрельбы, сказал Темнеющее Око. А смог бы ты стрелять, если бы взшел со мной на высокую гору и стал бы на камень, висящий над пропастью глубиной в сотню жэней?

И тут Темнеющее Око взшел на высокую гору, встал на камень, висящий над пропастью глубиной в сотню жэней, отступил назад [до тех пор, пока его ступни] до половины не оказались в воздухе, и знаком позвал к себе Ле, Защиту Разбойников. Но тот лег лицом на землю, обливаясь холодным потом [с головы] до пят.

- У настоящего человека, сказал Темнеющее Око, - душевное состояние не меняется, глядит ли [он] вверх, в синее небо, проникает ли вниз к Желтым источникам, странствует ли ко[всем] восьми полюсам. Тебе же ныне хочется зажмуриться от страха. Опасность в тебе самом!"

Для меня лично непревзойденным образцом и примером бесстрашного поведения, в какой-то степени повторяющим тот легендарный даосский подвиг бесстрашия, является метод тренировки и воспитания духа, который избрал мой старший товарищ, почитаемый мной как духовный учитель. Уезжая на несколько месяцев в Горный Алтай, он в одиночестве поднимался высоко в горы, становился над пропастью, вначале касаясь ее края носками, а затем медленно сдвигал ступни вперед так, чтобы они свисали примерно на середину ступней. В такой позе он неподвижно, без всякой страховки стоял над почти трехкилометровой бездной до тех пор, пока все вибрации страха в сознании и теле не растворятся и не уступят место состоянию бесстрашия.



Даосы считали, что воин духа неуловим потому, что у него нет страха ни перед чем:

"Я слышал, что тот, кто умеет овладевать жизнью, - идя по земле, не боится носорога и тигра, вступая в битву, не боится вооруженных солдат. Носорогу некуда вонзить в него свой рог, тигру негде наложить на него свои когти, а солдатам некуда поразить его мечом. В чем причина? Это происходит оттого, что для него не существует смерти".

#### Абсолютная Вера

Когда на вас нападают, войдите в состояние абсолютной веры в собственную правоту, силу и неуязвимость. Соедините в этом состоянии веру в себя и силу собственной личности с верой в справедливость и любовь Бога, который вам покровительствует. Постарайтесь растворить даже мельчайшую тень сомнения, способного заставить маловеера думать о том, что удар способен сразить вас. Все пространство внутреннего мира и ауры должно быть заполнено импульсом веры в себя и свою защищенность со стороны высших сил. Вспомните слова Христа об истинной вере, размером с горчичное зерно, которая могла бы передвинуть гору. Соберите воедино свои мысли, чувства, волю, внимание и поверьте, что с вами ничего не случится, поскольку вы неуязвимы. Собирайте энергию веры в своем сердце, преодолевая трудности и препятствия и проникаясь ощущением, что вы будете защищенным победителем во всех ситуациях.

Вредоносно действует на тонкую связь между учеником и Учителем, человеком и Богом энергия сомнения. Живая Этика утверждает:

"Явление сомнения уничтожает оружие, каждый колеблющийся камень шатает башню."

(Зов, 1 января 1923)

Сомнения пресекают токи тонких связей, потому человек, желающий получать от Высшего Начала поддержку и защиту от любых нападений, должен культивировать в себе состояние Абсолютной Веры.

#### Абсолютная открытость

Только теперь, пройдя довольно долгий путь обучения теории и практике защиты и защищенности и в какой-то мере овладев различными оборонительными приемами, мы можем переходить к идее Абсолютной Открытости - одному из самых главных способов отражения ударов. Прежде чем открываться, необходимо облачиться в наилучшие доспехи. "Будьте как дети", - говорил Иисус Христос, призывая не к наивности, незащищенности и беспомощности, а к лучшим детским качествам - открытости и искренности.

Абсолютная Открытость - это абсолютная защищенность. Наполнив себя максимально любовью, мудростью, волей, духовным светом - самыми высшими свойствами, на которые вы только способны, откройтесь миру и примите в свое сердце все, что способны полюбить и обогреть. Сохраняйте свое сердце открытым и любящим, перерабатывая в нем все встречающиеся вам темные и несовершенные энергии и свойства.

#### Защита духовной традиции или учения

Мы уже договорились с вами считать, что если вы хотите, чтобы избранная духовная традиция или учение защищали вас, вы не просто должны, но обязаны защищать то, что выбрали. Об этом подробно и обстоятельно говорит почти каждая священная книга. Некоторые религии призывают защищать свою веру настолько страстно, что защита превращается в нападение и трансформируется в крестовые походы, джихад или инквизицию. От чего нужно защищать традицию? От внешних врагов и от внутренних искажений. Как защищать учение? Здесь лучше

всего еще раз вспомнить христианскую формулу: истина не доказывается, а показывается. Никакие логические умозаключения, изощренные доводы и самые правдоподобные доказательства истинности учения и его привлекательности не дадут большого результата, если поведение проповедника будет говорить об обратном. И, напротив, самый скромный и молчаливый адепт учения, внутренне религиозный человек может послужить мощным магнитом, притягивающим к себе и к исповедуемому им учению множество людей, даже если при этом совершенно не будет пропагандировать свои взгляды. Но носитель истинного духа учения в принципе не нуждается в том, чтобы завоевывать себе последователей, выступая с высоких трибун, и может молча проделывать тончайшую работу по насыщению пространства идеями духовного учения и привлечения людей к нему. Человек, проповедующий высокие идеи, но ведущий себя прямо противоположным образом, не только не привлекает к себе последователей, но компрометирует учение. Если он относится к типу ярких людей авантюрного склада, то, конечно, он может временно привлечь к себе значительное количество последователей, но рано или поздно это "предприятие" лопнет, а люди разберутся и с учителем, и с распространяемым им учением.

Короче говоря, если вы хотите успешно распространять идеи духовной традиции, которую вы исповедуете, озаботьтесь в первую очередь, чтобы вы сами лично и на глубоком уровне приняли эту традицию или учение. Без глубокого принятия учения, без глубокого преобразования своего внутреннего мира и всей системы поведения вы не сможете полноценно отразить нападки со стороны противников. А они всегда есть у любого серьезного учения, при этом, чем они крупнее, тем значительнее сама традиция. Помните, что другие люди, в том числе и враги, склонные рассматривать под лупой каждый ваш промах, будут воспринимать учение и судить о нем именно через клише ваших слов, дел и поступков, как прямо связанных с распространяемым учением, так и не связанных с ним. Тем не менее, если вы решили защищать избранное учение, так сказать, профессионально, с помощью публичных выступлений, лекций, докладов, статей, общественной деятельности и пропаганды (в лучшем смысле этого слова), вы должны соблюдать несколько требований:

1. Вы обязаны хорошо, даже не просто хорошо, но блестяще знать прежде всего свое учение, включая не только основные его тексты, но и наиболее важные и серьезные произведения о нем и вокруг него.
2. Вы должны хотя бы в общих чертах ориентироваться в других духовных традициях, религиях и учениях, так сказать, смежного плана, чтобы не выглядеть узким специалистом (который, как известно, подобен флюсу) или малообразованным фанатиком. Чем образованнее и культурнее пропагандист и популяризатор, тем он, как правило, более терпим к чужому мнению, и это выглядит более выигрышно в глазах публики.
3. Вы должны знать, что происходит в головах слушателей и читателей, то есть не просто ориентироваться, но хорошо представлять, чем живет так называемая духовно ищущая публика и каков круг идей, более всего занимающих ее в данное время. Игнорирование этого фактора приводит к серьезным проколам в публичной защите тех или иных духовных идей: увлеченный лектор или публицист отрывается от реальности и вдохновенно говорит о своем, не чувствуя, что аудитория настроена на совершенно другой разговор.

Такой отрыв от реальности нередко можно видеть в манере некоторых современных православных публицистов, говорящих так, как если бы за окном был какой-нибудь семнадцатый, или, в лучшем случае девятнадцатый век, что производит ощущение какой-то этнографической устарелости и совершаемой искусственности проповедуемых идей и ценностей. Этого не требуется по существу дела, ведь есть и другие церковные публицисты и священнослужители, умеющие говорить современно, в то же время сохраняя сам огненный дух православия.

4. Распространяя идеи учения, не занимайтесь саморекламой. Для духовной сферы, еще более, чем

для сферы творческой, актуален тезис Станиславского: любите не себя в искусстве, а искусство в себе. Перефразируя его в связи с темой защиты, можно сказать: защищай не себя в учении, а учение в себе. Мне приходилось сталкиваться с немалым количеством людей, которые всерьез занимались таким малопривлекательным делом, как построение карьеры в духовной области. Постепенно они видоизменялись настолько, что становились мини-фюрерами в своих маленьких центрах, приходах или кружках. Если на них кто-либо нападал или подвергал критике, они расценивали это как нападение на себя лично. Если же нападение было направлено на учение и традицию, они и это ухитрялись воспринимать как выпад лично против них. Избегайте и той и другой тенденции. Умейте отделять личные выпады от идейных нападений на учение. Никогда не переводите столкновения с духовно-идеологического уровня на личностный.

Одним из критериев оценки истинности духовных достижений того или иного человека является его умение отстаивать свои взгляды и отвечать на самые жесткие нападки, сохраняя моральную высоту и не допуская скатывания диалога к чисто личностным разборкам. Если серьезный разговор подменяется взаимными обвинениями с эмоциональным переходом на личности, это будет уводить от первоначальной постановки вопроса и резко "занизит" обсуждение. Чаще всего, увы, происходит именно так. Тем не менее всякий случай устойчивой и достойной реакции вызывает уважительное отношение к содержательной части того учения, которое данный человек столь достойно защищает.

5. Если вы хотите, чтобы исповедуемая вами религия или духовная традиция доходили до ума и сердца других людей, вы обязаны научиться рассказывать и писать о своем учении ярко, интересно, привлекательно. Нудный, тяжелый рассказ и скучная форма подачи способны оттолкнуть людей даже при самом верном содержании и вызвать идиосинкразию на самое высокое учение.

Мне в общих чертах знакома деятельность одного сибирского духовного общества, умудрившегося настолько забюрократизировать свои вечера и встречи с людьми, что на них, как говорят люди, посещавшие эти мероприятия, буквально "дохнут мухи". Присутствие на таких вечерах - грустное занятие. Все, что там может получить любой нормальный человек, не знакомый с данным учением, - это стойкое к нему отвращение. Формированием подобного отношения к учению у новичков как раз и занимается команда, составляющая ядро этого общества, сознает она это или нет. Боюсь, что вовсе не сознает или же сознает плохо, ибо любая попытка указать им на это заканчивается объявлением данного указывающего человека врагом, посланным в их светлый стан темными силами. Ни жестко, ни мягко переубедить этих людей невозможно. Они надежно защищены от любой, даже самой справедливой критики крепкой броней самомнения, догматизма и фанатизма. Они способны резко и самодовольно отвечать не только явным недоброжелателям учения, но и единомышленникам, встревоженным подобной тенденцией. Эти люди считают себя истинными защитниками учения. С моей точки зрения, такой защитой они его попросту дискредитируют.

Если хотите стать хорошим распространителем идей учения, сумеете победить в себе нудность и скуку. Постарайтесь раскрыть в себе талант привлекательного рассказчика.

6. Учитесь побеждать страх личного психологического неудобства в тех случаях, когда на ваших глазах кто-то по невежеству или по сознательному злему умыслу начинает оскорблять учение. Если вы способны легко промолчать в ответ на явное оскорбление учения, то это значит, что оно не настолько дорого вам, чтобы защитить его, выступив против его поругания.

7. Защищая учение и традицию, попробуйте понять, какие у данной традиции враги? кто и почему не любит ваше учение? насколько обоснована его критика? Речь идет не столько о составлении конкретного списка ваших личных врагов, обнаруженных сразу после подобной постановки вопроса, сколько о выявлении типов людей, в принципе враждебно относящихся к духовным

учениям и к вашему учению в частности. Среди этих противников можно выделить:

нравственно-психологических оппонентов, к которым может относиться любой человек, чьи глубинные морально-духовные установки не совпадают с моралью и духовностью, заложенной в вашем учении, но не принадлежащий ни к какой иной религии или конфессии; врагов идеологического или конфессионального типа.

Среди представителей нравственно-психологической категории противников можно встретить:

рационалистов, не приемлющих эмоциональный язык духовных учений в силу своего рассудочного, чаще всего конкретного и технократического склада мышления; прагматиков, раздражающихся призывами к альтруизму и самопожертвованию во имя непонятных для них духовных идеалов, кажущихся им абстрактными; циников, презирующих людей духовной направленности за их романтизм, идеализм, наивную задушевность и восторженность, нередко присущие представителям этой группы; просто темных людей, восстающих против идей добра, света и самой Высшей Реальности в силу своей низкой природы, которую ваше учение высвечивает.

К противникам идеологического и конфессионального типа относятся люди, ставшие врагами вашего учения по тем или иным убеждениям. Как правило, это либо материалисты, отрицающие Бога как реальность чисто психологически и научно-философски, либо представители тех или иных конфессий, а также направлений внутри одной конфессии, имеющих совершенно не похожий, отличный от вашего образ Бога и другой взгляд на религию и религиозно-духовное поведение человека. Именно они бывают наиболее опасными врагами, способными при возможности отнять у вас жизнь, стремясь помешать вам свободно распространять ваши взгляды. Если вы живете в обществе, не имеющем религиозной терпимости, а ваши противники принадлежат к господствующей церкви, то вам не позавидуешь: достаточно вспомнить инквизицию и преследование еретиков.

Возможных противников вашего учения можно также подразделить на пассивных противников, не приемлющих ваше учение, но не ведущих прямой борьбы с ним и с вами, и активными врагами, ведущими такую борьбу. Если вы общаетесь с людьми, не скрывая своей принадлежности к учению и, более того, в том или ином виде распространяя его, вы должны быть готовы к негативным реакциям. Чтобы грамотно защитить учение, вы должны научиться заранее чувствовать и понимать людей на предмет того, как они воспримут идеи вашего учения, и в некоторых случаях очень серьезно думать, прежде чем знакомить их с любимыми идеями. Сознание, не готовое к восприятию высоких идей, легко спровоцировать на кощунство, насмешку, отрицание учения, тем более, если в пропаганде хотя бы в легкой степени проявлено навязывание или насилие, причем ответственность за эту вполне предсказуемую реакцию ваших собеседников будете нести именно вы.

Если же вы столкнулись с резкой и не спровоцированной вами, критикой учения, то вы, конечно, должны ответить на этот вызов. Молчание, которое вы допускаете в ответ на поношение учения, - реакция с духовной точки зрения совершенно недопустимая. Она сродни предательству. Конечно, речь идет о действии в ответ на серьезные и явные нападки. Если же это оскорбления, только внешне связанные с Учением, но по сути касающиеся вас лично, нападение, может быть, и не заслуживает никакого ответа. Не стоит тратить силы, реагируя на каждый лай собак. Короче говоря, в случае прямого нападения на учение, которое для вас дорого, вы в первую очередь должны понять, насколько серьезен этот выпад, и в зависимости от вывода, к которому придете, или проигнорировать данный "накат", или отвечать всерьез, по полной программе. Мне представляется, что самыми эффективными реакциями защиты могут быть либо терпеливое и спокойное разъяснение неправоты вашего врага и ему лично, и тому, кто оказался очевидцем вашего спора, либо огненное возмущение духа и негодование по поводу клеветы, возводимой противником, либо ирония, которую как всякий вид оружия надо уметь применять.

Не менее важен вопрос о защите учения от внутренних искажений. Искажения бывают двух направлений:

застойные процессы, догматизация и формализация, удушающая свободные духовные искажения;

излишняя склонность к самовыражению и настаивание на своей, чисто индивидуальной версии толкования первоначального откровения.

Первая тенденция в своем предельном выражении приводит к перерождению церкви в чисто бюрократическую организацию или даже в инквизицию, уничтожающую инакомыслящих. Вторая тенденция превращается в появление ересей и сект, каждая из которых абсолютизирует какой-либо аспект первоначального откровения в ущерб остальным. И та, и другая тенденция ослабляет духовную традицию, потому любой искренний ее последователь должен всей силой духа противостоять подобным тенденциям.

Если вы хотите по-настоящему защищать учение от искажений, то в данном вопросе, как и во всем остальном, нужно начинать с себя. Рассмотрите внимательнее весь склад собственной личности и попытайтесь понять, чего в вас больше: склонности к излишнему порядку, бюрократизму, безликому исполнению, ритуалу, форме или же к безответственному фантазированию, хаосу, произволу, субъективизму? Исследуйте себя искренне, глубоко и непредвзято и попытайтесь понять, какую тенденцию из этих двух вы в большей степени приносите в ту духовную традицию, которой пытаетесь следовать. Если вы обнаружите в себе перекося, пытайтесь сбалансировать собственную личность и не допустить превращения себя ни в бюрократа-формалиста от веры, ни в свободного художника, плодящего ереси и создающего "авторское богословие". Только восстановление внутреннего равновесия и подключение к потоку истины даст вам возможность правильно бороться против двух описанных тенденций и противостоять искажению учения.

И, конечно, вы должны постоянно наполнять свое знание всем, что относится к вашей традиции. Без глубоких всесторонних знаний о своем Учении и об исканиях в других традициях вы не разберетесь в вопросе, что есть искажение, а что нет. Вы не будете духовно расти, если не будете обдумывать различные положения учения каждый раз с новой стороны, а это опять-таки требует все новых знаний. Чтобы уберечь учение от искажений, требуется постоянно пребывать в живом и вечно обновляющемся потоке истины. Старайтесь сохранить неизменным прежде всего высокий настрой на познание сущности учения, постоянно при этом обновляя форму. И в то же время культивируйте здоровую терпимость к праву людей на творческое разномыслие в сфере духа, к чему призывал ранних христиан апостол Павел. Если это разномыслие будет направлено не на подчеркивание своей индивидуальности и тем более духовного превосходства над другими людьми, а на постижение новых граней истины, которые лучше всего открыты именно для вас, то тогда будет улучшаться сама атмосфера в кругу последователей вашей традиции.

Будьте готовы к тому, что самые жесткие и болезненные нападения последуют не столько от внешних врагов, сколько от внутренних друзей учения, видящих истину диаметрально противоположно тому, как видите вы. Только истина, которую вы должны нести как последний огонь, может помочь вам отразить их удары.

Защита учения не сводится к сумме приемов и отнюдь не представляет собой некоей разовой акции, которая разбивает врагов и превращает ваше существование в тихий беспроблемный рай. Нет, будьте уверены: чем выше учение, которое вы выбрали, тем больше у него врагов - и явных, и скрытых. Потому "покой вам только снится". Строго говоря, для полноценной защиты учения нужна целая система правильной жизни, в которой слова и мысли будут сходиться с делами, а основное устремление человека будет направлено к главному в жизни защитнику - Богу, а также и к духовному учителю, несущему Высшую Божественную Волю на Земле.

Невидимая Броня  
Ступени к идеальной защищенности  
С.Ю. Ключников

Техника безопасности применения методов защиты

## Искусство применения методов защиты Двенадцать шагов на пути в Страну Защищенности

### Техника безопасности применения методов защиты

Вы ознакомились с обилием приемов и методик. Однако вы должны помнить, что любой из перечисленных приемов, реально помогающий вам отбиться от агрессии, направленной на вас, при неправильном его применении может обратиться в зло и разрушение. Потому важно соблюдать технику безопасности как в применении методов защиты, так и в тренировке по овладению данными методами.

Применяя любой из приемов, загляните в глубь самого себя, в свое сердце и душу, и задайте себе вопрос - свободны ли вы от желания мести, от низменной злобы по отношению к агрессору. Если не свободны, то вы почти ничем не отличаетесь от него. Ваша скрытая агрессивность, даже если вы ее тщательно скрываете, все равно вылезет на поверхность и вернется к вам бумерангом. Опасно защищаться, тем более с помощью специальных методов, и в то же время накапливать злобу. Действуя так, вы открываете самого себя для удара возмездия. Потому освободите себя от опасного груза злобы, который в любой момент может взорваться, и только тогда применяйте любой метод.

Чтобы выбрать какой-то метод или прием, следует прислушаться к своей внутренней природе и голосу сердца. Если налицо явное противоречие между реакцией души и применяемым приемом, если все ваше существо восстает против необходимости его использовать, значит, это не ваш щит. Пытаясь защититься неподходящим щитом, вы рискуете открыть себя для удара с неожиданной стороны. Поэтому лучше откажитесь от этого приема. Будьте искренни с самим собой и очень внимательны - нежелание выполнять выбранный прием может быть связано не с его органической чужеродностью для вашей личности, а с банальной ленью. В этом случае умение идти наперекор лени полезно, ибо рождает дополнительную энергию.

Учась быть защищенным, не превращайтесь в психологического монстра, опасного как для окружающих, так и для самого себя. Помните, что вы должны излучать добрую силу. Нет ничего хуже, нежели взрастить в себе злобное, мстительное чудовище, которое однажды пожрет вас самих.

Выполняйте каждый прием сознательно, с полной внимательностью и к себе, и к противнику, не отводя внутреннего взора от любых душевных движений, независимо от того - положительные ли это эмоции или отрицательные. Так вы избежите механичности и полубессознательности, которые в лучшем случае резко снижают эффективность того или иного приема, а в худшем - вредят и самому человеку и тем, с кем он общается и конфликтует. Ведь цель эффективной защиты - успешно парировать удар, а не делать пакости агрессору. Осознанность выполнения приемов - самый лучший путь к совершенству защиты.

Отражая удар, сохраняйте высокую мотивацию восстановления справедливости. Ощущайте себя орудием Высшей справедливой Силы, с помощью которого происходит отражение зла. Вы должны относиться к врагу либо с жалостью, либо с бесстрашием. Как только замечаете, что в ваш защитный жест вкрадываются личные чувства, связанные с обидой или злорадством, немедленно прекращайте свое действие, которое может нарушить равновесие и гармонию, навредив вам.

Не допускайте, чтобы ваша защита закончилась выходом в тонкий мир и, спровоцировав какое-нибудь астральное подключение, сделала бы вас беззащитным медиумом, слышащим голоса и неспособным противостоять их лукавым приказам. Как только замечаете, что с вами происходят некие неуправляемые астрально-энергетические процессы, немедленно прекращайте тренинг защищенности и возвращайте свое сознание к обычному состоянию, предельно усилив сознательное восприятие.

Не идите по пути ежедневной многочасовой отработки того или иного приема. Это приведет вас либо к его механично-стереотипному мысленному повторению, либо к зависимости от него, вынуждающей вас терять над ним контроль. В чань-буддизме эта ситуация сравнивается с повторением сутры - или человек управляет этим процессом и контролирует сутру, или сутра контролирует человека. Сохраняйте позицию здравого смысла.

При овладении приведенными приемами делайте акцент на методах повышения защищенности, без которой приемы защиты теряют значительную часть своей силы.

Искусство применения методов защиты

"Неужели вы все это делаете?" - спросил меня один искренний человек, когда я показал ему оглавление рукописи книги "Невидимая броня". - Ведь просто невозможно применить такое количество предосторожностей. Даже знать их так много - и то тяжело. Нет, нелегко вам жить, нелегко", - попытался он сыронизировать, не дожидаясь моего ответа. Я ответил ему характерной для нашего времени фразой: "А кому сейчас легко?" и добавил, что, наоборот, стало легче, ибо знание позволяет заранее предвидеть возможное направление удара и принять меры предосторожности.

С какой-то точки зрения мой оппонент прав - невозможно использовать в жизни одновременно, или даже последовательно, все описанные приемы. Надо выбрать то, что вам больше всего по душе и что лучше всего удастся. Пусть остальные, непримененные приемы войдут в ваше видение и в общую картину мира. Не смотря ни на что, необходимо тренировать себя и свою способность отстаивать то, что тебе важно и дорого.

Приведенное в предыдущих главах многообразие методов психологической, психоэнергетической и духовной защиты может ошеломить читателя. В каждом конкретном случае человек подвергается вполне определенному виду агрессии. Она может быть одномерной, но может быть и многомерной, одновременно в той или иной пропорции сочетая в себе и угрозу для личности человека, и стремление разрушить целостность его ауры, и элементы духовного насилия. Как должен пользоваться этими многочисленными приемами человек, желающий оградить себя от разнообразных ударов?

Чтобы ответить на этот вопрос, надо ответить, по крайней мере, на три других:

какой прием лучше всего применить против того или иного вида нападения?

нужно ли, чтобы защита осуществлялась на том же уровне, что и нападение (психологический щит против психологической агрессии, психоэнергетическая "стена" против аурического нападения, духовная броня против духовного соблазна), или она должна быть избыточной (в ответ на одномерное, чисто психологическое хамство отвечать по полной трехмерной программе)?

как соединить все три уровня защиты в единое целое?

Что касается первого вопроса, ответ на него представляется наиболее сложным. Невозможно предугадать заранее, какой щит извлечь из своих арсеналов в ответ на удар, пока еще неизвестный. Все решает конкретная обстановка и внутренняя интуиция человека, который на месте должен почти мгновенно почувствовать и понять, что конкретно ему нужно сделать, чтобы парировать атаку. Чем более сознательно человек подходит к ситуации, чем чаще ему приходится размышлять об этом и затем воплощать свои мысли в конкретные приемы, тем более вероятно, что в данном случае он найдет конкретный и точный ответ. Однако никогда нельзя останавливаться в своем развитии и почитать на лаврах - каждую ситуацию опасности и угрозы имеет смысл использовать для тренировки находчивости и быстроты реакции. Главный принцип успешного отражения любой атаки при общении - держать на некоей постоянной высоте уровень общей защищенности, стараясь ощущать себя при этом легко, свободно, естественно, как бы в потоке, отражая удар, и в то же время умело находить конкретный дополнительный прием защиты, возвращающий негативную энергию обратно к агрессору и нейтрализующий его. Ощущайте себя орудием в руках Судьбы или Божественной Справедливости, выбравшей вас для того, чтобы гармонизировать атмосферу, растворяя угрозу агрессора. Не привносите ничего от

себя в этот прием, - лучше старайтесь чувствовать, что энергия защиты идет через вас и поверх вас.

Если защита недостаточна, то сила агрессии всегда пробьет ваш щит. Будет весьма неубедительно, если в ответ на мощный удар, объединяющий в себе психологическое давление и энергетическую порчу, вы ограничите защитные меры средствами психологии. В точности так же не стоит отвечать на комариные укусы критики или на недовольный взгляд артиллерийским залпом из всех орудий. Неразумно стрелять из пушек по воробьям. В то же время иногда ответный удар должен быть сильнее первоначального выстрела. Если бы наша армия в конце Второй мировой войны ограничилась изгнанием фашистов со своей территории и не стала штурмовать Берлин, то окрепший враг рано или поздно нашел бы в себе силы повторить атаку. Потому избыточная защита по отношению к серьезным ударам все же предпочтительнее недостаточной.

Однако для применения подобной избыточной защиты, превосходящей силу нападения, требуется умение соединять все три уровня защищенности в единое целое. Чтобы научиться этому умению, требуются немалые усилия. Наилучшим способом подобного объединения является внутреннее решение человека установить правильные иерархические соотношения между личностным, аурическим и духовным методом защиты. Наивысший метод - духовная защита. С нее и нужно начинать все ответные действия. Помолитесь Богу, Учителю, вспомните о его Водящей Руке, попросите благословения на применение данного метода, а затем вслушайтесь в ответ и постарайтесь максимально вобрать в себя дарованную силу или энергию. Второй, чисто энергетический уровень или этап в обретении защищенности как раз и предполагает умение человека впитать в себя тонкую силу, идущую от Бога, и соединить ее со своей личной аурической силой. Чем более тонкой и высокой энергией вы будете пользоваться для защиты своей ауры, тем более результативно будете отражать любые удары. И, наконец, внешний прием защиты, относящийся к поведению. Эффектный поступок, красивый жест, красноречивый взгляд, изящная шутка, убедительный довод, вовремя произнесенное слово, зажигательная речь - все это окончательно поставит на место вашего оппонента. Тем более, если вы сумеете вложить в этот внешний поведенческий акт защиты тонкую энергию и наполнить его Высшим духовным смыслом.

Соединение трех методов в единое целое нужно осуществлять красиво, гармонично, естественно и незаметно для посторонних глаз, так чтобы все это выглядело как сплошной поток вашей целеустремленной жизненной энергии. Тогда вы добьетесь того, что ваша защита сольется с защищенностью и станет истинной, полной и глубокой.

"А можно ли научиться защите как-то проще, без всех этих приемов, на которые не хватит жизни? Какой из методов самый главный?" - допытывался у меня один молодой бизнесмен, пришедший на семинар по психоэнергетической защите. Мой ответ, что в любом занятии требуется терпение и настойчивость, его откровенно разочаровал. Он даже хотел встать и уйти, но усилием воли сдержал себя и остался, видимо, надеясь извлечь хоть что-то полезное. Мне понравилась его настойчивость. Спустя некоторое время он "подъехал" ко мне с вопросом с другой стороны: "Какой прием является самым любимым для вас? Из какого главного приема, по-вашему, вырастают все остальные?" Мне пришлось ответить, что для себя я предпочитаю два метода:

- 1) метод постоянного самоконтроля, наблюдения за собой, бодрствования и сознательного присутствия духа в каждом миге жизни;
- 2) метод подключения к духовному Учителю, к Богу как к своему Высшему Защитнику.

"Правильно ли я вас понял, - задал он еще один вопрос, - что если мне удастся хорошо овладеть этими двумя методами, то все остальные будут получаться очень легко?" Я подтвердил, что это так: когда он действительно воспитает в себе кристалл духа, состоящий из постоянного бодрствования и любви к Высшему, ему будет достаточно просто вспомнить любой из методов, чтобы почти автоматически войти в особое состояние сознания, в котором он может проникнуть в



суть приема и грамотно применить его.

Каждый из описанных уровней защищенности имеет свое пространство или сферу, в масштабах которой она действует и отражает удары. Можете представить подобную защиту в виде трех колец, окружающих человека. Помните, у Кастанеды речь идет о трех кольцах силы и внимания. Данный образ вполне применим в сфере защищенности. Прочное первое кольцо, находящееся на поверхности, помогает отразить удары с помощью слов, жестов, поступков. Второе кольцо защищенности поддерживает сохранность вашей ауры, не давая враждебной энергии нападения проникнуть сквозь заградительную сеть. Третье кольцо защиты обеспечивает иммунитет духа, не позволяя силам зла получить контроль над вашей душой и свободной волей. Оно защищает вас с помощью энергии внутреннего света, который никогда не смешивается с тьмой.

Предложенный образ трех колец только на первый взгляд кажется очень сложным для применения. Если вы свыкнетесь с ним и будете периодически мысленно проверять, насколько прочны в данный момент кольца, ваша натренированная способность мгновенного извлечения из памяти того или иного метода защиты и его применения вырастет во много раз.

Собираясь на какую-то важную встречу, где предстоит конфликтный разговор и аурическое противостояние с каким-то человеком, я всегда мысленно осматриваю каждый слой защиты. Для этого я задаю себе ряд вопросов: как я чувствую себя в психологическом смысле, легко ли у меня рождаются слова, аргументы, юмор? Насколько я раскрыт и уверен в себе как личность, ощущающая право быть самим собой? Затем следующий слой и второе кольцо защиты: насколько в данный момент хорошо мое самочувствие, велик запас сил и крепка аура? Смогу ли я парировать внезапное энергетическое давление и не прогнется ли моя аура под мощным прессингом? И, наконец, проверка третьего кольца, связанного с духовностью и соединенностью с Высшим: помню ли я о Боге, об Учителе, о выбранном Учении и сохраню ли им верность, если последуют сильные атаки и соблазны? Удержу ли я посланный луч и духовную помощь со стороны Высших Сил, если она последует?

Понаблюдав за собой и проверив крепость колец, я действую в зависимости от степени уверенности в собственной защищенности и от масштабов опасности, которую несет в себе конкретная ситуация. При хорошей тренированности подобная проверка и перенастройка может занимать от нескольких минут до нескольких секунд.

Двенадцать шагов на пути в Страну Защищенности

Как соединить огромное число описанных методов в стройную систему и четко, сознательно и целеустремленно начать двигаться к истинной защищенности и неуязвимости?

Как научиться не только не терять силу после каждого полученного удара, но напротив, приумножить ее? Как добиться, чтобы ваша защищенность приносила радость и вам, и окружающим вас людям?

На мой взгляд, это можно сделать единственным способом - вступить на путь, ведущий в Страну Истинной Защищенности. Путь этот бесконечен, ибо совершенствованию нет предела. Но для первого этапа цифра двенадцать будет идеальной.

Первый шаг к истинной защищенности состоит в осознании невозможности жить далее незащищенным и принятии решения учиться искусству сознательного отражения разнообразных жизненных ударов. Чтобы решиться на этот шаг, человек должен пройти через неудачи и потери и убедиться в том, что его защищенности недостаточно, чтобы выдерживать удары судьбы. Он должен понять бесперспективность всех полубессознательных эгозащитных реакций и ложных видов защиты, построенных на самости. Он должен отвергнуть и незащищенность, и ложные виды защиты и почувствовать готовность осваивать истинные методы.

Второй шаг как раз и состоит в серьезном изучении теории и практики защищенности и основ защиты. Без него все дальнейшие шаги будут бесполезными. Мы должны точно, отчетливо, ясно и глубоко понимать, что такое нападение и что такое истинная защита. Никакая стихийность здесь не поможет. Без хорошего образования невозможно овладеть ни одной специальностью или делом. Искусство защищенности и владения различными видами защиты по своей сути не отличается от других специальностей, хотя и отсутствует в классификаторах министерства образования и биржи труда. Почему кто-то уверен, что достаточно просто жить, и все образуется? В лучшем случае вы набьете себе множество шишек. В худшем - можете сломаться. Я не утверждаю, что этой книги или обучающих семинаров, проводимых мною по теме защиты, достаточно для того, чтобы решить все проблемы. Необходимо много читать, изучать специальную литературу, в том числе и книги, рассказывающие о разнообразных духовных традициях. Полезно посещать проводимые специалистами лекции, семинары и тренинговые группы по развитию уверенности. Что выбрать - каждый решает сам, на то у него есть голова, интуиция и внутреннее распознавание. И, конечно, постоянная, самостоятельная тренировка, во время которой человек применяет в жизни те знания и приемы, которым он научился.

Третий шаг предполагает внимательное изучение самого себя и степени своей защищенности с помощью изученных методов. Теория и предварительные, пробные тренинги существенно отличаются от реальной практики, во время которой человек должен понять - а насколько же его можно считать защищенным человеком? Третий шаг - это процесс, растянутый во времени, причем времени не малом. Само изучение происходит в несколько этапов:

пристальное наблюдение своего поведения и самого себя во всех ситуациях и прежде всего в ситуациях психологического и аурического нападения, а также углубление в свои личностные и энергетические травмы;

сосредоточенное размышление о причинах получения этих травм и пробоев, о собственных ошибках и недостатках, которые усиливают вашу общую незащищенность;

беседы с близкими людьми, друзьями и специалистами в области психологии, биоэнергетики и духовной практики о причинах вашей незащищенности. Эти беседы должны уточнить и углубить те выводы, к которым вы пришли в результате самоизучения и самонаблюдения, и придать общим выводам более объективный характер.

Четвертый шаг состоит в обнаружении собственной "ахиллесовой пяты" - самого слабого места, сначала в психологическом, а затем и в более тонком психоэнергетическом смысле. У кого-то это может быть эмоциональная сфера, у кого-то какие-то действия или привычки, у кого-то что-то не в порядке с головой (вспомним слова бессмертного Остапа Бендера об умственных способностях Ипполита Матвеевича: "Не бейте его по голове, это его самое слабое место"). Если вы так и не обнаружили своих слабостей, недостатков, "ахиллесовой пяты", значит самоизучение проводилось неправильно. В принципе, любой человек может чувствовать свою главную слабость - для этого нужны требовательность и честность по отношению к себе, терпение, воля и умение действовать как нужно, хотя, может быть, это самое трудное из всех человеческих умений.

Пятый шаг к вершинам защищенности предполагает обнаружение глубинных причин, приведших к образованию этой "ахиллесовой пяты". Если ваше самое уязвимое место относится к психологической сфере и внешне проявляется в виде тех или иных действий, поступков, привычек, то причина, благодаря которой в вас возникла эта слабость, находится на более тонком уровне, нежели поведение и личность, - в вашем подсознании, в глубинных мотивах, в ауре. Если же "ахиллесова пята" представляет собой дыру, пробой или повреждение ауры, и вас больше всего беспокоят ощущение слабости, боли, дискомфорта или деформации тонкого тела, то тогда причины, ее образующие, находятся еще глубже и связаны с нарушением связи между тонким телом и духовной сферой.

"Ахиллесова пята" имеет несколько уровней и весьма непросто проследить ее до самого истока и первопричины появления. Требуется изодрать свое сознание и научиться в упор смотреть на свою слабость, проникая сквозь оболочки и затемнения ауры до глубины и основания. Смотрите за собой и внутрь себя пристальным и проникающим взглядом и пробужденным сознанием в самых разных ситуациях, пытайтесь увидеть главную зону слабости. Рано или поздно ваше упорство будет

вознаграждено.

Шестой шаг предполагает ликвидацию "ахиллесовой пяты", залатывание аурической дыры, устранение пробоя и восстановление целостности ауры. Этот шаг также требует времени - пробой не восстанавливается по мановению руки. Для устранения пробоев требуется определенный алгоритм поведения - здоровый образ жизни, общение с природой, концентрация внимания на телесно-энергетической зоне пробоя с полным переносом сознания в область травмы, мысленное дыхание через пораженный центр, мысленное присоединение энергии этой травмированной области к сердечному центру, который настроен на связь с Высшим, наполнение пораженного участка Божественной энергией и яркое представление данной зоны в виде здоровой, невредимой части целого организма. Подобные операции с образами требуется делать много раз до тех пор, пока не почувствуете прочность тонкой ткани, из которой соткана ваша душа.

Седьмой шаг относится уже не к укреплению незащищенности (чему были посвящены предшествующие шесть шагов), а к применению того или иного конкретного метода защиты. Прежде чем защищаться, надо выбрать подходящий вид оружия. Если вы получили удар, выберите для его отражения тот прием или метод, которые будут самыми эффективными именно для вас и именно в данной ситуации. Наиболее эффективно обычно то оружие, которым человек владеет лучше всего. Поэтому старайтесь овладеть несколькими приемами, умелое чередование которых даст вам ощущение уверенности и защищенности. Никогда не ограничивайте свой арсенал одним или двумя приемами, даже если вы умеете применять их в совершенстве.

Восьмой шаг предполагает ваше отношение к Высшим Силам, чтобы получить благословение на выбор и применение данного приема и метода защиты. Таким образом вы подкрепляете примененный и основанный на личной силе метод Божественной помощью и поддержкой. Усиленный Высшими энергиями и выбранный вами прием защиты может быть положен в основу всей дальнейшей стратегии защищенности и при удачном отражении удара может стать вашим "коньком" в подобных столкновениях. Однако, если вы видите, что примененный метод защиты недостаточен, тогда поищите более надежное средство и попросите нового благословения Высших Сил.

Девятый шаг закрепляет те результаты, которые были получены на предыдущем этапе, и соединяет новый прием с общей системой защиты, которой Вы обычно пользуетесь. Девятый шаг условно можно назвать "построением щита", однако следует заметить, что опытный развивающийся воин духа работает над укреплением щита непрерывно, внося в него новые, более совершенные элементы и отменяя негодные. Для того, чтобы отдельный примененный прием и метод защиты стал постоянным элементом вашего щита или системы общей защищенности, он должен быть доведен до автоматизма и заполнить все существо человека вплоть до подсознания. Именно так овладевают приемами физической защиты мастера боевых искусств. Построив прочный "ядерный зонтик" защищенности вокруг себя, вы временно забываете о его существовании и продолжаете спокойно жить, чтобы излишне напряженным ожиданием не притягивать удары. В то же время вы всегда готовы отразить любой удар, в нужный момент извлекая из подсознания реакцию защиты и наиболее сильнодействующий прием.

Десятый шаг заключается в бесстрастно-уверенном отражении удара и сохранении связи с Высшими Силами, которые принимают часть наиболее агрессивной вредоносной энергии нападения на себя. Человек, успешно отразивший удар, должен поблагодарить Высшие Силы и судьбу за то, что ему предоставлена помощь, благоприятная возможность сразиться с силами зла, победить их (хотя бы временно) и тем укрепить свой дух. Чувство благодарности обладает мощным защитным свойством, потому воин духа должен сознательно культивировать его. Даже если полученный удар был слишком сильным или неожиданным, и человек не смог остаться совершенно неуязвимым и пострадал, он не смотря ни на что должен испытывать благодарность Высшим Силам и винить за случившееся не их, но себя. Настоящего воина духа такие удары, даже если они чрезмерны, только закаляют. Отражая удар, старайтесь действовать не только личной волей, напряжением и сосредоточенностью, но и давать возможность Высшим Силам проявиться через вас. Для этого требуется автоматизм в применении приема, отражающего агрессию, и полное доверие Водящей Руке. Мысленно посвящайте исполнение защитного приема Высшему

Началу, тогда достигается наивысшее совершенство в ведении духовной битвы.

Одиннадцатый шаг заключается в умении органично соединить психологические, психоэнергетические и духовные методы защиты, поставив во главу угла именно духовность. Это, конечно, не значит, что вы должны молиться и просить Божественного покровительства в ответ на каждое чихание или комариный укус, но общая последовательность методов должна быть выдержана. Искусство истинной защиты состоит в умении человека понять, какой щит требуется выставить в каждом конкретном случае. Иногда бывает достаточно применить элементарный психологический прием или даже проигнорировать нападение (не слабодушное попустительство, а именно сознательное действие!). В других случаях требуется усилить чисто психологический метод привлечением тонкой энергии. Но и в том, и в другом случае важно, чтобы общий вектор психологической воли был повернут в духовную сферу, чтобы человек помнил о Высших Силах и всю свою жизнь старался превратить в богоугодные дела. Не нужно каждую минуту называть имя Бога всуе и каждую минуту дергать Высшие Силы за ниточку, нетерпеливо выпрашивая у них защиты от тех ударов и проблем, с которыми сможете справиться Вы сами. Достаточно просто помнить о Боге и стараться находиться в его луче. Тогда старательное применение психологических и психоэнергетических техник будет как бы осенено покровительством Свыше.

Конечно, если вашей жизни угрожает опасность, или же если вы получили столь сильный удар, что не можете ликвидировать его последствия и защититься от новых ударов самостоятельно, тогда просто помнить о существовании Высших Сил недостаточно - надо уметь призывать их всем существом для отражения зла. Это умение общаться с Богом относится не только к области защиты от нападений, но ко всей духовной жизни человека, то есть к области религий и учений. Потому читайте данную книгу вместе с основными книгами выбранной вами духовной традиции.

В то же время не сводите вопросы защищенности человека к одной лишь области духовной защиты. Современный мир жесток и агрессивен и наносит нам удары на всех уровнях. Если вы не собираетесь в монастырь, а намерены жить в миру, вы должны владеть техникой психологической и энергетической безопасности мирской жизни. Образ беспомощного святого или болезненно-ранимого интеллигента-чистюли, который не хочет связываться с грубой прозой жизни и учиться науке отражения ударов, может вызвать только улыбку.

Как видно, одиннадцатый шаг - это весьма длительный процесс овладения собой и его можно делать всю жизнь.

Двенадцатый шаг обобщает все предыдущие шаги. Этот шаг вплотную приближает вас к началу новой, защищенной жизни, к выработке правильного отношения к ситуациям, требующим быстрого, точного, красивого и уверенного ответа. Каждое мгновение мы подвергаемся вызовам или особым видам ударов, каждый миг человек находится перед возможностью выбора между более совершенным, а значит и защищающим его действием и менее совершенным поступком, ослабляющим защиту, и если человек это поймет, то постоянно будет начеку. Символом истинной защищенности может быть образ воина в дозоре, в постоянном бодрствовании, осматривающего жизненное пространство и готового ответить на любое вражеское нападение.

На Востоке понятию врага уделяется значительное внимание. Это не просто человек, относящийся плохо лично к вам, или некая астральная враждебно заряженная сила. Это "Великое Неизвестное", которое стоит на вашем пути и которое враждебно вам только в том смысле, что вы не знаете его и потому не можете идти дальше. Познав препятствие "Великого Неизвестного" - неподконтрольных вам сил, в той или иной степени присутствующих в каждой ситуации и бросающих вам вызов, приняв приглашение к битве, завершающейся познанием и овладением этими силами, вы сможете превратить великое неизвестное из врага в друга.

Учитесь делать этот шаг длиною в целую жизнь и рано или поздно вы придете в страну

защищенности.

Мы описали все двенадцать шагов. Нет механических правил для каждого человека - сколько времени лично ему нужно на то, чтобы пройти каждый шаг. Это зависит от духовных накоплений человека, решившего стать еще сильнее. Кому-то понадобится не один год, а кому-то хватит нескольких недель или даже дней. Все зависит от того, как жил этот человек и какие раны нанес он самому себе в ходе своей жизни. Некоторые шаги вы сможете сделать очень быстро, на других задержитесь гораздо дольше. Иногда потребуются вернуться и устранить давнишние повреждения, мешающие в пути. В критических ситуациях нужно уметь сжимать все навыки и приемы воедино, за мгновение покрывая одним прыжком несколько шагов. Программа двенадцати шагов и истинной защищенности - гибкая программа. Если вы хотите стать неуязвимым мастером жизни, вы должны пройти каждый шаг, но последовательность этих шагов должны определить вы сами.

Невидимая Броня  
Заключение  
С.Ю. Ключников

Мы проделали большой путь. Вы прочитали книгу и подошли к концу. Возможно, книга получилась слишком большой, информационно насыщенной и требующей размышлений, внимания, усилий. Наверное, это было нелегкое чтение, но вы были терпеливы и завершили процесс. С какими результатами вы подошли к концу?

Когда я писал "Невидимую броню", я исходил из того, что ее будут читать несколько категорий заинтересованных читателей (тот, кто не заинтересован, читать не будет по определению): одни будут читать и практически применять предложенные методы; другие будут просто проникаться изложенными в книге идеями и видением проблемы; третьи, заинтересованные в решении проблемы защищенности, но понимающие ее по-иному, скептически будут пролистывать страницы, внутренне споря с авторским подходом.

Человек, который не может преодолеть свою лень и хотя бы на уровне теории овладеть наукой защищенности, никогда не сумеет защититься на практике. Однако без хорошей теории настоящей практики не будет. Надеюсь, мне удалось изложить теорию защищенности и защиты достаточно подробно и ясно. Если кому-то прочтение книги покажется недостаточным и проблематичным с точки зрения перехода от теории к практике, то любознательным и целеустремленным людям всегда можно оказать дополнительную помощь в виде обучения на семинарах и консультациях. Если возможности для личной встречи нет, тогда читайте и практикуйте полученные методы самостоятельно, последовательно идя от одного умения к другому.

Может быть, кто-то чувствует себя настолько обделенным и заклеванным и людьми, и жизнью, что вообще не верит в результативность новой защиты. Мой вам совет - поднимите голову и расправьте крылья! Поверьте в себя однажды и в дальнейшем накапливайте энергию веры. Начиная отражать самые мелкие удары, постепенно готовьте себя к уверенной защите от самых трудных. Лучше получить удар, дерзая стать сильным, нежели трусливо отсиживаться на обочине жизни, где все равно не избежать нападений и проблем.

Тема защиты и защищенности человека при ближайшем рассмотрении оказалась настолько широка, что раскрыть ее полностью в тесных рамках одной книги попросту было не реально. Поэтому следом за "Невидимой броней" выйдет следующая работа, в которой более подробно объясняется применение основ защищенности в повседневной жизни. Как быть защищенным,

погружаясь в плотный поток современности? Как отражать хамство, жестокость, потоки агрессивной информации? Как уберечь своих близких, детей и друзей от негативных воздействий современного мира? Ответ на эти и многие другие вопросы вы сможете найти в следующей книге, которая выйдет вслед за этой. Назову лишь несколько глав из нее: "Агрессия, энергетический вампиризм и здоровье"; "Психологическая и психоэнергетическая защита в семье"; "Защита от ударов судьбы, несчастных случаев и обстоятельств"; "Защита от агрессивной информации"; "Защищенность от финансовых проблем"; "Защита от деструктивных оккультных сект и центров"; "Профессиональные проблемы защиты"; "Контакты, конфликты и аура"; "Качества и условия Истинной Защищенности".

Это далеко не полный перечень. Будет также серьезно рассмотрена тема духовно-психологических основ защищенности россиян перед вызовом времени.

Напоследок я дам парадоксальный совет: живите смелее, идите вперед без страха и упрека, не бойтесь боли и ран. Как бы вы мастерски не выставили защиту, полностью укрыться от всех нападений и болевых тычков судьбы вы не сможете. Как сказал дзенский мастер: "Что бы вы ни делали, вы все равно получите свои тридцать ударов". Применение методов и приемов, изложенных мной, поможет вам смягчить эту боль и отстоять свою независимость, но не превратит вашу жизнь в комфортную теплицу. потому учитеесь бесстрашно идти в неизвестность, помня о том, что невозможно везде "подстелить себе соломку". Цените саму жизнь во всех ее разнообразных проявлениях выше, чем защиту. Еще раз призываю вас больше жить, нежели защищаться, или, точнее говоря, жить уверенно и защищенно. По-настоящему усовершенствовать свою защиту и защищенность можно только улучшая качество собственной жизни. Помните, что великая природа постоянно производит эволюционный отбор и не пропускает в будущее слабых и незащищенных. Если они хотят войти в это будущее, они обязаны стать сильными, светлыми, духовными и защищенными. Выбор за вами.