



**Змей,
охраняющий
Шамбалу. 7-я
книга**

18+

Андрей Новиков-Еловигов

Андрей Новиков-Еловиков Змей, охраняющий Шамбалу. 7-я книга

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70022107
SelfPub; 2023*

Аннотация

"Змей, охраняющий Шамбалу". 7-я книга. Продолжение...
"Эзотерика. Эта книга для тех, кому интересна малоизученная тема восприятия внутреннего мира человека. Как изменить подход к себе и подружиться с собой."

Андрей Новиков-Еловигов

Змей, охраняющий Шамбалу. 7-я книга

Книга № 7 часть 2

В этой части книги я уберу в стороны учения буддизма и религии, исходящие из Библии, и углублюсь в науку йоги, в её взаимосвязи с современной наукой.

Это обусловлено тем, что ни в Библии, ни в исходящих из нее религий, нет знаний о мире Акаши, как о пространстве синего цвета, которое наполнено разумами в нематериальном состоянии. Несмотря на то, что пространство Акаша является Царством Божьим, однако таких корреляций нигде нет. Поэтому мне проще отцепить незнание людей, следующих знаниям Библии, от интерпретации Божьего Царства в понимании пространства Акаша. Также, тот человек, кто держится знаний Библии, проникнув в пространство Акаши, не признает в этом пространстве Царство Божье. Иные люди, которые придерживаются знаний Библии, быстро разубедят такого человека в том, что он побывал в Царстве Божьем. При этом, принцип сатаны и будет заключаться в убеждении «товарищей по вере», в том, что осознанное переживание в пространстве синего света, в окружении нематериальных

людей, не является Царством Божиим.

Вторым препятствием для сторонников Библии является отсутствие знаний в том, что осознанное переживание Царства Божьего происходит во время «человеческого» сна.

В этой связи сатана разубедит человека, проникшего в Царство Божье, что это ему всё приснилось. Таким образом, сатана (незнающий человек, как выгля222дит Царство Божье), и сам не узнает (не распознает) правду, и другого человека переубедит в обратном.

Третьим препятствием для сторонников в Библии является то, что понимание Бога с большой буквы, являющееся в сути вещей Отцом Небесным, не может быть воспринято как собственный высший разум, и тем более у сторонников Библии нет знаний о том, что Бог / Отец Небесный пребывает в забвении в пространстве Акаши, и что человек может переместиться своею душою / осознанием в Бога / Отца Небесного при мирской жизни в биологическом теле.

Как следует из позиции сторонников Библии, человек должен предстать перед Богом как перед оппонентом, или как перед собеседником, вне зависимости от содержания разговора. По большей части, такая картина позиционируется как страшный суд по завершению биологической жизни.

Несмотря на то, что такая позиция выработалась и устоялась за несколько веков, тем не менее в книге Иоанна Лествичника описывалось немало практиков, которые отрекались от мирской жизни ради занятий духовными практика-

ми. Несмотря на это, я не нашёл в книге Иоанна Лествичника случаев святости человека, но общая картина была примерно похожа на правду. Однако такая картина на «корню» (то есть с самого начала) искажалась до такой степени, что человек входил в слезливую депрессию, вместо тревожной депрессии без депрессии. Однако, это всего лишь моя объективная оценка, и любой человек может перепроверить мою позицию, беря от меня знания, и, сверив их с содержанием книги Иоанна Лествичника, на личном опыте в практике.

Я намеренно конкретизирую конечный результат, который выражается в том, что при проникновении в свой высший разум, или в Абсолютный разум, или в недра Отца своего Небесного, вы будете воспринимать окружающий мир в нематериальном состоянии, и вокруг вас будут ровно такие же нематериальные разумы, которые также являются богами, а вы лишь будете одним из богов. Вы будете осознавать их присутствие рядом, во всём протяжении безграничного и беспредельного пространства.

Именно такой конечный результат и являет собой понимание достижения бога или абсолюта, и такой результат весьма прост в понимании.

Иного достижения бога или Бога мне неизвестно. Само такое осознание происходит во время сна человека, и не является простым обычным человеческим сном или галлюцинацией, поскольку, что сон (со сновидениями), что галлюцинация, имеют материальные объекты, а в данном осознанном

сне материальных вещей и предметов нет.

Любой человек может сравнить такой результат (при его достижении), с любым другим гипотетическим результатом, и сделать своё чёткое умозаключение о том, что или кто является богом или Богом.

При достижении (в таком варианте) бога или Бога, человек (в прошлом человек) осознаёт, что мира людей не существует, и что это лишь воображение ума.

Однако, такого упоминания нет нигде в знаниях сторонников Библии, и это незнание ведёт к материальной привязанности человека к мирскому бытию.

В восточных практиках много сказано об иллюзорности бытия, а описываемое мною пространство, которое обозревается изнутри высшего разума, имеет термины – Шуньята и пространство Акаша.

В России в языке религиозных терминов именно аналогом Шуньяты и пространства Акаши является термин Царство Божье.

В детстве и подростковом возрасте я несколько раз проявлял интерес к духовным знаниям, но не нашлось такого человека, который бы разъяснил мне суть и существо духовных знаний. Поэтому я постараюсь объяснить этот момент так, как хотел бы, чтобы мне его ровно также разъяснили бы в детстве и подростковом периоде.

В современном обществе законы строятся по принципу существующей морали, традиций, обрядов, этики, правил

поведения и тому подобное.

Как правило, в любом современном обществе, основным законом страны является Конституция, и уже далее из основного закона берут своё начало второстепенные законы. Из второстепенных законов могут брать своё начало различные акты, указы, приказы и тому подобное. Таким образом, строится свод законов во многих обществах на сегодняшний день. Вторичные законы и более низшие законодательные акты изменяются у людей очень часто, а вот Конституция – редко.

Применительно к духовным знаниям Конституцией является мир Богов, как основной закон.

Несмотря на то, что во многих религиях доминирует представление о том, что есть Бог Творец, а всё сотворенное им вращается вокруг него, и всё идёт по его правилам, то какое представление недостаточное и порождает много неясностей и противоречий, которые тут же додумываются человеком и интерпретируется так, как ему заблагорассудится.

Пока же я чётко отграничу пространство Акаша, и оно же Царство Божье, и оно же Шамбала, и оно же Брахмалока, и оно же Шуньята, от всех иных представлений и предположений, с целью внесения ясности, конкретности, корректности и отсутствия противоречий.

Самая главная ясность и конкретность заключается в том, что пребывание в Шамбале, в Царстве Божьем, в Акаше (пространстве), в Шуньяте (пространстве) происходит во

врем сна человека. Объективно, со стороны, такой человек ничем не отличается от другого спящего человека. Субъективно, этот человек находится в своём высшем Абсолютном разуме, а тот, в свою очередь, и находится в пространстве Акаша, или в Шамбале, или в Царстве Божьем, или в Шуньяте.

Все осознанные переживания воспроизводятся высшим разумом, который по своей структуре является абсолютно чёрным телом, равно как и ум человека. Именно собственный и индивидуальный высший разум, и является богом для человека. Невозможно быть лицом к лицу с собственным высшим разумом, так как возможно лишь проникновение в собственный высший разум, и уже только так человек становится богом и может быть лицом к лицу с другим богом, где при этом оба «лица» нематериальны и невидимые глазу.

Во многих упоминаниях религий, основанных на Библии, упоминается о том, что Моисей разговаривал с Богом при купине, где сам Бог проявлял себя как огненный шар в кустах, и куст от этого казался горящим.

Несмотря на многочисленные упоминания этого факта, я утверждаю о том, что огненный шар в кустах не являлся Богом, но это была личность в нематериальном состоянии.

Сам шар – это и есть плазмOID, или дух, или шаровая молния, и одновременно это же и является личностью, с которой действительно можно разговаривать.

Само освещение шара и цвет шара зависят от температу-

ры внутри шара, или, по-другому – от частоты внутри шара. Сам шар – это абсолютно чёрное тело, в представлении современной науки, хотя обычно данный термин учёными применяется к Солнцу. Абсолютно чёрное тело (сфера), имея цвет (от температуры внутри тела), обладает свойствами проходить через материальные объекты, в том числе и через предметы органики – растения.

Таким образом, шар-сфера, являясь личностью, просто «светилась», и от этого куст не горел, как казалось зрению с учетом стереотипов горения предметов, а светился холодной плазмой.

Я неоднократно встречал людей, рассказывающих о том, что они общались со светящимися шарами, и понимали то, что им говорят ровно так же (по восприятию), как будто с ними разговаривал человек своими голосовыми связками, но на самом деле это телепатия, и при этом шар понимает и человека (тоже телепатией). В современном обществе, при условии того, что шара или шаров не видно, но голос слышится, относится к психиатрии в понимании навязчивых мыслей, либо иным навязчивым состоянием. Все люди, от которых я слышал истории разговоров со светящимися шарами, на период времени общения с шарами, были в некоем психически повышенном состоянии (в каком именно они не могли сказать), и все они ощущали преследование или подглядывание за собою (бред преследования). Большинство из этих людей были на тот период в розыске за со-

вершение каких-либо преступлений. Ровно в таком же состоянии, по преданию, находился и Моисей, убивший египтянина и скрывавшийся от возмездия со стороны египтян или фараона.

Во всей истории общения Моисея с Богом, в толковании факта общения Моисея с горящим кустом (т.н. при купине), не внесена ясность сторонниками Библии в тот факт, является ли Бог горящим кустом, который может и в дальнейшем являться людям.

Данная неясность позволяет делать людям различные понимания, разъяснения, толкования, что порождает множество противоречий, и, в конечном результате, нет конкретики и ясности.

Отсутствие конкретики и ясности не позволяет человеку понимать, как и в чём конкретно заключается встреча с Богом. При этом, реальная встреча человека с Богом (обожение по благодати для христиан) может наоборот, оттолкнуть сторонников Библии от такого человека (от святого человека), ввиду того, что они не знают правильного алгоритма становления святым человеком, и результатом становится неверие, или отсутствие веры.

Любой альтернативный вариант встречи с Богом будет вызывать противоречие (амбивалентность) и, как правило, сомнение, хоть и в небольшой степени, но по отношению к любому из вариантов.

Я, со своей стороны, излагаю не альтернативный вариант

встречи с Богом, а правду, в которую каждый может верить либо не верить. Эта правда отличается от описания встречи Моисея с Богом вот, по каким параметрам.

Во-первых, встреча Моисея с Богом при купине была в бодрствующем состоянии Моисея.

Я, со своей стороны, утверждаю о том, что проникновение в мир богов возможно лишь в осознанном сне, где со стороны человек выглядит как самый обычный спящий человек.

Субъективно, человек в таком осознанном сне пребывает в том мире, который и есть пространство Акаша, или Шуньята, или Царство Божье.

Само субъективное переживание (осознание мира Акаша) я ранее неоднократно описывал.

Вместе с тем, пространство Акаша находится за пределами всех миров Сансары, и с позиции пространства Акаши мира людей не существует в материальном представлении.

Однако при этом Моисей нигде ни разу не указал на то, что мира людей на самом деле (в действительности) не существует, и всё его сказанное относилось исключительно к мирской деятельности и быту человека, включая и все критерии человеческой морали.

Всё сказанное Моисеем относительно Бога касалось исключительно Бога по имени Саваоф, подчеркивая его способности доминирования над другими богами.

Я, со своей стороны, познав духовный мир и вернувшись в мир людей, стою перед самой большой задачей, которая су-

ществовала передо мной, и суть которой такова, что я должен доказать, что мира людей не существует, а человек, по своей природе, является абсолютно чёрным телом – сферой (как мыслящая сущность), и что человек может выйти душой из абсолютно чёрного тела (ума), за пределы абсолютно чёрного тела (за пределы ума человеческого), и автоматически тем самым перенестись своею душою в свой высший разум, от которого человек отражается душою как от зеркала (инверсионно зеркальный разворот на 180°) и переносится назад в ум (абсолютно чёрное тело) человеческий. После такого переноса души в высший разум и обратно человек уже фактически становится Богочеловеком, или более правильно с маленькой буквы – богочеловеком. При первом же человеческом сне человек проникает вновь в собственный высший разум, и осознаёт всё то, что окружает высший разум. После первого выхода из такого осознанного сна человек осознаёт то, что мира людей не существует, и что мир людей подобен сну, но только лишь осознанному сну, в который он, как бог, пришёл поиграть.

Фактически, человек и становится богом при достижении суперпозиции души.

Такая позиция полностью противоречит общепринятому пониманию Бога в христианстве и православии, и противоречит пониманию Моисея в видении Бога при неопалимой купине, в образе горящего шара в кустах, от которого кусты не горели.

Я не говорю о том, что Моисей не видел светящегося шара (плазмоида, абсолютно чёрного тела), от которого не горел куст, и который (шар) общался с Моисеем.

Я лишь подчёркиваю то, что если Бог Саваоф (тут я делаю исключение, и указываю термин Бог с большой буквы, во избежание ненужной и негативной критики со стороны сторонников Библии) и общался с Моисеем в тот момент, то сам Бог Саваоф находился в мире богов, а светящийся шар был лишь пустышкой для ориентира, где эта пустышка была абсолютно чёрным телом человеческого ума, но только вне физического тела и без души, так как душа была в недрах самого высшего Бога Саваофа, и Бог Саваоф мог перемещать в пространстве свою «копию» ума.

Такая схема взаимодействия двух абсолютно чёрных тел (белой и чёрной половин Инь и Янь) нигде в учениях и религиях не описывается, и это создаёт мне определённые трудности в понимании меня. То есть по сути, данный момент, или схема, зависит лишь от моей честности и моего правильного понимания духовных (невидимых и нематериальных) вещей.

Ранее в книге я лишь единожды упоминал аналогичную схему, без разъяснения принципа работы такой схемы, когда описывал то, что если человек обратится к богу, с просьбой сделать грязное от микробов озеро в чистое питьевое озеро без микробов, то такой бог направляет в пространстве свою нижнюю сферу ума без души в озеро и, удалённо действуя

(посылая сигналы на определённой частоте), влияет частотой невидимой сферы человеческого ума на воду в озере, где при этом для этого бога нет ни воды ни озера, и от воздействия этой частоты все микробы в озере погибают.

В примере с Моисеем либо Бог Саваоф подогнал к Моисею свою нижнюю сферу и принудил её светиться (от определённой частоты), и Моисей увидел эту светящуюся сферу, которая не являлась личностью, но при этом, само обращение происходило по такой схеме, что Бог Саваоф направлял поток мыслей в высший разум Моисея, который был без души, и уже оттуда Моисей «слышал» этот поток мыслей, которые он интерпретировал как сказанное собеседником, и, наоборот, свои мысли (даже параллель со сказанным голосовыми связками) посылал наверх в свой собственный высший разум, и уже оттуда поток его мыслей направлялся к Саваофу.

При этом я обращаю внимание на то, что светящимся шаром, который может находиться в материальных кустах, и от огня (освещения внутри себя) его не будет гореть материя куста, может выступить любой нечистый дух (человек вне тела), либо ангел (полубог вне тела), и может разговаривать с человеком путём телепатии (то есть голосовые связки ему не нужны).

Последний случай, который я слышал от человека, происходил в городе Иркутске в 2014 году. Некий молодой человек рассказал мне, что однажды он был в розыске и прятался

от сотрудников полиции у кого-то из своих родственников. Затем ему потребовалось выйти из дома по какой-то нужде. Он вышел из квартиры в подъезд дома и начал спускаться вниз по лестнице пешком, испуганно озираясь по сторонам, не спрятались ли где сотрудники полиции. На площадке этажом ниже он увидел светящийся шар, и этот шар сказал ему: «Не бойся, проходи». Он спустился по лестнице на площадку и прошёл мимо висящего в воздухе на уровне его лица светящегося шара, и начал спускаться вниз по лестнице, с площадки, где был шар. То есть этот молодой человек не вступал в диалог со светящейся сферой, но отчетливо различил успокаивающий тон сказанного – «не бойся». При этом, сам молодой человек был во взвинченном психическом состоянии из-за постоянного напряжения, что его задержат сотрудники полиции. Саму эту историю молодой человек рассказывал спустя два-три года после того, как это с ним произошло.

Я, со своего личного опыта, ни разу не видел светящихся сфер в мире людей, за исключением маленьких огоньков. Как-то я смотрел в телевизор, но задумался о чём-то. В этот момент в комнату вошла супруга и спросила меня о чём-то. Очнувшись от размышлений из-за её голоса, но ещё не среагировав на её появление, я увидел на расстоянии метра-полтора от себя маленькие огоньки, примерно 10-15 огоньков. Сами огоньки были как бы внутри крошечных сфер, только сферы были в виде контуров как мурашки перед глазами

во время кислородного голодания. Сами сферы-мурашки не освещались этими огоньками, и огоньки как бы просто горели в этих микросферах, местами выступая огнём за пределы сфер в верхней части. Никакого диалога между мной и микросферами не было, а также я не слышал от них чего-либо сказанного (или услышанного). В восточных практиках, в гряде учений, мне попадалось упоминание о неких огненных элементах, но более подробно них я не читал и не слышал, поэтому не могу провести анализ и сравнение между огненными элементами и виденными огоньками в микросферах.

Также за последнее время я стараюсь сделать упор на изучение йоги, по мере своих возможностей, ввиду следующего.

Все предыдущие шесть частей книги я, по большей части, исследовал собственный опыт обожествления, проводя параллели между субъективной стороной и объективной стороной происшествия. Собственный опыт я начал разбирать с конца обожествления, ввиду отсутствия опыта и подобного рода делах. Дойдя до начальных факторов условий обожествления, я нахожу некоторую схожесть с факторами элементов йоги.

Йогу в целом можно понимать механически как вынужденные колебания системы, поскольку йогины прикладывают усилия воды при использовании практики. В моём же случае, с моей стороны не было использовано каких-либо практик, и ранее я упор делал на понимание отсутствия воли.

Однако сейчас, во избежание неясностей, сомнений и

противоречий, я хочу конкретно отграничить усилия с применением силы воли от автоматического (автономного) исполнения практики, или элементов практики.

В первую очередь, это касается органов внутри тела человека в области таза. Помимо органов, речь также идет и о крайней плоти, в её обрезании.

В йоге мне ни разу не встречалось упоминание об обрезании крайней плоти, но вместе с тем, такое членовредительство в религиозных целях среди людей существует более шести тысяч лет. Никто из людей не знает о предназначении обрезания крайней плоти и степени влияния этого фактора на какие бы то ни было религиозны моменты.

Поскольку обрезание крайней плоти процесс материальный, то я пока просуммирую все известные мне факторы, которые могут так или иначе влиять на духовное, как в своей совокупности факторов, так и по отдельности, в части обрезания крайней плоти.

Первым фактором является для меня пока неизвестный фактор того, по какой причине у меня сузилось отверстие в крайней плоти, которое сужалось всё больше и больше (в возрасте года (плюс-минус один год)), и, в результате, этот феномен принудил меня сделать обрезание крайней плоти. Несмотря на то, что врачами был поставлен диагноз – фимоз, на самом деле, это не являлось фимозом, так как это не было врожденным.

Несмотря на «мистическую» причину обрезания, как ре-

зультат, проявилась несколько факторов.

Вторым фактором, как следствие обрезания, проявил себя тот факт, что у меня прекратилось ночное недержание мочи – энурез, который был у меня до операции по обрезанию крайней плоти.

Я пока не сильно владею знаниями о работе внутренних органов, но пока предварительно, в качестве анзаца, я предполагаю, что возможно, работа сфинктера мочевого пузыря имеет отношение к практике выполнения йоги – мула бандха.

Третьим фактором обрезания крайней плоти является наличие нервных волокон (путей), внутри крайней плоти, и я также пока предполагаю в качестве анзаца, что обрезается не только крайняя плоть, но и, возможно, что купируется некий проводящий нерв, по которому ранее проходил потенциал действия, и из-за купирования потенциал действия уходит принудительно в иную сторону проводящего пути, предположительно к основанию позвоночника. Это предположение, возможно, влияет в дальнейшем на причинно-следственную связь мула бандха + удияна бандха + джаландхара бандха = маха бандха, где результатом всех этих замков является нервное замыкание, наподобие короткого замыкания в электричестве, с той лишь разницей, что в йоге это понимание заложено в растворении апаны и праны в самане.

Четвёртым фактором обрезания крайней плоти является факт втягивания полового члена вглубь тела на два-три сан-

тиметра. В том случае, если обрезание делается в подростковом возрасте, то этот эффект остаётся незамеченным для самого обрезанного подростка, и далее мужчины. Если же обрезание делается взрослому мужчине, то больше шансов на то, что мужчина заметит то, что его половой член «укоротится». В моём случае, я заметил такое «укорочение», но попытавшись найти в интернете причину, которая обуславливает втягивание полового члена и его постоянное удержание в таком состоянии, то я не нашёл сведений ни о мышцах, ответственных за втягивание члена, ни каких-либо сведений о фиксации полового члена во втянутом состоянии.

Несмотря на то, что в йоге описывается практика ваджроли-мудра, когда практикующий должен усилием воды сжать уретральный канал, нигде при этом в йоге не указывается перечень мышц, призванный выполнять это упражнение. Возможно это где-то и описано в йоге, но мне пока не встретилось такой информации. Эта информация пригодится для анализа понимания того, какая группа мышц задействована для выполнения ваджроли-мудры, и не вплетены ли в эти мышцы какие-либо мышцы, отвечающие за втягивание полового члена. В настоящее время у меня нет доступа к сведениям о полном устройстве мышц и их работы как по отдельности, так и в совокупности.

Ещё одним фактором, который не связан с обрезанием крайней плоти, но который связан с втягиванием полового члена, является врождённый фактор разновидности полово-

го члена. Некогда мне попадалась газета «Спид-инфо», в которой описывалось два вида мужского полового органа. Первый вид назывался «выскочка», и описывался он как то, что половой член практически полностью втянут вовнутрь тела, и снаружи он остаётся в не эрегированном состоянии буквально на 3-5 сантиметров. При эрекции, его пещеристые тела одновременно наполняются кровью, и он набухает, и одновременно и «выскакивает» из тела, поэтому такой вид полового члена и называли «выскочкой», хотя судя по всему, это не научное название. Второй вид полового члена называется «хвостун» за то, что в неэрегированном состоянии, он практически полностью «болтается снаружи». При эрекции он набухает и не «выскакивает» из тела, так как он и так практически весь снаружи.

В интернете есть много описаний относительно этого, но весь смысл сводится к обычной мужской самооценке своего «достоинства». Многие даже практикуют и такие упражнения, что подвешивают какой-либо груз к половому органу, и таким образом принудительно его «растягивают» чтобы он больше выпирал снаружи. В моём случае я не «заморачивался» никогда на самооценку, и не подвергал себя подобным экспериментам, несмотря на то что по типу мой половой член – «выскочка». Возможно, именно благодаря этому типу полового члена, я и обратил внимание на то, что после операции обрезания мой член «втянулся» внутрь тела ещё на три-четыре сантиметра, и таким образом снаружи он

был на три-четыре сантиметра, не считая головки. Таким образом, у меня получилось втянутое состояние полового члена по типу «выскочка» от рождения, и второе, ещё большее вытягивание от операции обрезания крайней плоти.

При поисках в интернете я три раза встречал свидетельства трёх разных мужчин, которые замечали тот факт, что после операции по обрезанию крайней плоти, их половые члены также втянулись (подтянулись) внутрь тела на два-три сантиметра. Однако все эти три мужчины лишь упоминали об этом факторе, в процессе общения на форуме, обсуждая каждый сам свою самооценку «достоинства», не затрагивая вопроса о мышце или мышцах, способствующих вытягиванию полового члена.

Перечислив все вышеописанные факторы обрезания и упомянув о типе полового члена «выскочка», я пока указываю на всё это, как на имеющее отношение в виде анзаца, к практике йоги мула бандха, или в ином понимании к ступени йоги-пранаяма.

При этом я особо подчёркиваю, что в моём случае всё это было без каких-либо усилий с моей стороны. То есть всё произошло случайно, но если утверждать, что случайностей не существует, то получается, что сложение всех факторов обрезания, произошло в моём случае неслучайно.

Помимо факта обрезания (примерно в 1999 году), в 1997 году также произошли еще два фактора, повлиявшие на результат обожествления. Весной 1997 года, я простудил левое

уху (отит 2 стадии), и вплоть до 2012 года я не лечил отит, и, в конечном результате, через надорванную мембрану ушной перепонки в левом ухе, у меня стравливался горячий пар изнутри черепа, чем понижалось внутричерепное давление, и я смог избежать органического повреждения материи мозга в результате обожествления.

Вторым критерием летом 1997 года я заболел простатитом, который я также никак не лечил и не пытался лечить до 2012 года. Ранее я уже писал об этом, но сейчас кратко я повторюсь. Простатит, ровно, как и заболевание аденомы простаты, имеет один общий критерий-сужение уретрального канала.

Этот фактор имеет отношение (по утверждению йоги) к этапу йоги – пранаяма, в части корневого замка (мула-бандха), в практике ваджроли-мудра.

Несмотря на то, что почти треть мужчин болеют простатитом или аденомой простаты, те же мужчины, которые не болеют простатитом или аденомой простаты, вынуждены усилием воли практиковать ваджроли-мудру для сжатия уретрального канала, а те, кто болеет простатитом или аденомой простаты, освобождаются от практики ваджроли-мудра, поскольку их уретральный канал и так сжат (сужен). В моём случае из-за наличия простатита, я не прилагал каких-либо усилий воли для сжатия (сужения) уретрального канала, и, таким образом, я «автоматически» был освобождён от практики ваджроли-мудра.

Следующая часть мула-бандхи (корневого замка) заключается в практике ашвини-мудра (сжатие мышц ануса).

В моём случае это была не практика, но было усилие воли для сжатия сфинктера ануса, от позывов к поносу (диарея). Это было уже не в 1997 году, а в 2011-2012 годах.

Как я выяснил лишь недавно (в этом году, а сегодня 28 марта 2021 года), у меня был стресс на протяжении больше года. При этом, на период тех лет (2011-2012 годов), я не знал о том, что я находился в стрессовом состоянии. Распознать факт того, что я находился в стрессовом состоянии, мне помогли следующие симптомы: боль в правом боку, диарея и головные боли.

Все эти симптомы я вспомнил спустя почти десять лет благодаря тому, что именно в такой связке я их увидел (прочитал) при узнавании термина стрессовая диарея. До этого я на протяжении трёх лет описывал в книге стресс, который заканчивается максимумом в своей манифестации – индуцированным психозом, и кульминационным моментом – пробоем молнии (коронным разрядом). При этом это описание я делал в отрыве от понимания стрессовой диареи. После распознавания стрессовой диареи встало на свои места понимание ансамбля пранаямы, в понимании кувшинного дыхания и всех трёх замков (мула-бандхи, удияна-бандхи и джаландхара-бандхи). При этом, с позиции личного опыта, исследуя свой опыт обожествления в части «выполнения» практики кувшинного дыхания, где никакой практики с моей стороны

не было, но было употребление конопли методом остужения горячего пара смеси табака и масла каннабиса (ТГК) в бутылке объёмом 1,5-2,5 литра опущенной в ведро с холодной водой, и затем путём сгибания тела в виде поклона, я вдыхал полными лёгкими дым (остуженный по принципу кальяна), и удерживал полные лёгкие дыма от табака и каннабиса, сжимая мышцы горла. Удерживание дыма от конопли (смеси табака и масла каннабиса) в лёгких необходимо для максимального эффекта от конопли, а также для экономии самого продукта.

При изучении свойства конопли и её влияния на организм человека, я увидел, что врачи везде и всюду подчеркивают особенность конопли в том, что она (точнее ТГК) даёт ясность ума. Одновременно с этим, везде в восточных практиках упоминается о том, что необходимо достигнуть ясности ума. Однако, вместе с тем, чем является ясность ума, чтобы «пощупать» или «потрогать» это, нигде не поясняется. Возможно это и поясняется в восточных учениях, и пока это объяснение мне просто не встретилось.

Второй эффект от конопли, на который обращают внимание врачи, так это на то, что под воздействием тетрагидроканнабинола (психоактивный компонент конопли) ум человека больше заикливается на воспоминании негативных моментов, которые будоражат ум своей неразрешённостью и неопределённостью. В трезвом состоянии ум более заикливается на текущих мирских потребностях и заботой о зав-

трашнем дне. При этом, имеющиеся неразрешённые ситуации, или неопределенность каких-либо жизненных нюансов в трезвом состоянии, ум «прокручивает» вперемешку с бытовыми ежедневными проблемами, не зацикливаясь на негативных моментах.

Многие люди, кто употреблял когда-либо коноплю (гашиш, анашу и т.д.), знают, что если курить коноплю в шумной весёлой компании, то все потом весело смеются даже над пустяками, и многие замечали, что если, например, кто-то из компании задумался над чем-то своим, то такой человек углубляется в собственные размышления, вне зависимости от того, над чем он думает, либо о чём-то своём, либо над темой, поднятой в процессе общения в компании. Обычно такому человеку говорят – «не грузись», «очнись» и т.д. Вот именно такая задумчивость и является медитацией, по своей технике или схеме.

Однако, такой стереотип употребления конопли в шумной компании или в обществе с человеком (вдвоём) отличается в корне от употребления конопли в одиночестве.

В моём случае, в подростковом возрасте я не один раз употреблял коноплю в шумной компании товарищей либо вдвоём с кем-нибудь.

В Приморском крае конопля растёт сама по себе всюду, но законодательство её употребление и культивирование запрещено. Однако, не взирая на все запреты, её курят с детства и с подросткового периода все, кому это понравилось

после первого раза. Курят её и политики, и сотрудники всех ведомств, и простые люди, и бизнесмены, и т.д. То есть практически для всех конопля не рассматривается как наркотик, как её позиционирует законодатель. Это обусловлено её лёгкой доступностью, в большинстве случаев бесплатностью (за исключением расходов по её сбору, высушивания и т.д.), и конечно же высоким содержанием тетрагидроканнабинола именно в тех сортах конопли, которые массово произрастают во всём регионе как в дикой природе, так и в культивированном человеком виде.

Для человека, который проживает в регионе или стране, где не произрастает конопля, или произрастает, но с минимальным содержанием тетрагидроканнабинола, сложно понять отношения людей к конопле в тех регионах, где она массово произрастает. То есть для кого-то это стереотип – наркотик, и законодательно конопля запрещена, а для кого-то это обыденное дело – её употребление, вне зависимости от всех запретов.

В моём случае, незадолго до обожествления, я употреблял коноплю ежедневно в виде смеси табака с маслом каннабиса. Однако, в сам период психомоторного возбуждения, я не употреблял смесь табака с маслом каннабиса, поэтому я могу чётко, корректно и конкретно утверждать о том, что употребление конопли в моём случае, относится к этапу йоги-пранаяма, и не относится к этапу йоги: пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

Также, я со своего личного опыта могу чётко и корректно обозначить понимание ашвини-мудры, ваджроли-мудры, удияна-бандхи, джаландхара-бандхи. Однако, корректное понимание мула-бандхи я пока не берусь излагать в виду того, что в моём личном опыте, медитация была у меня на ходу, а в восточном учении буддизма и в религиях индуизма (брахманизма, джайнизма и т.д.) практика медитации выполняется сидя. Именно это отличие, или эта разница, заключается в обрезании крайней плоти, заболевание простатита, которые компенсируют, как я предполагаю, именно те действия, которые выполняются подкладыванием пятки под промежность в позе сидя.

Помимо этого, я также пока чётко и конкретно утверждаю о том, что ни один из практиков йоги не достигает просветления ума, если он не будет выполнять ашвини-мудру, а тот, кто выполняет ашвини-мудру, тот практик, не выполняя ашвини-мудру в стрессовом состоянии, до конца биологической жизни может выполнять ашвини-мудру, и результата просветления он не достигнет.

По-другому могу сказать и так. Если человек выполняет практику ашвини-мудру, не находясь в стрессовом состоянии, то такой человек лишь учится это делать, отрабатывая навык до автоматизма действий. Как только практикующий научился это делать, то само фактическое исполнение этой практики пригодится ему лишь после того, как он войдёт в стрессовое состояние. Однако, проблема заключается в то-

м, что человек не сможет распознать того, находится ли он в стрессе или нет, поскольку необходим стресс без стресса. Сделать это (распознать стрессовое состояние) может человек со стороны, который отлично разбирается в симптомах стресса. Основными симптомами стресса, в моём случае, были 3 фактора: стрессовая диарея, головная боль, боль в правом боку. На сегодняшний день, если я правильно понимаю, в восточных практиках возложена на гуру, лам, учителей, наставников и т.д. Однако то, могут ли она распознавать стрессовое состояние, и делают ли она это вообще, мне неизвестно, и такие упоминания мне не встречались.

Теперь я корректно и чётко обозначу смысл упражнения ашвини-мудра, во избежание неясностей и сомнений, а также изложу чёткое понимание самого упражнения.

Представьте себе, что вы взяли таблетку слабительного лекарства. Неважно, как она называется, главное, чтобы она могла вызвать у вас лёгкую диарею. Далее представьте себе, что вы употребили данную таблетку утром, а сходить в туалет «по-большому» вам можно не раньше вечера. Далее представьте себе, что весь день вам нужно заниматься повседневными делами, которыми вы обычно занимаетесь. Если вы работаете, то вам надо работать, если вы в гостях, то вы в гостях, если вы готовите покушать, то вы готовите кушать, и так далее. При этом, на протяжении всего дня вы вынуждены преодолевать позывы к диарее. Вот именно преодоление этих позывов и является самим упражнением ашвини-муд-

ра. Конкретно, упражнение будет заключаться в том, что вы будете сжимать сфинктер ануса, чтобы фекалии не вышли наружу. Как только наступает позыв к диарее, вы сжимаете сфинктер, и от этого, спустя пять или десять секунд, позыв к диарее отступает, и вы расслабляете сфинктер. Далее представьте себе, что вы пьёте такое слабительное целый месяц подряд по утрам, и целыми днями сдерживаете позывы к диарее путём сжимания сфинктера ануса. Как только вы потренировались целый месяц на слабеньком слабительном, вам на следующий месяц нужно пить слабительное посильнее, и, тем самым, вы будете вынуждены ещё сильнее сжимать сфинктер ануса. Как только вы потренировались второй месяц, вы переходите к самому сильному слабительному, и также принимаете его по утрам, но в туалет вам нужно сходить не ранее вечера. Поскольку такое слабительное будет самое сильное, то, соответственно, и вам нужно будет максимально сильно сжимать сфинктер, порой до такой степени, что кажется, еще чуть-чуть, и у вас «оторвёт днище». Порой вы даже можете не успеть добежать до туалета, как «наделаете» в штаны, или если даже и успеете добежать до туалета, то не успеете снять штаны. Порой вы будете бояться встать, чтобы не «обделаться», так как приближается позыв диареи, или наоборот, если вы идёте или стоите, и приближается позыв диареи, вы лучше лишний раз присядете, так как это облегчает усилия по сжатию сфинктера ануса.

Также, на максимальном слабительном, в процессе мак-

симального сжатия сфинктера, вы обратите внимание на то, что одновременно с сжатием сфинктера ануса, ваш низ живота немного вытягивается внутрь. Это происходит малозаметно, но чувствуется по ощущениям. Вот это «вытягивание» живота имеет отдельный термин – удияна бандха (или с двумя «д» – уддияна-бандха). Сам термин понимается как брюшной замок, и многие восточные практики предлагают множество различных техник по выполнению практики удияна-бандха.

На самом деле, для выполнения упражнения удияна-бандха не требуется какой-либо техники исполнения или условий. То есть все без исключения утверждения о практике выполнения удияна-бандхи недостоверны и подлежат упразднению.

В моём личном опыте я не занимался какими-либо практиками для вытягивания низа живота, и я утверждаю то, что слабое вытягивание низа живота является побочным действием ашвини-мудры (сжатия сфинктера ануса до максимального сжатия). Именно на максимуме сжатия сфинктера ануса немного вытягивается и низ живота.

Моё утверждение легко проверит, если собрать консилиум специалистов типа: проктолога, уролога, гинеколога, терапевта, хирурга, нейрофизиолога и, возможно, ещё каких-либо специалистов, и определить опытным путём, какая группа мышц задействуется при сжатии сфинктера ануса в его максимальном сжатии. В любом случае, точно будет

определено, какая мышца или группа мышц задействована для втягивания низа живота при максимуме сжатия сфинктера ануса.

При этом, тут всё достаточно просто, понятно, материально (для консилиума врачей) и мною отшлифовано до максимального понимания.

Несмотря на то, что это материальный процесс духовной практики, на самом деле, за ним скрывается и духовная начинка, которая в йоге понимается как поднятие вверх энергии апана.

Применительно к пониманию электричества, этот процесс (весь объем корневого замка – мула бандха) можно сравнить с тем, что электрик берёт один провод (например, заземлённый), и ему нужно соединить этот провод с другим проводом, который под напряжением, и, в результате соединения, возникает короткое замыкание, в результате которого возникает большое напряжение энергии, которая в дальнейшем будет пониматься как энергия Кундалини.

Другим проводом, который я выше указал как «под напряжением», является составляющая часть маха-бандхи – джаландхара-бандха.

Сама суть джаландхара-бандхи очень проста по своему смыслу, где требуется сжимать мышцы горла, задерживая дыхание в лёгких. Несмотря на то, что я ранее описал этот момент, я его кратко повторю.

Если, например, вы взяли ведро холодной воды и поста-

вили его перед собой на табуретку, тоэто не требуется для практики, а это лишь является моим объяснением, чтобы передать смысл джаландхары-бандхи и кувшинного дыхания.

Далее, если взять полторалитровую пустую бутылку, отрезать у неё дно, а в горлышко вставить напёрсток с пробитыми в нём дырками, и саму бутылку утопить в ведре с холодной водой. Далее в напёрсток ложим немного табака, желательнo с небольшим содержанием никотина. После этого, поджигаем спичку возле табака, и начинаем медленно поднимать бутылку из воды, где от всасывания воздуха бутылкой через горлышко, тяга огня идёт вниз на табак, от чего табак возгорается и дым от него поступает в бутылку. Бутылку нужно поднимать до самого обрезанного дна, но, чтобы она оставалась в воде хотя бы на сантиметр, чтобы через вырезанное дно не выходил дым. После этого, вы подносите губы к горлышку бутылки и убираете одной рукой напёрсток с пеплом от табака, а другой рукой удерживаете бутылку на весу, но по сути, она дном находится в воде. Как только вы начнёте опускать бутылку в ведро с водой, а ртом вдыхать выходящий из неё дым, то со стороны это будет выглядеть так, что как будто вы совершаете поклон. Сам дым вы вдыхаете полными лёгкими, и если ваш объём лёгких больше, чем объём бутылки, то после вдыхания всего дыма из бутылки, вы вдыхаете уже далее обычный воздух, чтобы протолкнуть дым в самый низ лёгких. Как только вы вдохнули полностью всем объёмом своих лёгких, вы сжимаете горло, чтобы удерж-

жать дым в лёгких длительное время.

Вот именно вдыхание воздуха всем объемом лёгких и является кувшинным дыханием по своему смыслу, несмотря на то, что я в примере веду речь о вдыхании дыма от табака, а удержание горлом (сжатие мышц горла, напоминающих по своему принципу глотательное действие слюны) является по своему смыслу джаладандхара-бандхой. Само удержание дыма в лёгких до полной выработки кислорода из вдохнутого воздуха/дыма, когда уже меркнет сознание, является сутью понимания термина – иранаяма.

Однако, при изучении буддизма, мне везде попадалось упоминание техники пранаямы в различных методах практики дыхания, без связки кувшинного дыхания с джаладандхой-бандхой и во взаимосвязи с мула-бандхой, имеющей побочное действие – удияна бандху. И именно поэтому я на протяжении пяти с лишним лет не мог «разглядеть» в буддизме правильное выполнение практики дыхания, аналогичное моему личному опыту. И именно поэтому я честно утверждал в книге на начальном этапе, что я никогда в жизни не занимался какими-либо дыхательными практиками.

По-другому это можно сказать и так, что я занимался на протяжении почти десяти лет над распутыванием авидьи, будучи непризнанным Буддой. При этом, мне абсолютно неважно то, что буддисты не признают и не признали во мне Будду. Это обусловлено тем, что буддисты полностью «пропитаны» учениями о множестве разновидностях дыхатель-

ных практик, а в моём случае был лишь один вид – кувшинное дыхание, которое было замаскировано под употребление конопли (смеси табака и масла каннабиса).

При этом, никто и нигде в буддизме не подчеркивает того факта, что конопля даёт ясность ума, но одновременно с этим, в буддизме много говорится о ясности ума. Если бы мне встретилось бы такое сочетание и разъяснение, то это ускорило бы как моё понимание, так и изложение в книге, а так получается наоборот, что я спрягаю с личного опыта, все те явления, которые делают из человека Будду.

При этом, всё, что бы я не сказал, буддисты будут оценивать исключительно через призму учения буддизма. Однако, я не связан с учением буддизма, и волен излагать свой опыт в той правде, с которой столкнулся я лично. На данный момент я описываю узел, если это так можно назвать, который, с одной стороны, даёт ясность ума из-за употребления конопли, с другой стороны, даёт чёткое понимание упражнения кувшинного дыхания, и, одновременно с этим, в этот узел вплетено и понимание горлового замка (джаландхара-бандха). При этом, я не ставлю акцент на употребление конопли ввиду того, чтобы неразумные люди не посчитали это руководством к действию, или призывом к употреблению конопли, и не запретили бы эту книгу под предлогом пропаганды употребления конопли. Поэтому я, хоть и правдиво излагаю свой опыт, но не запрещаю человеку думать о том, что, например, я употребил бы допинг для достижения

ясности ума вместо какой-то практики для достижения ясности ума. Если какой-либо буддист владеет знаниями или умением достигать ясности ума без употребления конопли, то – пожалуйста, достигайте это так, без употребления конопли, если вы действительно уверены в том, что вы точно достигаете ясности ума.

Любой человек может чётко понимать меня, например, в том, что такое горловой замок. При этом, человек может взять пустую бутылку объемом 1,5 или 2,5 литра, и ведро с холодной водой. Также при этом человек, взяв напёрсток с пробитым гвоздём дырками и табак, сможет самостоятельно, по описанной мною ранее схеме, вдохнуть табачный дым полными лёгкими, и удерживать его в лёгких с помощью сжатия горла. Конечно в первый раз человек выкашляет дым, даже не успев набрать полные лёгкие дыма, и, возможно, и второй раз, и в третий раз выкашляет, но затем человек дойдёт до того момента, когда он адаптируется и привыкнет к этому, и тогда он уже сможет удерживать горлом дым в лёгких. Также человек, научившийся этому упражнению (кувшинному дыханию плюс горловому замку), сможет самостоятельно обратиться к врачам или специалистам в области анатомии горда за подробными разъяснениями того, какая конкретно мышца, или группа мышц, задействована в этом упражнении. У меня пока такой возможности нет, да и к тому же, если бы я изложил этот момент (горлового замка) с позиции анатомии, то это могло бы привести к труд-

ностям в понимании, поскольку не каждый читатель силен в анатомии, а вот разобраться с ведром воды, пустой бутылкой с обрезанным дном и напёрстком с табаком (в моём случае был табак, смешанный с маслом каннабиса) сможет каждый. Это позволяет передать самое точное понимание техники выполнения джаландхары-бандхи (горлового замка) и кувшинного дыхания именно ртом (но не как не через нос).

Я не берусь рассуждать о том, насколько вредно частое употребление табака таким образом для организма, поскольку я лишь отражаю правильное понимание как сжатия горрала, так и вдыхания полными лёгкими через рот.

При этом, я корректно и конкретно отражаю свой опыт в этом, для избежания неясностей и сомнений. При этом, я конкретно и чётко обозначаю такой момент, что упражнение джаландхары-бандхи (горловой замок) без основы – стрессового состояния, ничего не даёт человеку, кроме навыков сжатия мышц горрала. То есть, фактически сам навык нужно применять в стрессовом состоянии. Навык кувшинного дыхания оказывается включённым (спряжённным) с упражнением джаландхары-бандхи (кувшинным дыханием), и также сам по себе навык кувшинного дыхания ничего не даёт человеку без основы в виде стрессового состояния организма.

Когда я говорю о том, что это ничего не даёт человеку, то я подразумеваю то, что это не ведёт к просветлению ума, но, возможно, что отдельные элементы мула-бандхи или джаландхары-бандхи могут замыкать прану с саманой или апа-

ну с саманой, что ведёт к какому-либо психическому расстройству в результате. Такие «отклонения» я не рассматриваю ввиду отсутствия личного опыта и ненужности. То есть из всего многообразия психических состояний я пролагаю путь исключительно к одному виду психического состояния (индуцированному психозу), с правильным условием резонанса (наличием стен), и кульминационным моментом разряда (пробоем молнии), который имеет термин «шизофрения» в понимании расщепления ума от души, но не является пониманием какого-либо заболевания.

Всё познанное за пределами ума, и в дальнейшем передаваемое людям, не побывавшим за пределами ума, может повлечь за собой неоднозначную реакцию. В моём случае я, например, осознал, что мира людей не существует в действительности, но, вернувшись в мир людей, я оказался не понят в том обществе, которое живёт исключительно материальными и мирскими ценностями, а распространённые религиозные учения не содержали в себе этого понимания.

Спустя три или четыре года я вышел на учение буддизма, которое содержало в себе понимание иллюзорности бытия, но это понимание не было подчёркнуто радикально. То есть я категорически утверждаю о том, что мира людей не существует в действительности, а понимание иллюзорности бытия в буддизме недостаточно категорично утверждает об этом же, хотя и правильно даёт понимание того, что мир людей аналогичен сну, только осознанному сну. Именно из-

за отсутствия достаточной категоричности я не сразу понял, что буддизм тем самым говорит о том же, в понимании того, что мира людей не существует.

На сегодняшний день я чётко понимаю то, что все без исключения буддисты утверждают о том, что бытие иллюзорно, но сами они не достигают этого осознания, а лишь утверждают это с позиции веры.

К такому выводу я прихожу исключительно из-за того, что в буддизме отсутствует змей, как видение в результате просветления ума. Также в буддизме не расшифровывается понимание птицы Гаруды, которую изображают на дверях буддистских храмов, в качестве грозного защитника. На самом деле, птица Гаруда символизирует молнию, где после пробоя молнии душа человека взмывает вверх к змею и затем летит обратно. На сегодняшний день души в буддизме нет, змея нет, и полёта к змею (что символизирует птица Гаруда) тоже нет. Но зато есть много философии, в которой «тонут» множество людей, не зная чёткого и конкретного ориентира просветления ума. Многие «учителя» заложили в древности ложные практики, или элементы практик, обременяющих как ум ненужными знаниями, так и отвлечением коэффициента полезного времени, которое человек может потратить на практику. Все эти ложные практики, элементы практик, и прочие моменты, не создали мне каких-либо препятствий, чтобы стать Буддой, но они препятствуют тому, чтобы буддисты могли понять меня и поверить мне. Поэтому я

излагаю подробно свой опыт вплоть до мелочей, а уже всё ложное и додуманное в буддизме должно «отлететь» после того, как хоть один буддист сможет повторить мой алгоритм действий. При этом вся сложность в том, что напрямую практик не может получить от меня знания, поскольку это объективная сторона знаний, субъективную сторону выполнения практики должен контролировать знающий человек. Таким образом, знания этой книги содержат знания для учителей, а не для практикующих. Это обусловлено тем, что практикующий может чётко и усердно выполнять пранаяму в полном объеме (кувшинное дыхание + маха-бандха), но практикующий не может заметить за собой возбуждения, а оно играет самое огромное значение, и самое сложное в плане контроля.

Это можно сравнить с наукой – психология, которая изначально позиционировалась как наука о душе. Спустя века и тысячелетия люди поняли, что знания о душе аналогичны по смыслу религиям, и наука психология плавно трансформировалась из науки о душе в науку о сознании ума. Далее, поняв, что сознание тоже материально, наука психология плавно трансформировалась в науку о поведении. Таким образом, термин «психология» остался, а предмет изучения «сошел на нет».

Чтобы понять эти трансформации, то можно понимать душу как частицу, попавшую в потенциальную яму. Частица не может покинуть яму из-за того, что у нее недостаточно соб-

ственной энергии, чтобы покинуть потенциальную яму. Как только частица получит дополнительную энергию, то произойдет полное внутреннее отражение, и частица покинет потенциальную яму путём туннельного эффекта.

Применительно к пониманию трансформаций предмета психологии, то частица, попавшая в потенциальную яму, и была душой в понимании психологии изначально. Но поскольку никто в этом не разобрался, то данную частицу стали рассматривать как одно целое вместе с потенциальной ямой. Далее, не разобравшись с тем, каким образом частица получает дополнительную энергию (энергию кундалини), наука психология забросила и саму частицу как предмет изучения, и забросила потенциальную яму как предмет изучения, и, в результате, наука трансформировалась в то, чтобы просто наблюдать со стороны, вместо внутреннего изучения.

По-другому это можно понимать и так, что вместо изучения предмета радиоактивности частицы (что пробуждает её ионизировать), все сошлись на самопроизвольном распаде, в зависимости от времени, таким образом, ушло из внимания самое основное, а именно причина распада частицы.

Вот примерно по такой же схеме, ушло из буддизма понимание души, а также ушло и знание о достижении змея в результате просветления ума, и, в результате, буддизм превратился в неимоверно большой объём философии, которую «подают» под видом мудрости (праджни), а практики, ввиду отсутствия достижения просветления ума, разрослись

во многих вариантах, но среди них нет ни единого варианта, который действительно ведёт к просветлению ума. Я не «ремонтирую» буддизм, и полагаю, что в нём (в буддизме) достаточно потенциала, чтобы проанализировать мой опыт, проверить его, и принять соответствующие меры.

Я максимально стараюсь изложить все моменты практики, а их не так уж и много. Что касается самого продолжительного элемента практики, то это и есть все элементы пранаямы.

То есть кувшинное дыхание в совокупности с корневым замком, брюшным замком и горловым замком, является основной массой усилий воли практика, и является по своему смыслу основной частью пути к истине (по временному фактору). Как только практикующий правильно понял эти элементы как по отдельности, так и в своей совокупности, то для выполнения другой части практики – медитации, уже желательно участие постороннего человека, для коррекции действий практикующего со стороны удалённо.

То есть, для научения всем элементам пранаямы в качестве примера, мужчине достаточно быть обрезанным от крайней плоти, иметь заболевание простатит или аденому простаты, пить слабительное по схеме, описанной выше от самого слабого до самого сильного слабительного и одновременно вдыхать из бутылки табачный дым по схеме, описанной выше. Я не указываю на табачный дым в понимании смеси табака и масла каннабиса, во избежание усмотрения про-

паганды конопли в книге, но лишь отражаю правду со своего личного опыта в том, что в моём случае я употреблял смесь табака и масла каннабиса, от которого ум становится ясным. Как будете делать ум ясным вы, зависит от вас и ваших знаний (и возможно от знаний вашего учителя).

Сейчас я кратко опишу алгоритм своих действий. Во-первых, я вначале чётко отграничу какие-либо эксперименты со спермой, в моём личном опыте. Упражнения йоги, в части научения упражнения корневого замка (мула-бандха), содержат огромное изобилие различных техник со спермой. Во избежание неясностей и сомнений, я сразу укажу на то, что в моём личном опыте, никаких упражнений со спермой в моём опыте не было, на период выполнения пранаямы и вплоть до самадхи. В моём опыте с регулярным сексом раз в сутки, ил раз в двое суток, или два раза в сутки (изредка). То есть я говорю о каком-то длительном воздержании от секса (брахмачарья), или о каких-то изошрённых методах семяизвержения.

Во-вторых, я ориентировочно укажу на время начала возникновения сверхценной идеи – примерно начало лета 2010 года. Пусть это будет дата 01 июня 2010 года, хоть это и не точно (плюс-минус месяц). Я указываю на начало сверхценной идеи, как на тот фактор, который и повлёк всю дальнейшую цепь событий.

Ранее в книге я уже кратко упоминал об этом, что сотрудники полиции расстреляли других сотрудников полиции, и,

в дальнейшем, руководство первых сотрудников полиции, решило не оглашать факт того, что их сотрудники полиции расстреляли других сотрудников полиции, а вначале «повесили» дело «глухарём», а затем «списали» его на тех людей, которые не имели к этому никакого отношения.

Сама эта история (сам расстрел), произошла в конце февраля 2010 года, после чего один мой знакомый попросил меня установить личности тех людей, которые расстреляли сотрудников полиции, и примерно к 01 июня 2010 года, я установил, что это были за люди (которые оказались сотрудниками полиции). Таким образом, у меня сформировалось начало сверхценной идеи, но она еще не кристаллизовалась во что-то конкретное, и именно этим она и отличалась от сверхценного бедра. В дальнейшем, когда убийство сотрудников полиции (один выжил после попадания пули в голову, а другой умер) было «повешано» на людей к этому не причастных, то смысл кристаллизации сверхценной идеи сформировался в то, чтобы с не причастных к этому людей сняли обвинение, а настоящих убийц чтобы привлекли к ответственности. Однако, я недооценил силы властных структур, которым было выгодно «списать» дело на обычных людей, и наивно полагал, что им (властным структурам) важно знать, кто действительно убил сотрудников полиции. Таким образом, я оказался не то чтобы невыгодным знающим свидетелем, а именно ненужным на тот актуальный момент, знающим свидетелем. В результате, я оказался в такой ситуации, когда все люди

пошли на сторону обвинения тех людей, кто непричастен к убийству сотрудников полиции, а я один «на льдине» оказался с другой стороны, возмущённый и с требованиями снять обвинения с тех людей, кто непричастен к убийству сотрудника полиции и ранении второго сотрудника.

Я на этот период времени делал всё возможное от меня, чтобы придать огласке факт того, что обвиняют людей, непричастных к убийству сотрудника полиции. Я обращался и в прокуратуру, и в две различные федеральные службы, и встречался с журналистами и редакторами газет, распространял информацию на форумах в интернете, знакомым, друзьям, родственникам и т.д.

В итоге я привлёк лишь большое внимание к себе, с отталкивающим эффектом со стороны сотрудников полиции, поскольку им было очень «не с руки» снимать обвинение с людей, так как они уже выше отчитались по инстанциям о том, что преступление раскрыто и получили за это «ордена, медали, звёздочки, зарплаты, премии и т.д.».

Все мои знакомые убеждали меня не делать этого и не лезть не в свои дела. Немного позже я понял, что мой телефон прослушивается, а за мной ведут слежку. Об этом я уже упоминал в самом начале книги, написание которой пришлось на 2017 год. На этот момент написания книги у меня не было каких-либо подтверждающих фактов или документов этому, и любой врач-психиатр мог сделать вывод о том, что у меня был бред преследования или мания пресле-

дования. Однако, год с небольшим назад, мне в руки попался судебный документ, в котором указано, что мои знакомые подозреваются в убийстве, а раз я с ними знаком, то необходимо поставить мой телефон на прослушивание, и, в результате, именно этот судебный документ (постановление), даёт право и разрешает прослушивать мой сотовый телефон, как раз на период 2010 года, и именно лета. Этот, казалось бы, незначительный момент, ставит меня в двойственную ситуацию. С одной стороны, бред преследования у меня всё-таки был, но, с другой стороны, я его чётко и конкретно «облёк» в материальную форму, и, таким образом, невидимое и незримое подглядывание, я в уме соотносил с преследованием сотрудниками полиции.

Один единственный момент, который не давал мне покоя в размышлениях, был такой. Однажды я вышел из дома, и, стоя спиной к косогору, почувствовал «взгляд в спину». Я обернулся к косогору, и увидел, что это насыпь земли, примерно метров пять высотой, на вершине которой стоял одноэтажный барак (длинный старый дом). Сама траектория взгляда, была не со стороны дома на возвышении, а именно, со стороны ома на возвышении, а именно со стороны косогора. Я отвернулся назад с мыслью «ну и пусть подглядывают» (имея ввиду про себя, что пусть подглядывают сотрудники полиции), но уже потом, впоследствии, после обожествления, при прочтении симптомов «бреда преследования», я перебирал по памяти все те моменты, когда я думал или чув-

ствовал, что за мной подглядывают. Все моменты я так или иначе мог списать на то, что за мной действительно подглядывали сотрудники полиции, где два раза я и сам за ними подглядывал в бинокль, пока они меня подкарауливали, и один раз я конкретно знал, какая точно машина за мной передвигается, пока я ехал на своей, и намеренно проезжал через дворы домов таким маршрутом, которым бы точно никто не поехал, но и эта машина двигалась за мной. Момент с косяком, я мог бы додумать и так, что та, например, вырыли окоп, уложили сотрудника и сверху замаскировали чем-нибудь. Я видел множество способов маскировки как одного сотрудника, так и целых отрядов спецназа, но во всех случаях на то были какие-либо обстоятельства, требующие этого. В моём же случае, каких-либо обстоятельств, для «такого» маскирования сотрудника не было. Таким образом, я делаю вывод о том, что бред преследования всё-таки был, но он был наложен на реальное преследование и, таким образом, весь бред преследования я отнёс к реальному преследованию, не поняв на тот момент, что у меня бред преследования из-за реального преследования.

Этот момент я намеренно отшлифовываю для того, чтобы по возможности более точно передать своё субъективное восприятие своего понимания ситуации на тот период времени. Это необходимо для более чёткого и точного понимания всего того, что происходит с человеком, во время практики на пути к истине.

В йоге множество раз мне попадалось упоминание о том, что нечистые духи, демоны и прочая нечисть активируется ближе к полуночи, и именно поэтому не рекомендуется делать какие-либо практики в полночь. Однако при этом, не раскрывается понимание того, каким образом влияют демоны, что они конкретно могут, в чём выражается и как проявляется их влияние.

Со своей стороны, я уверен в том, что одним из «инструментов» влияние нечистых духов, является их взгляд, который понимается человеком в теле, именно как взгляд постороннего человека. Однако, эта моя уверенность находится в тупике, ввиду отсутствия научных данных. То есть моя уверенность в этом является не просто купированной, а будет в будущем научно установлена и обоснована. Это будет некий вид электромагнитного излучения, который излучают глаза человека как при нахождении в материальном теле, так и после выхода из тела физического.

Ввиду отсутствия научных данных об этом феномене, на сегодняшний день моя уверенность может расцениваться только как бред. Любой человек, который прочитает это и «заразится» моей уверенностью, то психиатрами это будет расцениваться как индуцированный бред.

Сам невидимы взгляд исходит изнутри абсолютно чёрного тела, которым является сфера из материи, пока не изученная современной наукой. Эта сфера является формой ума человека (скандха-рупа, или тигле). На сегодняшний день

увиденные такие сферы называют шаровыми молниями или орбами.

Я подчёркиваю тот факт, что личность человека, как Я, содержится именно внутри такой сферы – ума человека.

Второе моё утверждение в том, что именно внутри абсолютно чёрного тела – сферы ума, находится душа человека.

Пока я не вникаю в качества ума-сферы и указываю лишь на воодушевленность абсолютно чёрного тела-сферы, которой является абсолютно каждый человек.

Во всех религиях и учениях много говорится о том, что физическое тело человека является лишь бранным телом человека, которое само по себе ни на что не способно. Однако, при этом внутреннюю «тонкую» структуру человека никто не разъясняет, ссылаясь лишь поверхностно на то, что есть демоны, нечистые духи и прочее.

В отличие от религий, я не могу себе позволить сослаться лишь поверхностно на демонов и нечистых духов, а указываю корректно и ясно на то, что демонами и нечистыми духами являются абсолютно чёрные тела-сферы, которые являются одушевленными, и которые могут перемещаться в пространстве и останавливаться.

Для большего понимания я подчёркиваю и то, что те самые психиатры, которые еще сегодня могут накинуться на меня с критикой или с утверждением, что я несусь бред, а то и еще похуже, например, «лечить» меня от этих утверждений, то вот эти же самые психиатры, в потенциале, могут

уже завтра пополнить ряды демонов и нечистых духов, и ровно также любой человек, уловив взгляд любого из них (как вышедшего из материального тела) может свидетельствовать другому человеку о том, что он почувствовал взгляд на себе, но вот откуда шёл взгляд, то там никого не было (имея в виду, что не было материального человека).

Это же самое касается и всех различного рода эзотериков, магов, колдунов и прочих, которые могут накинуться на меня с критикой, что люди вне физических тел являются тенями от человеческих тел по своему образу и контуру, а не сферами.

От такой критики я «отмахиваюсь» тем, что образ и контур человеческого тела, в виде тени человеческого тела, не является ни личностью, ни душой, ни духом человеческим, а конкретно является каналами нади (звуковыми каналами), которые по контуру повторяют человеческое тело как в целом, так и в понимании нематериального скелета, на которой и «одеты» все материальные ткани человеческого тела. По представлениям йоги, все каналы нади берут своё начало из области пупка и из области сердца. Я, пока не принимая утверждения йоги во внимание, утверждаю то, что каналы нади представляют собою единое целое со сферой – абсолютно чёрным телом, но при этом, каналы нади вторичны по отношению к абсолютно чёрному телу-сфере, и они «как бы» прицеплены к абсолютно чёрному телу, или можно понимать и так, что некоторые «корни» берут своё начало в аб-

солютно чёрном теле.

По-другому, это можно представить и так, что если во всей вселенной «растворить» иллюзию, или разнести до основания всё, то во вселенной только и останутся невидимые абсолютно чёрные тела-сферы, и если сферы начнут светиться, то вся вселенная будет просто наполнена светящимися шарами с синей подсветкой всего пространства (эффект Черенковского). При этом, никаких каналов нади видно не будет.

Ранее в книге я уже упоминал о каналах нади и их свойстве создавать нематериальное (электромагнитное) «тонкое» тело человека, которое способно преломлять свет. Также я описывал феномены более столетней давности, когда существовали первые фотоаппараты на треногах с магниевой фотовспышкой, где магний дает белый свет. Именно белый свет (помимо горящего порошка магния, белый свет содержится и в молнии), способен преломляться в каналах нади. При этом, в каналах нади может не быть праны, а может быть и прана. Поскольку прана имеет различную частоту звука, то этот фактор может влиять на преломления света. Равным образом, изменяющуюся частоту звука в каналах нади можно замерить и частотомером, например, в том случае, если человек без руки, и в раздраженном состоянии. То есть в том месте, где должна быть рука, будет улавливаться электромагнитное колебание, на какой-либо частоте. Применительно зафиксированной частоте, ровно такая же фиксация

частоты в «пустом» месте (где предположительно есть призрак или привидение) свидетельствует о наличии тонкого тела (каналов нади) «человека», которого не видно, но он есть.

Любой эзотерик, маг, колдун и т.д. может проверить мои слова, пользуясь этими, хоть и скудными данными, но зато правдивыми.

Что касается критики со стороны фанатично настроенных людей из религиозных обществ, в части конкретного указания на физические свойства (из области законов физики и терминологии физики) невидимых нечистых духов и демонов, в образе абсолютно чёрного тела-сферы, то в этом моменте сами духовные термины, в этом отношении, не то чтобы нужно приводить в порядок, а отсутствует корректный и ясный справочник терминов, который позволяет понимать различные состояния людей вне материального тела.

Так, например, понимание мыслей во многих местах в религиозной литературе христианства, обозначение термином – бесы, но и этот же термин порой применяется к людям вышедших из физических тел, которые по другой терминологии называются нечистыми духами. То есть, сваливая в одну кучу термины: бесы и нечистые духи, тем самым смешиваются мысли и ум человеческий в едином толковании, что само по себе является разными вещами.

Основным признаком, характеризующим личность человека вне материального тела, является сознание ума. Само сознание находится внутри абсолютно чёрного тела-сфе-

ры ума. Сознание порождает (производит) мысли (электромагнитные образования, содержащие внутри себя информацию). Таким образом, сознание как качество ума, является «производителем» мыслей, а мысли сами по себе не наделяются сознанием, и, таким образом, мысли не могут расцениваться как что-то воодушевленное, в отличие от сознания. Элементарной разницей является то, что мысль не может стоять на месте в пространстве, а сознание может стоять на месте в понимании нахождения внутри сферы-ума. Хотя мысли и находятся также в сфере ума, но они лишь там формируются (зарождаются), и после формирования они покидают ум-сферу и возвращаются в основной массе назад в ум-сферу, за некоторым исключением.

Таким образом, бесы – это мысли ума человеческого, не в понимании чего-то плохого, а в понимании терминологии.

Также, ранее я упоминал и то, что сатана – это именно личность человека, независимо от того, в физическом теле человек (умом-сферой), или вне физического тела. Это также не является каким-либо обидным словом или термином, а подчеркивая лишь незнание ума-сферы как личности, правильного пути к истине. То есть любой человек, не знающий путь к истине, является сатаной. Либо по-иному, если человек двигается по правильному пути к истине, а некто сбивает его с пути, утверждая о неправильности действий, и переубеждает практика не идти таким путём. Вот такое влияние человека и является обозначением термина «сатана».

В первом случае, если человек сможет достигнуть истины благодаря учению другого человека, то сам человек (уже богочеловек) засвидетельствует о том, что его научил пути к истине учитель с большой буквы.

В том случае, если кто-то думает, что после выхода из физического тела у него добавится знаний о пути к истине, то тот человек заблуждается, и, по выходу из физического тела, любые его сведения, которые он сможет передать человеку в физическом теле, не смогут добавить знаний о пути к истине другому человеку в физическом теле.

В некоторых случаях при входе постороннего духа в физическое тело, которое уже принадлежит другому духу (раздвоение личности), некоторые религиозные люди говорят, что в человека (который в физическом теле) вошёл сатана (или вселился сатана), или дьявол. Не вникая в обряды экзорцизма, или отчитки (изгнание вселившегося человека (отмагничивания)), я лишь указываю на некорректность таких терминов, где корректным пониманием и термином служит – нечистый дух. То есть только нечистый дух может примагнититься (войти) в физическое тело, принадлежащее другому духу.

Такое «раскладывание по полочкам» древних терминов с моей стороны повлечёт однозначную негативную критику со стороны религиозных людей ввиду того, что на протяжении веков сторонники тех религий, которые использовали подобные термины, указывали их хаотично, без конкретики

и ясности «сваливая в кучу», в дальнейшем все эти термины выходили в религиозную литературу, дополнялись, искажались по своему смыслу или путания и подмены понятий, в дальнейшем через череду переводов, искажающих понимание терминов, а также передачи этих «знаний» от человека к человеку до сегодняшнего дня всё сложилось так, что в какой-то литературе термины по своему смыслу совпадают с тем смыслом, на который указываю я, а в какой-то литературе эти термины уже не совпадают по смыслу. Однако, устранять сомнения и противоречия никто не то чтобы не собирается, а всем «живётся» и так нормально с этими противоречиями. Вначале «такого жития» термин «сатана», который по сути является личностью без разницы, в человеческом теле или уже вне человеческого тела, оброс пониманием некоего «загробного» князя, а далее это понимание перешло в понимание дьявола, а образ дьявола в умах людей утратил понимание того, что это лишь тот человек, который не достиг душою отца своего небесного. Далее термин «дьявол» обрёл устойчивое и конкретного понимания сущности как личности, противопоставляющей себя Богу. При этом, сама борьба между человеком и Богом нигде не отражается, а как-то всё сошло на то, что люди сами по себе, а дьявол ведёт борьбу с Богом.

На самом деле, вся ложь о существовании дьявола, она как гуна, в виде верёвки, сплетенной из тонких волокон. Тонкие волокна – это малая часть правды, которая дальше додумана

людьми, их фантазиями, абстрактным мышлением, суевериями и так далее, что добавляет тонкие волокна и смешивает с волокнами правды, и, в итоге, ложные волокна с волокнами правды сплетаются в одну единую верёвку. То есть все мифы о дьяволе имеют некоторую долю правды, и вот такова правда о дьяволе.

С материальной точки зрения, я родился в России (если быть точнее в СССР (Союзе Советских Социалистических Республик)), и на сегодняшний день в России население людей составляет 147 миллионов человек (не вникая в более точную численность населения).

На сегодняшний день в России 146 миллионов 999 тысяч 999 дьяволов и один бог. При этом, я не выделяю того, что я бог, не делаю из этого что-либо сверхъестественное, не требую к себе какого-либо особого отношения. При этом я подчёркиваю, что ещё десять лет назад я так же относился к числу дьяволов и не являлся богом. То есть десять лет назад в России было 147 миллионов дьяволов, и ноль богов.

Ровно на это число, в мире богов, находилось 147 миллионов обителей, которые в понимании христиан, составляют 147 миллионов отцов небесных, ровно для того же количества дьяволов. То есть отдельного противостояния какого-либо Бога с большой буквы и какого-либо дьявола нет. Но есть противостояние со стороны дьяволов по отношению к отцам небесным. Это выражается в том, что все 147 миллионов дьяволов не объединяются в одно целое со своими от-

цами небесными. Для более корректного понимания я дроблю всю массу дьяволов (людей) до индивидуальной единицы (персоны). В результате, есть дьявол (человек), и для него есть персональный отец небесный. Сама функция дьявола является умом человека, в понимании Я, как личности человека, и эта личность располагается внутри сферы ума – абсолютно чёрного тела. Ядром личности, или ядром Я человека, является душа, которая не является ни личностью, ни Я человека. Душа также находится внутри абсолютно чёрного тела, и по своей функции её можно назвать корнем сознания, который имеет дискретность, и может отделиться от абсолютно чёрного тела – сферы ума, а затем может вновь вернуться в сферу ума – абсолютно чёрное тело, и вновь дополнить собою сознание. То есть, по сути, сознание человека и есть дьявол, и само существование души неведомо сознанию, либо до личного опыта познания души, либо с посторонних источников информации.

В том случае, если посторонние источники информации не содержат сведений о правильном высвобождении души из ума, то человеку можно надеяться исключительно на собственный личный опыт. Само наличие термина «душа» ничего не даёт сознанию человека.

Фактически, сознание должно пойти против самого себя. Поскольку человек привык шаблонно мыслить о том, что можно пойти на охоту на зверя, или на рыбалку добыть рыбу, или на врага с оружием. Каким образом человек должен

пойти сам на себя, не содержится в знаниях людей в России. Само понимание этого утрачено людьми на всей планете, а в России об этом есть только остаточные воспоминания из древних источников. Основной проблемой, почему не сохранились такие сведения, является сознание человека. Точнее и конкретнее это выражено во лжи, лицемерии, обмане и тому подобных качеств сознания как ума человека.

Буквально это означает то, что на сегодняшний день самая распространенная религия в России является продолжением раннехристианской религии, и продвигается она Русской Православной Церковью. Я являюсь также человеком, крещённым в Русской Православной Церкви, но при этом, я не продвигаю знания и догматы православной религии, а больше занимаюсь «разбором завалов» или «наведением порядка в хаосе», или сбором узора из мозаики, в самой сути правды, ситуация по мне такова, что я являюсь богом, а окружают меня со всех сторон дьяволы, находящиеся в человеческих телах под видом обычных людей. Вот именно категория людей, как часть всего общества в России, которая имеет отношение к Русской Православной Церкви, является также дьяволами, но по отношению не ко мне, как к богу, а по отношению к собственным отцам небесным.

В первую очередь, сознание дьявола в теле человеческом оперирует не логикой и рациональностью, а эмоциями, и далее шаблонами и стереотипами мышления и поведения.

То есть, например, все религиозные люди Русской право-

славной церкви не будут слушать меня о том, что внутри человека образуется духовный огонь (нематериальный), который не жжёт материальное тело, но проявляет себя как жар, накал, и образуется этот огонь внутри физического тела человека, внутри каналов нади, из-за воздействия звука на частоте из диапазона ультразвука.

Религиозные люди православной религии, дослушают меня ровно до того места, до которого я буду говорить о духовном огне. Это обусловлено тем, что информация о духовном огне внутри человека содержится в знаниях православной религии, но эта информация купирована, и не привязана в своей причинно-следственной связи, к условиям, которые формируют сам огонь в его истинном значении и проявлении.

Ещё буквально сто пятьдесят лет назад в науке не существовало терминов «ультразвук» и «термо», поэтому до этого времени любой человек вправе был придумывать своё толкование духовного огня, и волен был придумывать свою причинно-следственную связь феномена внутреннего духовного огня. На сегодняшний день сохранилось множество придуманных версий и гипотез о природе внутреннего духовного огня, причём, при этом, все версии и теории относятся к святоотеческим писаниям, или, говоря по-иному, к писаниям различных старцев, затворников, канонизированных церковью святых и тому подобное. Эти писания веками читались миллионами людей, которые верили написанному.

Я, не перебирая ни авторов, ни тексты таких писаний, указываю на правду в том, что внутренний духовный огонь является в науке – термо. Однако, религиозные православные не захотят корреляций с научными знаниями, так как научные знания представляют из себя огромный объём информации.

Во-вторых, я корректно указываю на то, что конкретно огонь обжигает – каналы нади. По представлениям йоги, каналы нади являются: трубками, каналами, шротами и наполняются они праной (звуком, или жизненной энергией). Сам огонь не такой, как привык видеть глаз человека, а является в виде жара и накала самих каналов нади, и в йоге он называется тапас (жар, накал). Многие православные проведут параллель с тем, что тапас (жар, накал), как внутренний духовный огонь, понимается в православии как обожение, или как часть термина «обожение по благодати».

Однако, принять то, что внутренний духовный огонь «разгорается» внутри каналов нади. Православные религиозные люди уже не смогут по той причине, что это духовные знания религии «индуизм».

То есть религиозные православные люди, утвердившиеся в своих знаниях, не смогут принять знания из другой религии, несмотря на то, что эти знания тоже являются духовными. То есть включение духовных знаний индуизма в части каналов нади, в православные знания просто-напросто «развалит» до основания православную религию, так как придётся переписывать буквально все догматы веры, а людей пере-

учивать тому, что человек состоит не из тела, души и духа, а из тела, души, каналов нади и духа.

В своё время, это отсутствие знаний в христианстве повлияло на то, что я, с детства не слышавший ни разу о каких-то каналах нади, увидел в зеркале фантом порхающего белого платка вместо своего физического тела, и расценил это, как свою душу, но позже, узнав о каналах нади, я понял, что я видел именно каналы нади, в понимании эфирного тела, а душа, которую я позиционировал с субъективного опыта как осознание, так и осталась осознанием, но только я её переместил в сферу ума, поскольку осознание дополняет ум в его функциях.

На сегодняшний день, такой фантом белого порхающего платка, я понимаю, как скопление электромагнитной энергии, которое называется эфирным телом. Однако, эфиром является высший звук по своей частоте, который является гамма излучением, а в фантомном теле частота звука не в высшем проявлении, поэтому эфирное тело будет более правильным назвать – низкочастотное звуковое тело, где сам звук «не растекается» в пространстве в виду того, что он циркулирует внутри каналов нади.

Таким образом, все увиденные фантомы или эфирные тела, или привидения, или барабашки, в образе, напоминающем контур человеческого тела, или тень от человеческого тела, является низкочастотным звуковым телом, а увиденные шаровые молнии или светящиеся шары, являющие-

ся умом человека (ранее бывшем в человеческом теле), являются абсолютно чёрным телом, внутри которого частота звука не достигает электромагнитного максимума – гамма излучения. Одновременно с этим, такой шар можно назвать духом, но при условии чёткого понимания того, что дух состоит из двух сфер-умов, но «включенным» умом является тот, в котором находится душа.

Таким образом, душа человека не может быть увиденной, как из-за скорости ее перемещения (в момент обожествления – вознесения и возврата назад), так и в статистическом положении внутри сферы ума – абсолютно чёрном теле, которое, хоть и может находиться в статическом положении (примагниченным к физическому телу), или в динамическом положении (находится в пространстве, не примагниченным ни к чему).

Помимо понимания возникновения внутреннего духовного огня (от воздействия частоты ультразвука на каналы нади, которые разогреваются от циркуляции по ним ультразвука (термо)), то также в православии нет и спряжения более ранней частоты звука из диапазона инфразвука.

Ранее я уже подробно описал воздействие ультразвука на психику и ум человека, аналогичный воздействию психотропного оружия, от которого у человека в уме возникает тревога, беспокойство, страх, паника, ужас, без каких-либо объективных причин, а ум уже сам додумывает себе обоснование тревоги и страхов, в виде каких-либо причин, связан-

ных с его жизнедеятельностью и мирской суетой.

Таким образом, применительно к православию, термин «страхование» есть, который содержит по своему смыслу понимание необъективного страха и беспокойства, что некоторыми называется и Страхом Божиим, но вот обоснования этому термину в православии нет. Я корректно и чётко указываю на то, что инфразвук возникает в каналах над головой человека, и именно это влияние ультразвука умом воспринимается как беспокойство, тревога, страх, паника, ужас.

При этом, я чётко очерчиваю само понимание того, что в православии есть понимание внутреннего духовного огня, во время практики на пути к истине, но нет обоснования причин, обуславливающих данные эффекты. Упоминается только то, что эти феномены имеют место быть, при движении человека к Богу.

Я, наоборот, расставляю по порядку то, что вначале идёт страх, а затем внутренний духовный огонь. Это корректная и ясная очерёдность.

Применительно к психиатрии, это означает, что вначале идёт тревожная депрессия и тревожный невроз, на этапе которых проявляется страхование и страх Божий, и только лишь затем идёт психоз, в процессе которого человек будет переживать ощущение жара и накала внутри себя, что является внутренним духовным огнём.

Моё указание на объективное состояние поведения человека, при субъективном переживании страхования и внут-

ренного духовного огня, ясно, корректно и конкретно. Помимо этого, мои знания не являются моими, а общеприняты как в официальной науке международным сообществом по шифру МКБ-10, в терминах «тревожная депрессия» (без депрессии) и «тревожный невроз» (без невроза). Также, в параллель с этими объективными терминами, я привожу субъективные термины религиозного толка, такие как страхование, страх Божий и внутренний духовный огонь, которые приняты в терминологии Русской Православной Церкви.

Однако, такая моя корректность не утроит многих религиозных людей, и многим будет не интересно то, что вначале идёт страх, а затем внутренний огонь. Многим людям будет «удобнее» игнорировать «мои» знания, и они по-прежнему будут учить людей тому, что есть и страх Божий, и внутренний духовный огонь, но только учение будет носить необъективный характер, без упорядочения последовательности страха, а затем внутреннего духовного огня. Также, многими религиозными людьми будет оставлено без внимания и то, что эти феномены обусловлены воздействием частоты звука на каналы нади.

То есть там, где я корректно и чётко указываю на то, что практикующему необходимо создать такие условия, чтобы внутри его каналов нади начал циркулировать звук, повышаясь от нуля частот (от момента возникновения в 0,001 Гц) до его максимума приходящегося на сферу ума – абсолютно чёрное тело в виде гамма-излучения (света истины), то такое

«моё объяснение» тоже будет «принято в штыки» многими религиозными людьми, несмотря на объективное понимание невидимых и нематериальных вещей. Это обусловлено тем, что в религиозных знаниях всех авраамических религий (берущих начало из Библии) отсутствуют знания о каналах нади, и о звуке, который выполняют ключевую роль в практике на пути к истине. При этом, многие попытаются сослаться на учение Христа из Нового Завета, игнорируя тот факт, что Христос сам свидетельствовал о то, что (цитирую Евангелие от Иоанна 16:12):

– «Еще многое имею сказать вам; но вы теперь не можете вместить».

Из этого сказанного Христом следует, что Христос, возможно, и хотел передать знания о каналах нади внутри человека, и религиозные люди из-за демонического или дьявольского склада ума (принцип), не примут это к сведению, так как они веками складывали «узор из мозаики», пользуясь неполными знаниями, полученными от Христа, и сложили религию с неполными знаниями, думая, что их объём духовных знаний полный.

Поэтому таким людям проще «отвергнуть» меня и «мои знания», и «заткнуть» мне рот под любым предлогом. Самый благовидный предлог так это то, что судом я признан невменяемым, и мне назначены судом принудительные меры медицинского характера на основании ч.2 ст.21 Уголовного Кодекса Российской Федерации. До сегодняшнего дня я в ка-

кой-либо стационар (психиатрическую больницу) не направлялся, врачами не наблюдался, и какой-либо врач не представлял какого-либо заключения о моём выздоровлении, на основании которого суд должен в порядке частей 2, 3 статьи 102 Уголовного Кодекса Российской Федерации вынести постановление об отмене принудительных мер медицинского характера в соответствии с частями 2, 7 статьи 445 Уголовно-Процессуального Кодекса Российской Федерации.

Таким образом, это «моё самое уязвимое место» для избавления от меня сторонниками авраимических религий.

Для атеистов, кто недопонимает моего сказанного, смысл заключается в том, что религиозным людям не нужна правда, им не нужны знания о том, что именно инфразвук вызывает страхование, им не нужна правда в том, что именно ультразвук вызывает внутренний духовный огонь. Это не обусловлено тем, что сторонники авраимических религий столкнутся с трудностями в том, откуда в человеке берётся звук. Этот момент (возникновение звука в человеке) я также описываю по мере моих знаний. Но проблема в том, что тот путь к истине, который я описываю, делает человека богом (с маленькой буквы). Именно этот момент сторонники авраимических религий не смогут принять, поскольку в их представлении Бог с большой буквы, не может войти в человека, а бог с маленькой буквы не существует в понимании Бога с большой буквы, а все древние знания о богах с маленькой буквы, либо утеряны, либо о них умалчивается, либо их приравни-

вают к идолам, и тому подобное.

Для многих сторонников авраамических религий, термин «Сын Божий» соотнесено с Иисусом Христом, у которого есть Бог Отец с большой буквы.

Такое понимание порождает амбивалентность (противоречие), которое заключается в том, что, с одной стороны, многие сторонники авраамических религий, уверены в том, что, помимо Иисуса Христа, в Царстве Божьем есть и его Бог Отец, но, на самом деле, Иисус Христос и есть Бог Отец. С другой стороны, данная амбивалентность выражается в том, что сторонниками авраамических религий общепризнано, что есть Пресвятая Троица в понимании Отца, Сына и Святого Духа. На самом деле, Иисус Христос является и Отцом, и Сыном, и Святым Духом. Данная комбинация не является чем-либо уникальным и индивидуальным, и каждый человек может стать и Отцом, и Сыном, и Святым Духом. Для этого человеку достаточно самому стать богом, по тому алгоритму, который я излагаю, как путь к истине.

Однако, такое утверждение повлечёт на меня массу критики, массу негативных эмоций, массу эмоциональных негативных эмоций, массу эмоциональных выкриков того, что я богохульствую и кощунствую, утверждая то, что человек делает богом самого себя.

Специально для атеистов я процитирую слова из Евангелия от Иоанна 10:33, в котором отражены эмоции людей, говорящих Иисусу Христу следующее на подобное утвержде-

ние:

Перевод первый: SYN – «Иудеи сказали Ему в ответ: «Не за доброе дело хотим побить тебя камнями, но за богохульство и за то, что ты, будучи человек, делаешь себя Богом».

Перевод второй: NRT – «Иудеи ответили – «Мы Тебя не за то хотим побить камнями, а за кощунство, потому что Ты, человек, выдаешь Себя за Бога».

Перевод третий: RBO – «Мы не за доброе дело хотим побить Тебя, а за кощунство, за то, что Ты, человек, делаешь из себя Бога! – ответили они Ему».

Перевод четвёртый: ВТИ – «Ни за какое-то из добрых дел должен Ты умереть – ответили они, – а за богохульство: Человек Ты, а ведёшь Себя за Бога».

Перевод пятый: EVR – «Иудеи ответили Ему: «Не за доброе дело мы собираемся побить Тебя, а за то, что Ты, простой смертный, оскорбляешь Всевышнего, выдавая Себя за Бога».

Перевод шестой: WBTC – «Не за добрые дела мы собираемся побить Тебя, а за то, что Ты, простой смертный, богохульствуешь, пытаясь выдать Себя за Бога».

Перевод седьмой: LUT – «Иудеи ответили Ему: не за чудеса мы хотим побить Тебя камнями, а за кощунство, потому что Ты, будучи человеком, считаешь Себя Богом».

Для атеистов и прочих нерелигиозных людей я поясню следующее.

Каждый человек от рождения, рождается обычным про-

стым смертным человеком. Никто из людей не рождается ни Святым человеком, ни богом. Все термины типа: обожествления, Святости, становления богом и тому подобные, относятся ко второму рождению, которое свыше, и после такого рождения человек становится дважды рождённым. Само упоминание о втором рождении свыше, упоминается в Библии, когда ко Христу пришёл некий иудейский учитель по имени Никодим, и спросил у Христа, чем является второе рождение свыше? Христос начал отвечать Никодиму, и после начала их разговора отсутствует содержание самого разговора, что свидетельствует о том, что само содержание разговора либо не вошло в Евангелия, либо вошло, но позже было удалено. Упоминание в начале разговора Христа с Никодимом о том, что Христос истинно свидетельствовал о рождении свыше от воды и духа, я также включу в это.

Итак, я разъясняю, чем является рождение свыше.

Самое простое, доступное и лёгкое понимание выглядит так.

Для начала, вы должны быть одержимы какой-либо идеей в том, чтобы сделать мир чуточку лучше в чём-либо. Неважно, в чём это будет заключаться, это может быть ваше несогласие с наличием Армии в том обществе, в котором вы живёте, и наличие Армии подразумевает войну между людьми при наличии амбиций лидера общества. Как правило, война автоматически влечёт страдания людей во многих направлениях. Лучше всего сформировать такую идею получится

у того человека, который сам прошёл через войну и знает очень многие аспекты войны на личном опыте. Своё несогласие человек должен не просто держать в голове, а предпринимать какие-либо мирные и не агрессивные действия тому, чтобы достигнуть своего результата.

Если такой человек сможет достигнуть результата, то он сделает мир людей немного лучше, и он может переходить к следующей идее.

Данная идея являлась предметом (объектом) медитации, но сам человек этого не понимал (и не понял в результате).

В своих достижениях человек должен руководствоваться собственными размышлениями, не находясь под чьим-либо влиянием.

Разумеется, такой человек встретил яростное сопротивление членов того общества, в котором он находится, ему будут навязывать «народные мудрости», что – «лучше кормить собственную армию, чем армию врага», и подобные изречения, подразумевая то, что армия соседнего государства пленит это общество и обратит в рабов. На самом деле, эти изречения являются «изречениями от сатаны», а не «народными мудростями», и такой человек не должен поддаваться на «такие убеждения». Если человек поддастся на такие убеждения, то он изменит свои когниции, свой взгляд, свои принципы, и его идея не кристаллизуется до своего логического завершения.

Что будет с таким человеком, если он находится в обще-

стве, где есть армия, и не предпринимает мер к тому, чтобы сформировать сверхценную идею по устранению армии?

В современных обществах, исторически так сложилось, что с варварских времен, все люди стараются содержать армию, как гарант отражения угрозы со стороны людей других обществ или государств.

Также ввиду того, что люди перестали делать сами себя богами, они утратили и знания о реинкарнации духа с находящейся внутри него душой.

Ввиду утраты таких знаний, люди придумали сами себе иной смысл жизни, не такой, чтобы освободить свои души от духа человеческого (абсолютно чёрного тела-сферы-ума) и вознесения душой к отцу своему небесному.

В результате, путь к истине утратился за тысячелетия, а имеющиеся духовные знания исказились лжеучителями ввиду их дьявольских умов, а те люди, кто не придерживался духовных знаний, увязли в грехе с каждой вновь прожитой жизнью, и их коэффициент полезного времени сложился так, что упор в жизни больше ушёл в сторону досуга в человеческой жизни. В последующих жизнях досуг всё больше и больше отнимает времени, усилий и внимания всего сообщества людей.

Таким образом, люди массой идут в миры ада (рай является последним миром (кругом) ада), и никто не идёт в мир богов. После сгорания личности в духе человек вновь, рано или поздно, реинкарнируется в новом человеческом теле,

и опять, увлекаясь досугом, вновь бессмысленно проживает жизнь, не освобождая свою душу, и вновь уходит в адские миры.

На примере с человеком, который не преследует цели упразднить армию, это может выглядеть так (как вариант), что человек, например, пошёл служить в армию, и его поставили стоять на вышку охранять границу «своего государства».

Всю «свою жизнь» человек будет проживать в обществе, иметь семью, дом, ходить на работу – стоять на вышке, наблюдая с вышки часть соседнего государства или незанятую никем территорию. Например, он смотрит на вышки других солдат, за пределами своей границы. Отстояв всю жизнь на вышке, охраняя границу государства, например, этот человек умирает, и вновь перерождается в мире людей, но, например, уже в обществе, которое было за той границей, которую он охранял. И, например, (как вариант) человек вновь пошёл в армию, вновь его поставили на вышку, и, например, именно в то же место, на которое он смотрел в прошлой жизни. Таким образом, человек будет всю новую жизнь смотреть на ту вышку, на которой он стоял всю свою прошлую жизнь.

На этом примере видна бессмысленность проживания человеческой жизни, при условии, что за ней следует другая. Такое перерождение и есть реинкарнация.

Само понимание реинкарнации нельзя взять в фокус сознания, в качестве идеи для кристаллизации сверхценной

идеи (медитации).

Также, не стоит брать в фокус внимания, в качестве идеи. Для кристаллизации сверхценной идеи, какой-либо образ Бога, или представлять лицо Бога, в своем воображении.

Это обусловлено тем, что медитация, должна иметь в качестве подложки, последующий стресс, после начала формирования идеи, для сверхценной идеи.

При этом, сама идея, которая кристаллизуется в сверхценную идею, должна быть длительной и устойчивой в уме, и, принимая во внимание последующий стресс, нужно чётко разграничивать сверхценную идею от стрессовой ситуации, чтобы не перепутать то, что сверхценной идеей становится сама стрессовая ситуация. Но это объективное понимание, а субъективно, на уже запущенной кристаллизации сверхценной идеи, допустимо сосредоточение внимания на стрессовой ситуации. При этом, сверхценная идея является как бы сверлом в дрели, а стрессовая ситуация, лишь как преграда на пути этого сверла.

Например, в ранее описанных частях книги, я описывал человека в лабиринте Минотавра, где человек ищет выход из лабиринта как сверхценную идею, а монстр Минотавр (которого на самом деле нет), создаёт стрессовую ситуацию на пути к сверхценной идее.

При столкновении со стрессовой ситуацией, человек должен ориентироваться на сверхценную идею и на самого себя. При этом, преодоление стрессовой ситуации может затяги-

ваться во времени, то есть быть затяжной. Это же касается и неразрешимости сверхценной идеи.

На начальном этапе сверхценная идея не является какой-либо сверхценной идеей и, по своей сути, нет разницы в самом содержании «начинки» самой идеи, между разными сверхценными идеями, поскольку, в конечном результате, всё сводится лишь к удержанию ума в устойчивом состоянии сосредоточенного внимания на протяжении длительного времени.

Отдельным критерием, относящимся исключительно к работе ума, является ясность ума. В восточных практиках упоминание о ясности ума встречается довольно часто, и при этом нигде особенно не выделяется и не подчеркивается то, в чём же заключается ясность ума, и как это проявляется в практическом исполнении.

Также, наиболее часто в буддизме упоминается о чайной церемонии, или о том, что Будда Шакьямуни вырвал несколько волос из своих бровей и кинул их на землю, и в том месте вырос зелёный чай.

При моём анализе зелёного чая, на состояние ума во время практики. Я вначале больше обращал внимание на то, что практика медитации сидя, выполняется с закрытыми глазами, что не предполагает в себе систематическое употребление зелёного чая. Далее я не нашёл в буддизме, упоминания или метода перфорации ушной перепонки в левом ухе, кроме упоминания об этом, в личном опыте Будды Шакьямуни,

при выполнении им практики дыхания Кевала Кумбхака.

На сегодняшний день, благодарениям йоги индуизма, я нашёл практику кувшинного дыхания аналогичную моему личному опыту, которая позволяет мне отвергнуть все остальные виды практик дыхания в буддизме, и именно выполнение этой практики, в опыте Будды Шакьямуни, не определено как джаландхара бандха (горловой замок), что позволяет сделать вывод о том, что в поисках просветления, Будда Шакьямуни не сдерживал кувшинное дыхание горлом, а заткнул рот и нос руками, и удерживая таким образом вздох, делая вдох в состоянии кислородного голодания, порвал себе ушные перепонки, и как практика, это не получило дальнейшего развития и знаний, в виде необходимости перфорации ушной перепонки в левом ухе.

Таким образом, я не нашёл ни в христианстве, ни в буддизме, чёткого определения необходимости и нужности ясности ума, которое имеет огромное значение на пути к индуцированному психозу. Таким образом, суть духовных знаний в некотором количестве есть как в буддизме, так и в христианстве, но не правды как в понимании точности и корректности исполняемой практики, так и нет правды в правильных ориентирах субъективного опыта.

То есть в буддизме нет правды о том, что практика ведёт к самбхочакайте, как взлёту души в высшее трансцендентальное Я, которое является Дхармакайей, и где субъективным признаком этого выступает видение змея. Далее проис-

ходит инверсионно-зеркальный разворот души на 180 градусов, где это понимание есть в буддизме в понимании того, что Дхармакайя – это зеркало, но вот, что отражает это зеркало, не поясняется, а также устранено понимание души. Далее отсутствует понимание полёта души назад, что делает ум человека просветлённым по факту, или нирманакайя (радужное тело). С этого момента человек становится Буддой и богочеловеком.

Равным образом и в христианстве отсутствует правда о том, каким конкретно способом человек возносится своею душою в отца небесного. Какой-либо корректной и ясной практики в христианстве не содержится, и даже несмотря на то, что христианские старцы упоминают о том, что на пути к Богу есть змей, это нигде не подчёркивается и не упоминается то, что это лишь видение змея, которого позиционируют как дракона. Далее, нигде не упоминается о том, что в результате практики душа человека возносится к отцу небесному и, отражаясь, летит назад в ум человека.

По возвращению назад души в ум человека, ум человека (абсолютно чёрное тело), становится просветлённым или Святым, а так как ум человека является духом, то дух становится Святым.

Таким образом, человек, при вознесении своей души в отца небесного и её возврате назад, становится богом, или более корректно богочеловеком. По всей видимости, именно это понимание некогда закладывалось в то, что Бог – это

Отец, Сын и Святой Дух, но такого понимания мне не встречалось.

Возможно именно поэтому, православными и иными религиозными людьми авраамических религий, утрачено понимание того, что именно человек является богом, и понимание Бога привязано исключительно к нематериальному существованию Бога в Царстве Божьем.

Несмотря на то, что Христос свидетельствовал о том, что именно он являлся богом. Кроме как обвинений в богохульстве и кощунстве, он ничего не получил от людей, за исключением единичных случаев верования в то, что он является богом.

Я за восемь с половиной лет, не встретил ни одного человека, который бы поверил в то, что я являюсь богом. Возможно, это обусловлено тем, что у людей в том обществе, в котором я нахожусь, нет знаний о том, что человек может стать богом.

Именно в этой связи я пока откладываю авраамические религии и буддизм в сторону как не представляющие интереса в духовных знаниях. Несмотря на то, что буддизм содержит в себе термин «медитация», но объяснение этого не соответствует тому, чем является медитация на самом деле. Помимо этого, буддизм не содержит в себе понимание веры в Будду, как в богочеловека, а если и есть такая вера, то я не встретил ни одного верующего человека в Будду.

Переключаясь на индуизм, я не утверждаю того, что ин-

дуизм содержит все необходимые критерии для обожествления человека. Однако именно в индуизме мне встретился термин маха-бандха, который содержит в себе понимание трёх замков: мула-бандха, уддияна-бандха, джаландхара-бандха и, включая кувшинное дыхание из практики Кевала Кумбхака, в одной связке.

До того момента, пока я не встретил термин маха-бандха, я не мог определить тот объём действий, который необходимо выполнить практику на пути к истине, с применением силы воли.

Отдельными моментами. Конечно, являются и необходимость перфорации ушной перепонки в левом ухе при рождении свыше, и наличие стен вокруг практикующего для возникновения и усиления резонанса, ввиду исходящих волн от практика, и иные моменты, больше зависящие не от воли человека, а от знаний, и именно вот наличие этих знаний мне и необходимо найти в индуизме, для сложения алгоритма обожествления. При этом я понимаю, что в индуизме нет абсолютного алгоритма сложения элементов обожествления, в виду утраты самого алгоритма в единой непрерывной цепи событий, но мне достаточно и дискретных событий или явлений, для проведения корреляций со своим опытом.

В первую очередь, это касается отдельного понимания формирования сверхценной идеи в качестве предмета медитации.

Во вторую очередь, это касается образования стресса, ко-

торый должен проявлять себя как стресс без стресса. Однако, такое понимание будет пониматься дискретным событием (прерванным событием), чего допускать нельзя, и поэтому стресс без стресса, должен перейти в тревожную депрессию без депрессии. Однако и такое понимание также является дискретным, где прерывистость понимается в том, что стресс и депрессия являются одним целым, где стресс является причиной, а депрессия (более корректно – тревожная депрессия) является следствием. Далее, тревожная депрессия переходит в ангедонию без ангедонии. Сам термин «ангедония» понимается как утрата стимула что-либо делать (то есть полная утрата мотивации, и даже отсутствует желание кушать), и, применительно к ангедонии без ангедонии, то утрата мотивации хоть и произошла по факту, но вот происходит это незаметно, так как практикующий продолжает делать повседневные дела в обычном темпе. И поэтому в этом моменте сложно рассмотреть ангедонию, которой внешне не заметно. На этой стадии опытный врач-психиатр диагностирует больше тревожную депрессию без депрессии или тревожный невроз (без тревожного невроза для самого практикующего), чем ангедонию без ангедонии.

Далее, ангедония без ангедонии переходит в тревожный невроз без невроза, с вкраплениями бреда преследования. Далее, тревожный невроз переходит в индуцированный психоз без психоза, с вкраплениями бреда преследования.

Несмотря на то, что после завершения индуцированного

психоза, наступает шизофрения в понимании отщепления души от ума, я на данный момент, указываю индуцированный психоз в понимании его преодоления, как на финальную точку. Само расщепление, которое в индуизме называется бинду, я не буду включать в процесс разгона стресса с позиции психиатрии, пока не найду в индуизме восстановление бинду (каким образом обратно собираются ум и душа). На данном этапе, я полагаю достаточным понимание ядерной физики, для учёта этого феномена, в понимании максимального возбуждения. Я полагаю, этого достаточно, чтобы дать чёткое понимание и четкое определение максимума возбуждения человеческого ума (абсолютно чёрного тела), которое одновременно можно понимать, как максимум психической активности человека, и вот ровно завершение этого максимума возбудимости, путём пробоя молнии (без видимости самого пробоя молнии (статического эффекта) практикующим) и является рождением свыше.

Помимо этого, сам термин рождение свыше является обширным, и включает в себя весь ансамбль критериев, образующих понимание термина «самадхи» в индуизме.

Отдельным пониманием или разъяснением с моей стороны будет то, что состояние (психологическое) без состояния, я даю в понимании того, что само такое состояние незаметно самому практикующему.

То есть, практикующий на начальном этапе входит в стрессовое состояние, но само стрессовое состояние не за-

мечается за собой практикующим, и само стрессовое состояние (как состояние стресса) может определить лишь опытный в этих делах человек (врач-психиатр или психолог, разбирающийся в симптомах стресса, духовный наставник или лама, гуру и т.п.). Вот именно по такому принципу и складывается понимание стресса без стресса, так как стресс есть, но для практика никакого стресса нет, и он либо не замечает стресса, либо не воспринимает сложившуюся ситуацию как стрессовую, но, в большинстве случаев, человек не имеет никакого понятия о стрессе, поскольку это специфический медицинский термин.

Равным образом, человек не подмечает за собой начала внутреннего возбуждения, которое формирует в его каналах нади звук. В индуизме это относится к гупта индрии (скрытому процессу). Это обусловлено тем, что каналы нади не дают тактильных ощущений, и сама проводимость энергии может быть различной, вызывая различные (в поведении) возбужденные эффекты. Начальная стадия возникновения звука в каналах нади является стартом к рождению свыше, а само рождение свыше является максимумом звука не в каналах нади, а в абсолютно чёрном теле.

Само абсолютно чёрное тело я пока не определил в индуизме, и на данный момент это понимание я пока отношу к изображению сферы – Сахасрары, которая изображается с аурой вокруг сферического тела, которую (ауру) я отношу к эффекту Кирлиан, а сам эффект Кирлиан, в необходи-

мой его части – высокочастотного электромагнитного поля, я отношу к тому, что человек во время практики становится индуктором (излучателем волн), и все волны, которые излучаются индуктором (на этапе индуцированного психоза), должны отражаться от окружающих практика стен (экранировании). Падающие и отраженные волны в процессе биекции волн формируют вначале звуковое поле, но далее с поднятием частоты звука, звуковое поле становится высокочастотным электромагнитным полем. Именно это электромагнитное высокочастотное поле и обеспечивает эффект Кириана (ауру), а также это высокочастотное электромагнитное поле обеспечивает пробой молнии (коронный пробой молнии) при наличии необходимой критической массы высокочастотного поля, достаточной для пробоя молнии (статического эффекта для практика).

После пробоя молнии человек становится фактически «рождённым свыше».

В предпробойном состоянии человек сталкивается с иддхи, какими-либо феноменами, которые происходят ввиду его состояния, где исходящие от практика волны влияют на материальные объекты и, помимо этого, человек может разумно (осознанно) управлять своим взглядом, который также излучает электромагнитные волны сверхвысокой частоты в таком состоянии. Помимо этого, в предпробойном состоянии вокруг практика, меняются параметры пространства и времени. Более «материально» в этом состоянии практик

утрачивает чувства из-за наличия высокочастотного электромагнитного поля, что соотносится с пониманием «святого нечувствия» на данном этапе практики.

Одновременно с этим, на данном этапе практики, практикующий достигает «неразличимости» своим умом, вещей в окружающем его пространстве.

Такое состояние ума каждый человек «проходит от рождения», будучи новорожденным младенцем. Именно ровно такое же состояние ума необходимо достичь практикующему, чтобы стать младенцем (по состоянию ума), но при этом быть во взрослом состоянии физического тела. Ранее в книге я ссылался на лекцию для высших учебных заведений, в которой обозначался вид внимание, как «непроизвольное внимание», которое соответствует именно тому виду внимания, с которым рождаются новорожденные дети.

Любые недопонимания такого состояния, которое сложно для рационального «взрослого ума» взрослого человека. Я свожу в одну точку – в видение Змея Спайка.

При поверхностном ознакомлении с индуизмом мне встретилось такое упоминание «неразличимости» для ума, но почему-то все такие упоминания в индуизме оторваны от состояния психоза, как психического состояния человека. При этом, достижение такого «неразличения» ума, описывается в обычной повседневной жизни практикующего, что является, на мой взгляд, неправильным, в отрыве от состояния индуцированного психоза. Нет такого упоминания и в разго-

воре между Христом и Никодимом, несмотря на то, что достижение состояния неразличения ума, аналогичное состоянию новорожденного младенца, является предпробойным состоянием в состоянии индуцированного психоза.

Сказанное Христом о том, что никто не родился свыше, кроме как от воды и духа (Духа), то понимание воды относится к так называемому крещению водой, когда человек окунает своё тело в воду. Это выполняется в предпробойном состоянии. Что касается Духа, то этим знаменуется рождение свыше, так как в кульминационном моменте душа отщепляется от сферы ума – абсолютно чёрного тела, возносится вверх мимо змея (границы Сансары) и далее отражается от высшей сферы ума (абсолютно чёрного тела), и возвращается назад в ум человеческий, в результате чего возникает гамма излучение, и это и есть момент святости Духа или обожествление.

То есть я намеренно повторяюсь, что никакого высшего разума вы не увидите и не почувствуете, никаких ангелов, полубогов или богов вы не увидите и не почувствуете в этом состоянии. Вы всего лишь увидите змея в состоянии неразличения ума. То есть ваш ум не поймёт, что это за змей, ум не сможет испугаться гигантских размеров змея, поскольку ум будет уже позади, а само видение (чик чан у индейцев майя) видится душою, но никак не различается. То есть, это будет равнодушное и бесстрастное созерцание огромного змея, после видения которого, вы вновь будете наблюдать

окружающую мирскую обстановку, которая будет озаряться светом истины (гамма-излучением) при условии искусственного освещения, но сам свет от гамма-излучения не будет освещать обстановку вокруг вас.

Сам факт отражения от высшего разума можно понимать, как то, что вы открыли портал во всевышний мир, но в сам всевышний мир вы еще не вошли. В своём первом же человеческом сне вы проникнете во всевышний мир и осознаете так собственное пребывание во внетелесном состоянии.

Факт того, что именно эта схема является вашим обожествлением, самодостаточен для вашего субъективного опыта, и вы сами лично сможете дать оценку тому опыту, стали ли вы богом, при условии достижения видения змея.

Применительно к индуизму, я пока не могу «примерить» такую схему обожествления, ввиду слабых знаний индуизма.

В первую очередь, в индуизме отсутствует достаточно конкретная схема обожествления, и вместо этого представлена огромная масса различных практик. На данный момент меня интересует выборочно схема обожествления «на ходу», а не в сидячей позе.

При неглубоком изучении индуизма я обнаружил на данный момент то, что в позе сидя практикующий подкладывает пятку ноги под промежность, и тем самым практик искусственно сжимает уретральный канал, и сфинктер мочевого пузыря, который является внутренним.

При поверхностном изучении медицины выяснилось, что

мочевой пузырь имеет два сфинктера, внутренний и внешний. Внешний сфинктер я пока не рассматриваю, поскольку он имеет поперечнополосатую мускулатуру, и практикующий может сознательно (усилием воли) управлять им (сжимать и расслаблять).

Внутренний сфинктер мочевого пузыря не имеет поперечнополосатой мускулатуры и, таким образом, не может сжать его усилием воли, и именно в этой связи практикующий должен на этапе йоги-асаны выполнить позу сидя со скрещенными ногами, и одну ногу согнуть так, чтобы пятка оказалась под промежностью и слегка вдавливала промежность. Благодаря такому воздействию на внутренние органы, практикующий воздействует на внутренний сфинктер мочевого пузыря. Такие позы в йоге разнообразны в мелочах и имеют различные названия, такие как: сидхасана, мулабандхасана и прочие. Я намеренно не указываю конкретное название позы, во избежание неясностей, и обозначаю лишь правильный и конкретный результат позы – сжатие внутреннего сфинктера мочевого пузыря.

Данный результат на 50% обозначает правильность выполнения практики – ваджроли мудра.

Второй составляющей практики – ваджроли мудра на 50% составляет сжатие уретрального канала.

Сжать уретральный канал, практикующий также не может усилием воли, поскольку уретральный канал не имеет поперечнополосатой мускулатуры. Позой асаны, которой прак-

тикующий сжимает внутренний сфинктер мочевого пузыря, подкладывая пятку под промежность, одновременно практикующий этим же упражнением сжимает и уретральный канал.

Таким образом, одной позой сидя в асане (мулабандхасана, сидхасана и пр.), практикующий сжимает и уретральный канал, и внутренний сфинктер мочевого пузыря.

Если практикующий правильно сжал и уретральный канал, и внутренний сфинктер мочевого пузыря, то практикующий правильно выполнил ваджроли-мудру, которая является частью практики мула-бандха, а мула-бандха, в свою очередь, является основой ступени йоги – пранаяма.

В обосновании правильности практики – ваджроли-мудра, я провожу корреляции с личным опытом.

Ранее я уже обозначал, что в 19 лет я заболел простатитом. При изучении простатита я обнаружил в медицине, что простатит и аденома простаты являются различными заболеваниями, но их объединяет одна общая особенность – сужение уретрального канала.

Таким образом, я полагаю, что в моём личном опыте, сужение уретрального канала вследствие простатита сыграло роль в том, что я не занимался практикой ваджроли-мудрой для результата обожествления. То есть там, где практикующий может сидеть годами, подкладывая пятку под промежность, выполняя асану и пранаяму, и смыслом которой является сужение уретрального канала, то мне не пришлось вы-

полнят подобную практику, так как уретральный канал был сжат у меня вследствие простатита.

В процессе ознакомления мною с религией христианства и православия, а также учения буддизма, мне нигде и ни разу не встретилось упоминание о необходимости сжатия уретрального канала. Только лишь при ознакомлении с индуизмом мне встретилась данная необходимость сжатия уретрального канала, и это соответствует «моему опыту» исключительно благодаря заболеванию, а не какой-либо практике. То есть мне не нужно было сидеть в позе какой-либо асаны, я мог ходить, сидеть, бегать, лежать, прыгать и даже спать, и, при всём этом, уретральный канал был у меня сжат.

У многих людей доминирует стереотип того, что бог всё знает, бог всё ведаёт. Я, со своей стороны, свидетельствую о том, что я никогда в жизни не слышал ни о мула-бандхе, ни о ваджроли-мудре, ни о том, что для обожествления необходимо сжимать уретральный канал.

Я не даю знаний о том, что сжатие уретрального канала ведёт к обожествлению, я лишь свидетельствую о том, что у меня был сжат уретральный канал в результате простатита, и о том, что я стал богом.

Аналогичным образом, это же касается и сжатия внутреннего сфинктера мочевого пузыря. Я также никогда в жизни не слышал ни о мула-бандхе, ни о ваджроле-мудре, ни о том, что для обожествления необходимо сжимать внутренний сфинктер мочевого пузыря.

И ровно также, я не даю знаний о том, что сжимание внутреннего сфинктера мочевого пузыря, ведёт к обожещению. Я лишь свидетельствую о том, что в моём личном опыте, когда мне было 21-22 года, у меня внезапно начала сужаться крайняя плоть как у людей с фимозом, и, в результате, произошло обрезание крайней плоти путём хирургического вмешательства, и именно после этого у меня исчезло ночное недержание мочи. При поверхностном изучении медицинских данных я пока обнаружил, что за ночное недержание мочи ответственен внутренний сфинктер мочевого пузыря, который отвечает за произвольное недержание мочи, а внешний сфинктер мочевого пузыря имеет поперечно-полосатую мускулатуру и используется человеком в бодрствующем состоянии, при хождении в туалет «по-маленькому». Поскольку при энурезе внутренний сфинктер мочевого пузыря чрезмерно расслаблен (по медицинской информации) в ночное время (в информации имеется в виду, что в ночное время человек спит), то предположительно, обрезание крайней плоти влияет каким-то образом на сжатие внутреннего сфинктера мочевого пузыря. Я указываю на предположительный характер потому, что в медицине я не нашёл категоричного утверждения о том, что обрезание крайней плоти является «лекарством» от энуреза во взрослом возрасте, но, со своего личного опыта, я утверждаю о том факте, что именно обрезание крайней плоти повлияло на у меня на внутренний сфинктер мочевого пузыря до такой степени,

что у меня пропал энурез во взрослом возрасте.

Таким образом, я хоть и не знаю анатомического алгоритма влияния обрезания крайней плоти на механизм исчезновения энуреза, но фактическое исчезновение энуреза во взрослом возрасте, позволяет мне сделать вывод о сжатии внутреннего сфинктера мочевого пузыря, что соответствует практике ваджроли-мудрав выполнении асаны-сидхасана или мулабандхасана, а более корректно и точно в подкладывании пятки под промежность с целью сжатия внутреннего сфинктера мочевого пузыря.

Само по себе, знание о необходимости сжатия уретрального канала и внутреннего сфинктера мочевого пузыря, ничего не даёт практику, в отрыве от общей схемы пранаямы в части мула-бандхи.

Вне зависимости от того, достигается ли ваджроли-мудра практикой, или же достигается заболеванием простатит (или аденома простаты) и обрезанием крайней плоти, само это достижение ничего не даёт ни практикующему, ни какому-либо иному человеку.

Само фактическое применение ваджроли-мудры, в практическом применении, начинается после начала выработки гормона кортизола (гормона стресса) в организме, в результате чего, стабильное состояние организма (стабильный гомеостаз) переходит в метастабильное состояние (метастабильный гомеостаз). С этого момента начинается фактическая практика применения ваджроли-мудры.

В индуизме мне не встретилось чёткого определения стресса (выработки гормона кортизола), для начала фактического применения ваджроли-мудры. Но вот само понимание состояния равновесия, которое впоследствии расшатывается, пытаюсь выйти из состояния равновесия, мне встречалось в индуизме., но в различных терминах, поэтому я пока не могу привести точного термина индуизма как корреляцию понимания – метастабильный гомеостаз.

В моём личном опыте, в период с 19 лет до 34 лет, у меня не было каких-либо стрессов, каких-либо психических заболеваний или отклонений, и возможно поэтому я был «носителем» ваджроли-мудры (без выполнения практики), но это никак себя не проявляло в плане разновидности метастабильного гомеостаза.

Несмотря на то, что все эти процессы относятся к гупта индрии (скрытым процессам), всю взаимосвязь этих процессов (сжатие уретрального канала и сжатие внутреннего сфинктера мочевого пузыря) я определяю по критериям практики мула-бандхи, а на саму практику мула-бандха я вышел благодаря достаточно чёткому определению ашвини-мудры (термин йони-мудра я употреблять не буду ввиду множества разночтений и различного понимания). Сам термин ашвини-мудра означает сжатие сфинктера ануса. В анусе (по медицинской информации) также располагаются два сфинктера, внутренний и внешний. Внутренний сфинктер также не имеет поперечно-полосатой мускулатуры, и по-

этому не подчинён усилиям воли практикующего для сжатия или расслабления. Внешний сфинктер ануса имеет поперечно-полосатую мускулатуру, и поэтому он может управляться усилием воли практика, как в плане сжатия, так и в плане расслабления.

В моём случае, я не практиковал ашвини-мудру, и никогда в жизни не слышал о подобной практике. После факта моего обожествления при анализе предшествующих этому событий, я вспомнил, что на протяжении года-полутора у меня была диарея, головная боль, боль в правом боку. При поиске в медицине совокупности таких симптомов, я обнаружил, что данная совокупность соответствует стрессу. Однако, в моём случае, мне никто со стороны не говорил о том, что я нахожусь в состоянии стресса. Таким образом, моё обычное настроение на тот период, а также моё мышление не было отягощено стрессом, и сам стресс по факту был. Из этого следует, что некая константа, позволяла мне проводить жизнедеятельность в ясном состоянии ума, не замечая стресс, и, таким образом, я жил в стрессе без стресса.

Анализируя моменты своей жизнедеятельности в период стресса без стресса, я вспомнил, что на тот период времени я употреблял смесь масла каннабиса с табаком путём курения «через бутылку». При изучении влияния тетрагидроканнабинола на организм и ум человека, я обнаружил, что тетрагидроканнабинол даёт ясность ума. Данное обстоятельство позволило собрать в одну кучу следующие критерии:

ашвини-мудру (из-за диареи), кувшинное дыхание из практики кевала кумбхака (из-за вдыхания смеси табака с маслом каннабиса полными лёгкими), джаландхара-бандху (горловой замок) (из-за удержание горлом вдохнутого дыма от смеси табака с маслом каннабиса), ясность ума (из-за воздействия на ум тетрагидроканнабинола), уддияна-бандху (либо от поклона при сгибании тела, перед тем, как вдохнуть дым из бутылки, либо сжимания (сильного) внешнего сфинктера ануса), стресс без стресса (из-за симптомов: головной боли, диареи и боли в правом боку), усилителя стресса-кофе (которые усиливает воздействие гормона – кортизола на 30% в его влиянии на организм). Все эти термины, в чёткой совокупности ступени йоги-пранаямы, мне встретились лишь в индуизме, и ничего подобного мне не встречалось ни в христианстве, ни в буддизме. В отдельности, термин «мула-бандха», означающий сжатие внешнего анального сфинктера (ашвини-мудра) хоть и выполняется синхронно с ваджроли-мудрой (сжатием уретрального канала и сжатием внутреннего сфинктера мочевого пузыря), но, тем не менее, в моём случае ашвини-мудра чётко отграничена от ваджроли-мудры.

То есть ваджроли-мудра, в моём случае, была обеспечена более чем за двенадцать лет до «выполнения» ашвини-мудры, а ашвини-мудра, в свою очередь, была обусловлена стрессом, а конкретно стрессовой диареей.

Из этого следует правило и понимание того, что ашви-

ни-мудра, в своём практическом исполнении, наступает лишь после стресса (стресса без стресса). То есть любой практикующий йогин (садхака) не добьётся какого-либо результата в практике ашвини-мудры, если он будет выполнять ашвини-мудру в обычном стабильном состоянии организма.

Правилom является то, что практическое выполнение ашвини-мудры выполняется исключительно после того, как организм практикующего выходит из состояния равновесия, то есть из стабильного гомеостаза в метастабильное состояние.

В стабильном состоянии гомеостаза организма любой упражнение ашвини-мудры является лишь тренировкой с целью получения навыка.

По представлению йоги, практика мула-бандхи выполняется с той целью, чтобы поднять энергию – апана вверх. Сама энергия апана позиционируется как вид праны, и функционально, энергия апана вытекает вниз со всеми жидкостями (мочой, спермой, менструацией и прочими), фекалиями, газами выходит из тела человека.

Смыслом практики мула-бандха, по представлению йоги, является поднятие энергии апаны вверх, чтобы энергия апана растворилась с энергией-самана, которая также является видом энергии прана.

Однако при этом, не раскрывается понимание энергии апана, в корреляции с терминами науки, принятой в международном сообществе. В этой связи, сама информация об

этом множится, где йоги единодушно утверждают о существовании вида энергии праны-апаны, а наука лишь идет к этому, используя другое представление об этом, другую терминологию, другую систему единиц. В науке всё это усложняется тем, что несмотря на то, что вся информация фиксируется строго и точно, с чёткими терминами и привязкой к общепринятым современным терминам, тем не менее, никто не выстраивает чёткого алгоритма «научного понимания пранаямы». Ровно это же происходит и в йоге, никто не проводит корреляций алгоритма пранаямы с научными терминами, и, более того, даже часть пранаямы – мула-бандха, обрастает «ненужными» подробностями, в которые входит оперирование бинду и сжимание промежности.

Я полагаю, что сжимание мышц промежности добавилось после того, как практикующие начали одновременно сжимать внешний сфинктер мочевого пузыря одновременно с внешним сфинктером ануса, и при этом напрягается мышца промежности. Мало кто обращает при этом внимание на то, что перепутаны внешний и внутренний сфинктеры мочевого пузыря.

В моём личном опыте я много времени проводил за рулём, при работе в такси, и, при этом, все автомобили, на которых я ездил, были с автоматической коробкой передач и двумя педалями, газ и тормоз. На период стрессовой диареи я, если и напрягал мышцы промежности, то исключительно из-за нажатия педалей правой ногой (что напрягало мышцы

правой ноги) и обычной ходьбы пешком (если в таком случае мышцы промежности напрягаются). То есть каких-либо упражнений для напряжения мышц промежности я не делал.

Что касается бинду, то в индуизме много говорится о том, что в практике мула-бандха, необходимо менять местами синюю бинду и красную бинду. Несмотря на то, что в индуизме даже приводятся схемы месторасположения бинду внутри тазобедренных органов, каких-либо корреляций с медицинскими терминами бинду не содержат.

Я пока не включаю бинду в любом понимании в схему мула-бандхи, так как это внутренний процесс, невидимый глазу и не осязаемый субъективно. Поэтому, чтобы не нагромождать излишек, я пока не включаю бинду в мула бандху.

Таким образом, я «обнажаю» достаточно простое и ничем не обременённое понимание мула-бандхи (корневого замка) в понимании зажимания уретрального канала, сжимания внутреннего сфинктера мочевого пузыря, наличия стресса, и сжатие внешнего сфинктера ануса, как полного комплекта мула-бандхи.

К этому комплекту добавляется далее уддияна-бандха (брюшной замок), в понимании несильного втягивания мышц живота. Я отнёс данное втягивание мышц живота к побочному эффекту ашвини мудры (сжимания (сильного) внешнего сфинктера ануса), но вполне возможно, что на данное упражнение может влиять и поклон тела, при вдыхании дыма из бутылки, так как при поклоне тело сгибается в по-

ясе.

Для полного комплекта пранаямы, к мула-бандхе и уддияна-бандхе, добавляется джаландхара-бандха и кувшинное дыхание. Ранее я уже описывал подробно кувшинное дыхание на примере личного опыта, где я вдыхал полными лёгкими дым из бутылки и задерживал дыхание. Дым я вдыхал ртом и выдыхал его через рот. Так как дым в лёгких я удерживал, сжимая мышцы горла, то вот именно это сжатие и является джаландхара-бандхой. И поскольку сам дым от смеси табака и масла каннабиса даёт ясность ума, я также включаю в процесс пранаямы.

На этом, я полагаю, что вест объём этапа йоги-асана и пранаяма мною изложен. Во избежание неясностей и сомнений, я напоминаю о том, что формирование сверхценной идеи должно быть до практического выполнения пранаямы, и сама сверхценная идея должна быть отягощена стрессом. И только лишь после этого выполняется пранаяма.

В моём случае, формирование сверхценной идеи происходило в феврале 2010 года, усиление сверхценной идеи произошло 01 июня 2010 года, а стресс 26 апреля 2011 года, и всё это позже было дополнено пранаямой, вплоть до 10 июля 2012 года, до входа в садхану (в психомоторное возбуждение), и на протяжении с 10 июля 2012 года до 17 июля 2012 года психомоторное возбуждение началось-развилось-завершилось.

Поскольку все происходящие и усиливающиеся состоя-

ния ума происходили на всём протяжении этого времени в состоянии незамеченности для самого ума (стресс без стресса, тревожная депрессия без депрессии, ангедония без ангедонии, тревожный невроз без невроза, индуцированный психоз без психоза), то необходимо определить фактор, который не позволяет уму поддаваться на эти состояния как в целом (до самого победного конца – преодоления индуцированного психоза), так и в дискретном состоянии, чтобы вычленил медицинский (научный) термин, который содержит объяснение того, почему ум не замечает стрессового состояния, или на более позднем этапе, не замечает за собой депрессивного состояния или состояния психоза, но в какой-то момент ум «может провалиться» в это состояние.

Примерно эта схема похожа на схему в физике, где действует правило запрета перехода на более низший энергетический уровень, и возможен лишь переход на более высший энергетический уровень.

В психиатрии часа направленность ума обозначена как суженость сознания на психотравмирующей ситуации. Вторым моментом, объясняющим бодрствование ума на этапах дхарана-дхьяна в течение семи суток (периода психомоторного возбуждения), является непрерывное выделение гормона ацетилхолина базальными ганглиями, ввиду концентрации внимания (непрерывной концентрации внимания).

Во втором моменте позиция психиатрии и нейрофизиологии сходится с восточными учениями в понимании неот-

влечённости ума, но только как термина.

То есть в восточных учениях указывается различное время для медиативных практик, а сам процесс практики медитации происходит сидя с закрытыми глазами. Такое шаблонное и единообразное понимание практики медитации очень существенно отличается от моего опыта.

В моём опыте, в период стрессовой диареи, у меня был следующий образ жизни.

Как правило, я вставал в 10 часов утра, пил кофе не завтракая, включал телефон, в котором была заключена моя работа в такси. В телефоне была установлена программа такси (не одна), и при активации программы мне приходили заявки на услуги такси от диспетчера. Я принимал заявку и ехал работать. Как правило, я работал до одиннадцати часов ночи. Примерно один раз в день я заезжал омой на обед. Каждый вечер я заезжал к своему знакомому, который «угощал» меня маслом каннабиса, которое я впоследствии дома смешивал с табаком, и примерно с 11 ночи до 01 ночи я её употреблял через «бутылку» на протяжении двух-трёх часов, один, без какой-либо компании. Я не могу конкретно и точно указать период времени, в течение которого я употреблял таким образом коноплю (смесь табака с маслом каннабиса), но это было точно на протяжении нескольких месяцев, ежедневно (строго по вечерам). Обычно, после употребления смеси табака с маслом каннабиса, через час или два, у меня начинала болеть голова. Я списывал головную боль на

чрезмерное употребление никотина, поскольку я и так курил сигареты в течение дня, и плюс к этому, делая смесь табака с маслом каннабиса, я употреблял тем самым дополнительную дозу никотина. Для того, чтобы снять головную боль, я употреблял таблетки «Цитрамон – П», и поскольку одна таблетка не снимала головную боль, я употреблял сразу по две таблетки. На весь период стрессовой диареи я других таблеток или лекарств не принимал.

Вчера мне попала небольшая заметка в газете, что российские учёные обнаружили, что сильный стресс, или затяжной стресс, ведёт к слабоумию из-за того, что во время стресса воспаляется головной мозг в районе гиппокампа и, впоследствии, в результате этого воспаления, отмирают нейроны гиппокампа, что ведёт к слабоумию и подобным умственным нарушениям.

Активными компонентами Цитрамона-П являются кофеин и парацетамол. Есть ещё и третий компонент, про который я пока не знаю. Анализируя даже эти два компонента, получается, что содержащийся в Цитрамоне-П кофеин усиливал стресс путём разгона гормона кортизола, а парацетамол, являющийся противовоспалительным лекарством, устранял все воспалительные процессы. Я пока не в состоянии проложить путь, которым цитрамон-П устраняет воспалительные процессы в головном мозге, поскольку это требует огромного объёма знаний проводящих путей, и поэтому я пока ограничиваюсь лишь личным опытом, противопостав-

для его любимым научным знаниям, в том числе и в части воспалительных процессов в головном мозге от стресса, которые приводят к слабоумию.

Я не скрываю употребление каких-либо веществ или лекарств, которые можно расценить, как допинг или стимуляторы, и которые по своей сути имели какое-либо значение в моём опыте. Сам список небольшой: кофе (усиливает стресс, усиливая эффективность влияния гормона кортизола на его воздействие на организм на 30%, и одновременно кофе придаёт бодрость ума. Даёт ли кофе ясность ума, мне пока не известно); цитрамон-П (содержащий в себе три компонента – кофеин (также разгоняющий и усиливающий стресс), парацетамол (сосудорасширяющее и жаропонижающее средство) и ацетилсалициловая кислота (ранее я не знал об этом компоненте, который также является противовоспалительным средством)); смесь табака с маслом каннабиса, где тетрагидроканнабинол даёт ясность ума; никотин (его воздействие я пока чётко не определил, но пока предварительно, в начальной фазе употребления никотина, никотин даёт ясность уму, но по мере сужения кровеносных каналов, ясность ума сменяется на неясность ума. Но одновременное употребление никотина и кофеина может иметь более продолжительный эффект бодрости и ясности ума, вследствие более продолжительного расширения кровеносных каналов по времени).

Каких-либо иных стимуляторов я не употреблял, за исключением перечисленных мною: сигарет, кофе, цитрамо-

на-П, смеси табака с маслом каннабиса.

Также, чтобы разграничить корректно приём стимуляторов, применительно к ступеням йоги (с личного опыта), я указываю на то, что во время этапа йоги асана (которой в моём случае не было, либо это было на ходу) и во время этапа йоги пранаяма, я употреблял и кофе вперемешку с чёрным чаем (то есть я хоть и предпочитал кофе, но иногда покупал и пил обычный чёрный чай), курил сигареты, курил смесь табака с маслом каннабиса, пил таблетки Цитрамон-П.

Переход с этапов йоги асаны и пранаямы в пратяхару и дхарану относится, в большей части, к умственной деятельности ума и к усилению частоты звука внутри каналов надиди. На этапе йоги дхарана заканчивается период употребления масла каннабиса в смеси с табаком, заканчивается этап приема таблеток «Цитрамон-П», заканчивается стрессовая диарея, заканчивается головная боль, где всё это соответствует, в медицинском понимании, завершению тревожного невроза без невроза. Далее наступает психоз в «подготовительном» понимании — индуцированного психоза, что соответствует этапу йоги дхьяна, а приёмом стимуляторов остаются кофе (в больших количествах) и курение сигарет (тоже в больших количествах). На этапах дхьяны чёрный чай уже не употребляется.

Завершение тревожного невроза без невроза, внешне, со стороны, отличается симптомом психомоторного возбуждения, и, с этого момента, практикующему не нужно выпол-

нять практику дыхания Кевала Кумбхака в понимании кувшинного дыхания, не нужно выполнять сжатие мышц горла – джаландхара-бандху, не нужно выполнять сжатие мышц брюшины или низа живота – уддияна-бандхи, не нужно сжимать внешний сфинктер ануса – ашвини-мудра.

На этом этапе, после перехода невроза в психоз, мышление отрывается от участия в объективной реальности, и оно самодостаточное в полном понимании термина – истинная медитация (как само медитативное состояние).

Все запущенные процессы возбуждения внутри человека, и весь объем резонансов возбуждения, происходит самостоятельно и самодостаточно. При отсутствии влияния из вне. Регулятором самодостаточности всех этих процессов выступает работа сознания (в бодрствующем состоянии), в состоянии истинной медитации.

На первом этапе, самыми сложными элементами является не резонансные колебания атомов тела, передающие возбуждение друг другу и в окружающее пространство, а правильные инстинкты и навыки, а также правильные шаблоны мышления. Само мышление уже не будет размышлять в таком состоянии, как обычно в человеческом понимании (в стабильно гомеостазе). Сам процесс мышления будет быстрым и стремительным, что в психиатрии понимается как тахипсихия. На этом этапе быстрее срабатывает инстинктивная деятельность, рефлекторная деятельность в понимании мышления, а само физическое тело существует как биоро-

бот, действующий навыками. В этом состоянии (в состоянии психоза), необходимо окунуть физическое тело в воду, что является обязательной константой рождения свыше, или обожествления. В этом моменте вся трудность в том, что такое окунание в воду физического тела не зависит от мышления ума, поскольку мышление оторвано от объективной реальности, а окунание тела в воду – это взаимный процесс как мышления (что нужно полежать в воде) и объективной реальности (сама вода в водоёме и само физическое тело). Но, поскольку мышление оторвано от объективной реальности, то ум как бы не видит воду, поскольку ум «переваривает» предмет медитации (ситуацию), и ум занят исключительно мышлением.

После окунания тела в воду необходимая константа – раскаяние. Этот процесс относится исключительно к мышлению, хоть и обусловлено это каким-то событием в объективной реальности.

Само по себе раскаяние обусловлено умением познавать свои ошибки.

На сегодняшний день люди наказывают людей за ошибки, и именно из-за угрозы наказания, человек вынужден лгать и говорить неправду, где, в дальнейшем, ложь и неправда множатся до бесконечности, и в этой бесконечности теряется правда. На сегодняшний день бесконечность лжи запуталась в самой бесконечности лжи, и выудить правду из запутанной бесконечности лжи человеку не под силу. Именно вот

эта непосильная человеку задача разрешается при раскаянии человека, в состоянии психоза, и, чтобы разрешить эту задачу, нужен навык раскаяния.

С момента раскаяния человека в состоянии психоза, психоз становится индуцированным в понимании самых высших вибраций, самых чистых энергий, самой высокой частоты, и излучаемые человеком волны в окружающее пространство, формируют высокочастотное электромагнитное поле при условии экранирования падающих волн от тела практика (резонанса).

Такое состояние психоза наступает на последний день психомоторного возбуждения, которое завершается пробоем молнии (птица Гаруда), и далее видением змея Спайка, и далее проникновением в Ишвару, и отражением обратно.

До пробоя молнии, в предпробойном состоянии, в ум человека входит много информации, которая является божественной информацией, и эта информация оседает внутри человека.

Само состояние ума человека можно охарактеризовать как критическое. Само мышление разгорячённое, запыхавшееся. Сам предмет медитации в виде ситуации, утрачивает какой-либо смысл и превращается в бессмыслицу. Это обусловлено тем, что сам предмет медитации, он как замкнутый лабиринт, в котором тысячи тупиков, и нет выхода. При поиске выхода (разрешения ситуации), ум постоянно утыкается в тупик и ищет далее выход. «Облазив» все тупики, ум

вновь перепроверяет все тупики, но опять выхода нет. Ум вновь тщательно всё перепроверяет, но и опять выхода нет. В конечном результате, ум понимает бессмысленность самой ситуации в целом, и продолжает упорно искать выход. На этом пике любое мирское вмешательство в ум также обречено на бессмысленность, так как скорость мышления невероятно высокая, и любая мирская ситуация «привязывается» умом к предмету медитации мгновенно, и, поскольку предмет медитации тупиковый, то и любая мирская ситуация тоже автоматически становится тупиковой. Всё это перемешивается вспышками праведного гнева, ненавистью ко всем людям, в том числе и к своим родителям, детям и иным родственникам.

Для рационального ума человека в состоянии стабильного гомеостаза, такое мышление может показаться сумасбродным или невероятным, но, по своей сути, это «штатное» состояние ума человека в предпробойном состоянии, и само состояние для всех людей однотипное, с разницей лишь в предмете медитации, как сложившейся мирской ситуации в объективной реальности.

По-другому можно сказать и так, что это пороговое состояние младенческого ума, но переступить сам порог, возможно лишь при помощи пробоя молнии (статического эффекта, или коронного пробоя молнии), который невидим, поскольку виден лишь змей (дракон).

Я не знаю, кто и когда дорисовал огромному змею лапы,

крылья и несколько голов, и обозвал этого змея драконом. На самом деле, сам по себе дракон (граница Сансары), в качестве видения, однотипен для всех умов, но люди его изобразили в тысяче различных вариантов и обложили множеством легенд и мифов. Я конечно понимаю, что дорисовка крыльев змею позволяет понять уму человека, что это не ползающий змей, а именно змей в небе. Но данное понимание уже утрачено людьми, в качестве ориентира духовных знаний.

Непонятым образом, ориентиром духовных знаний в том обществе, в котором я нахожусь, получилась церковь. Наибольшая популярность духовных знаний позиционируется в Библии.

При поиске змея, как ориентира духовных знаний (за которым и есть Бог для человека), я нашёл лишь древнее упоминание о том, что некогда на флагах и знамёнах еврейского общества изображался змей Нехуштан. На сегодняшний день змея Нехуштана на знамёнах и флагах евреев уже нет, и вместо него изображается пентаграмма индуизма, символизирующая чакру-анахату в учении индуизма.

В самом индуизме, при поверхностном ознакомлении, также не нашёл упора на змея, как на ориентир духовных знаний. Есть остаточные упоминания о том, что некогда на флагах и знамёнах Кришны была изображена птица Гаруда, но и это изображение утратило развернутое и самодостаточное понимание.

В Библии Христос, хоть и говорит о том, что каждому человеку суждено быть вознесенным, как и Моисей вознес змею в пустыне (путём подбрасывания), но и такое объяснение не является самодостаточным для понимания ориентира змея, как на духовные знания.

Таким образом, современное понимание состояния стресса, от начала образования стресса, его прогрессирования, и завершения фазой абсолютной рефрактерности, которое и является путём к истине, не вписывается в существующие ныне религии и учения, в самодостаточном понимании.

Несмотря на то, что сам механизм образования стресса обусловлен как восприятием сознания ситуации мирского бытия (предмет медитации, или психотравмирующая ситуация), где сама медитация переживается без медитации (как и стресс без стресса). В простом понимании, человек должен воспринимать окружающую его объективную реальность как действительность, и если лжедействительность (иллюзорное бытие) не приносит удовлетворения сознанию, является несправедливым по мнению личности, и личность пытается это исправить без агрессии и без причинения людям страданий, то такое сознание будет до упора бороться с несправедливостью несмотря на то, что будет пребывать в стрессовом состоянии.

Если человека, как личность, всё устраивает в объективной реальности, то, соответственно, и нет стрессового состояния сознания.

Таким образом, здравый смысл заключается в принятии превентивных (упредительных) мер по недопущению страданий в объективной реальности, несмотря на то, что объективная реальность иллюзорна.

Если же у человека доминируют в большей части знания – виды, то есть чёткое понимание иллюзорности бытия (объективной реальности), то такому человеку придётся самому себе искусственно создавать стресс, при условии реального переживания психотравмирующей ситуации своим сознанием. Но это уже в большей степени задача учителя духовных практик, как создать своему ученику «реальную» для его сознания психотравмирующую ситуацию.

Если кто-то уверен в собственных силах по умению правильно создать собственному сознанию психотравмирующую ситуацию и преодолеть её с героизмом, то для такого человека я обозначил все моменты, которые так или иначе имеют отношение к пути к истине, помимо стресса и его прогрессирующего состояния.

Я перечислю эти моменты без стресса ещё раз.

С момента написания книги до этой строки прошло два с лишним месяца, где я не имел возможности писать книгу по причинам, от меня не зависящим. Это обусловлено тем, что меня перевели из одной тюрьмы в другую, в которой бумага и ручка выдаются на очень ограниченное время, не более, чем на 30 минут в день. Также у меня отсутствует доступ и к ранее написанным страницам книги и к иной литературе,

поэтому остаток книги номер семь допишу в произвольном стиле, как я понимаю принцип обожествления от начала и прогрессирования к концу.

С самого начала человеку нужно определиться самому, что он хочет от жизни. Если человек не ищет духовного просветления, то ему ни к чему и вникать во все сложности теоретических знаний о духовном, и тем более что-то практиковать.

Если человек пытается вникнуть в теоретические знания и готов выполнять практику, то такому человеку необходимо найти, в первую очередь, достойное объяснение духовным знаниям.

Перечень духовных знаний на сегодняшний день очень огромен, и человеку физически не хватит мирской жизни, чтобы просто прочитать весь объём имеющихся духовных знаний в различных религиях, сектах, конфессиях и учениях.

Я на сегодняшний день откинул все религии, кроме индуизма, а также откинул все учения, конфессии, секты, эзотерику и прочее.

Индуизм я оставил в виде исключения лишь потому, что в этой религии я нашёл больше всего совпадений со своим личным опытом, с тем лишь отличием, что в индуизме все критерии моего опыта находятся в различном хаотичном порядке и более привязаны к символическому пониманию, чем к науке. Поэтому я постараюсь совместить в своём дальней-

шем изложении научное понимание духовной практики индуизма через призму личного опыта.

Итак, что несёт в себе индуизм, с позиции знаний, которые доступны мне, в том обществе, в котором я нахожусь.

В первую очередь, это термин йога. За этим термином скрывается наличие духовной практики для того человека, кто ищет духовного просветления. С самого начала такой человек называется йогин, а при благополучном завершении духовной практики – йог. То есть йог – это богочеловек, в понимании простого обывателя. Смысл занятий йогой – это стать йогом в понимании богочеловека.

Для европейского человека в индуизме всё очень сложно для понимания, начиная с огромного разнообразия сложных терминов, огромного количества символических обозначений, недостаточной ясности во многих вопросах и, самое главное, отсутствие привязки к современному научному пониманию тех или иных процессов, которыми обусловлена йога.

На начальном этапе йоги практикующий получает теоретическую базу знаний, что можно делать в мирской жизни, а чего делать не стоит. Своего рода это моральный кодекс, или своего рода табу (запрет) на какие-либо действия, вроде добровольных самоограничений.

Перечень таких действий относится к начальным первым двум ступеням йоги яманияма. На этом этапе ученик старательно выполняет все самоограничения и тщательно запоми-

нает всю терминологию учения, а также устройство человеческого тела, невзирая на то, живёт ли он в обществе людей, или в монастыре.

Я пока не описываю сути морального кодекса и правил поведения, практикующего в жизни, на этапах яма-нияма, поскольку важнее всего понять, на каком этапе это необходимо человеку. Поэтому первое правило, для чего это нужно, это для преодоления психоза, который в йоге представлен на этапе – дхьяна. Во время психоза ваше мышление будет разгоняться всё сильнее и сильнее, но сами за собой вы не будете этого замечать. В психиатрии этот феномен называется тахипсихия. Таким образом, необходимость выполнения этапов йоги яма-нияма обусловлена выработкой навыков мышления для предстоящего преодоления психоза, который наступит на более поздних этапах йоги, а конкретно, на этапе йоги – дхьяна. Если вы не подготовите себя должным образом на этапах яма-нияма, то, соответственно, вы не преодолеете этапа психоза. По сути, психоз выбьет вас из колеи, и вы «сойдёте с дистанции». Как это происходит, я объясню позже.

Следующим шагом после этапов йоги яма-нияма, идёт этап асана. По сути, асана = это биомеханика вашего тела, где вы принимаете какую-либо позу. Как правило, больше всего в индуизме практикуют позу лотоса, в понимании практики асаны, хотя разновидности положений тела и различных поз множественны. Что даёт этап йоги-асана? Мой ответ – ниче-

го не даёт, а единственным исключением. Этим исключением является то, что в положении сидя йогин подкладывает себе пятку под промежность, и, таким образом, пятка вдавливает промежность внутрь тела. За этим упражнением стоит то, что йогн сжимает таким образом уретральный канал и сжимает внутренний сфинктер мочевого пузыря. Именно вот этот результат и является смыслом выполнения асаны, но он не является самодостаточным, а является частью следующего этапа йоги-пранаяма.

Таким образом, я вам дал уже не часть инструмента для понимания йоги, а инструмент для отсечения всего того объема книг и иных носителей информации, которые содержат иную информацию. То есть, например, вам попала в руки книга, содержащая инструкцию, что на этапе йоги асана нужно сидеть в позе лотоса (сидя со скрещенными ногами), или какие-либо другие позы асаны, без вдавливания промежности, то отложите эту книгу с такой инструкцией подальше, это вам точно не пригодится. Если же вы думаете иначе, то пройдут годы, и вы поймете сами свои заблуждения, не достигнув какого-либо результата.

Итак, смысл этапа йоги-асана заключается в том, чтобы путём вдавливания промежности сжимать уретральный канал и внутренний сфинктер мочевого пузыря.

Для любителей классической медитации в позе лотоса я лишь могу дать рекомендацию в том, чтобы под промежность положить, например, шарик от игры в теннис, и та-

кой элемент компенсирует подкладывание пятки под промежность, так как это вдавливание промежности будет выполняться теннисным мячиком.

Сам элемент вдавливания промежности именуется в йоге ваджроли мудра.

Таким образом, смысл этапа йоги асана заключается в корректном выполнении ваджроли мудры. Несмотря на то, что ваджроли мудра в йоге отнесена к этапу йоги пранаяма, в подвиде маха-бандхи-мула-бандхи, к этапу пранаямы можно подходить лишь после устойчивого навыка практики асаны в виде ваджроли мудры.

За этим правилом стоит правильное распределение энергии апаны на этапе йоги-пранаямы.

Данное упражнение ваджроли мудра, утрачивает свою актуальность на этапах йоги дхьяна и самадхи, вдавливание промежности не требуется.

С научной точки зрения, тут ничего сложного нет, поскольку это обычная физиология, и, по сути, это лишь наработка навыка сидения на теннисном мячике своей промежностью, или на своей пятке.

Как я ранее уже сказал, выполнение ваджроли мудры, в процессе выполнения асаны, не является чем-либо самодостаточным, и ничего не даёт практикующему йогину, кроме навыка для последующего выполнения этапа йоги-пранаяма. В этом моменте я пока не веду речь о том, на протяжении какого времени нужно «сидеть» на теннисном мячике или

на собственной пятке, не веду речь о том, должна ли быть спина прямой, не веду речь о том, закрытыми ли должны быть глаза или открытыми. Я пока лишь даю образное понимание сути выполнения этапа йоги асана, в его главном критерии – ваджроли мудра, где всё остальное лишь вторично, и на данном этапе этого достаточно для понимания сути этапа йоги-асана.

Для человека-европейца такой навык можно получить и путём подкладывания какой-либо выпуклости на стул, на котором он сидит, или, например, пришить какую-либо выпуклость к дивану, на котором любит сидеть человек перед телевизором. Самое главное, не просто сделать упругую выпуклость, а проконсультироваться также и с врачом-специалистом, который корректно пояснит, как именно нужно сидеть на выпуклости, чтобы сжимался уретральный канал, и чтобы сжимался внутренний сфинктер мочевого пузыря. Как только человек достигнет устойчивого навыка сидения на выпуклости своею промежностью (от ануса до яичек), и такой навык будет машинален, то человек освоил этап йоги асана.

В том случае, если человек болен простатитом или аденомой простаты, то уретральный канал уже сжат у человека.

В том случае, если человек (мужчина) сделал обрезание крайней плоти, то его внутренний сфинктер мочевого пузыря сжат.

Если человек болеет простатитом или аденомой простаты, и у него обрезана крайняя плоть, то такому человеку нет

нужды выполнять асану, так как результат – ваджроли мудру – он уже имеет благодаря заболеванию и обрезанию в духовной практике йоги, человеку достаточно знаний в том, что на дальнейших этапах йоги, внутри его материального физического тела будут происходить нервные замыкания, где в результате нервных замыканий будет происходить увеличение силы электрических импульсов.

Потоки электрических импульсов и рефлекторных дуг могут по разным путям распространяться среди всех разветвлений нервных систем, и сжатие уретрального канала и сжатие внутреннего сфинктера мочевого пузыря обуславливает «нужную дорогу» для потока электрических импульсов.

Не имея «нужной дороги», электрические импульсы пойдут по «другим дорогам» и, соответственно финальный результат будет иным.

Таким образом, вместо нужного образования индуцированного психоза, возникнет иной вид психоза в конечном результате, либо вообще отличный (иной) результат.

По смыслу возникновения индуцированного психоза человек становится излучателем и генератором звуковых волн, которые усиливаются по частоте до максимума звука (гамма-излучения), где данный максимум в индуизме понимается как рождение свыше, или как что человек становится дважды рождённым или как дживанмукта (святой).

В том случае, если человек заранее не создаст условие – ваджроли мудра, то это повлияет на конечный результат в

виде трансформации своего тела в генератор и излучатель звуковых волн. Какое именно будет отличие, и в чём оно выражается, я сказать не могу ввиду того, что у людей не существует подобных обобщённых знаний, за исключением разрозненных знаний в психиатрии. В своём личном опыте я не переживал отличных (иных) состояний, и поэтому описываю только своё состояние.

Прежде чем приступить к пониманию этапа йоги-пранаяма, который определяется как временное прекращение движения вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, я опишу еще как минимум три навыка, которые нужно иметь для того, чтобы стать дважды рождённым.

Первый из этих навыков в индуизме называется «сна-на» (этот же термин в его толковании, встречался мне и в слове – санасана).

За этим термином в индуизме лежит понимание обряда омовения в воде, в конце ученичества для дважды рождённого.

Ранее в книге я уже описывал необходимость окунания тела практикующего в воду, и я указывал термины: кавитационная эрозия и сонохимический эффект.

Исключительно для индуизма и применительно к индуизму, я объясню необходимость окунания тела в воду, не с позиции какого-то ритуала или обряда, а с позиции физики электричества, хоть я и не знаю специального термина как называется этот феномен в физике электричества.

После нервного замыкания в теле человека, которое можно сравнить с коротким замыканием в электричестве, возникшая сила тока идёт по нервным путям, взаимодействуя с иными токами, включая и двухфазные замыкания. Сама цепь замыканий недостаточно пока ещё описана в науке, и, в этой связи, я не могу в полной мере описать замыкание срамного (полового) нерва с нервными путями, уходящими в основание позвоночника и с нервными путями, уходящими в область пупа или с блуждающим нервом.

Пока на данном этапе я могу лишь указать на то, что частота токов возрастает до областей высокочастотных токов, и, применительно к практикующему, окунание физического тела в воду поднимает частоту токов в, так сказать, принудительном порядке, но, по сути вещей, это лишь закон физики.

На простом примере я могу объяснить это так. Представьте себе, что вы берёте нихромовую проволоку и скручиваете её спиралью. Далее вы подсоединяете к ней провода, а провода включаете в розетку с питанием в 220 вольт. От этого проволока начинает нагреваться. В какой-то момент проволока примет устойчивый накал, устойчиво нагреет провода, идущие в розетку. Если никак и ничем не влиять на эту проволоку сутки, двое, трое, то она будет спокойно лежать в нагретом статическом состоянии. Но если эту проволоку опустить в емкость с водой, например, в пластмассовый таз, то проволока утратит красный цвет накала, и приобретает свой обычный вид, как в не нагретом состоянии. При этом, из-за

того, что проволока опущена в воду, сама вода будет нагреваться, но при этом и провода будут нагреваться интенсивнее, то есть провода нагреются больше. Возможен и такой исход, что до опущения проволоки в воду, счетчик-автомат не будет выключаться при постоянно включенной нихромовой проволоке, а при опускании в воду, через некоторое время счетчик-автомат отключится.

Применительно к снанае (санасане), включение нихромовой проволоки в йоге соответствует термин – садхана, где это можно понимать, как поступление электричества в нихромовую проволоку, а сам нагрев проводов, прикрепленных к проволоке, в индуизме понимается как тапас.

Применительно к психиатрии, садхана или включение электричества к нихромовой проволоке, это старт психомоторного возбуждения, и по мере нарастания нагрева проводов, психомоторное возбуждение нарастает (прогрессирует) как во время невроза, так и переходит в психоз. На последний день психоза, необходимо погружение в воду – снана, физического тела практика. После погружения в воду, от тела практикующегося будут исходить звуковые волны на частоте ультразвука, и частота звуковых волн будет нарастать до максимума. Сам процесс поднятия градуса частоты звука в индуизме определяется в понимании поднятия энергии Кундалини. На определённом этапе энергия Кундалини поднимается до некоторого критического предела, и не может подняться выше самостоятельно. Именно преодоление этого

критического уровня обусловлено погружением тела практикующего в воду. Именно это погружение в воду и понимается как снана (санасана).

В понимании психиатрии, разница между любыми видами психозов и индуцированным психозом заключается в окутывании в воду тела человека. Какого-либо учёта или статистики в психиатрии по этому поводу не ведётся, а если и ведётся, то я нигде этого не встречал и не читал о подобном.

Применительно к индуизму снана обуславливает ультра-садхану.

В этом моменте в индуизме очень сложно разобраться ввиду того, что многие учителя йоги, намеренно или добровольно заблуждаясь, путают как сами себя, так и других людей, создавая хаос информации и хаос терминов, рекомбинируя различные толкования системы чакр как по отдельности, так и в совокупности, а также, помимо чакр, оперируют каналами нади, каналом сушумна и каналами иди и пингала. Кульминационный момент в индуизме, в основном, позиционируется как союз Шакти и Шивы, в понимании как объединятся мужчина и женщина в одно целое, в единый союз.

Я описываю союз Шакти и Шивы как термоядерного синтеза души (дживы) и высшего ума (ишвары) с последующим инверсионно-зеркальным разворотом на 180 градусов, и опять-таки термоядерным синтезом души (дживы) и ума человека (абсолютно черным телом), и одновременным излучением гамма квантов, которые в индуизме позициониру-

ются как самый яркий свет.

Из системы чакр: муладхара, свадхистана, манипура, анахата, вишудха, аджна, сахасрара, я описываю в понятном изложении лишь пока чакру сахасрару, а первые шесть чакр я отношу к единой цепи по принципу работы блуждающего нерва.

Коронную чакру сахасрару, я обозначаю как сферу – тигле, или как абсолютно черное тело по принципу солнца. Из всех видов праны, в совокупности с чакрой сахасрарой, я ограничиваю вид праны – вьяна. Само понимание вида праны- пьяна, я соотношу с аурой, которая изображается вокруг чакры сахасрара, а в понимании европейца, это эффект Кирлиан, который обусловлен наличием высокочастотного электромагнитного поля вокруг тела практикующегося. Само электромагнитное высокочастотное поле проявляется ввиду того, что человек (практик) находится внутри объемного резонатора (комнаты, дольмена, кельн и т.п.), и является генератором и излучателем звуковых волн. Падающие волны от практика, отражаются от стен, и происходит биение волн, которое в конечном результате выравнивается путём резонанса, на частоту волн от тела практикующего именно эти волны в резонансе и создают высокочастотное электромагнитное поле его необходимой критической массы, необходимой для пробоя молнии (статическом эффекте), между анодом и катодом (как разности потенциалов), где практик является своим физическим телом в позиции анода и като-

да, а земля (заземление, или заземлённый предмет) противоположным зарядом. Сам пробой молнии относится к коронному пробою молнии, в результате которого электроны переходят на другой энергетический уровень. Сам коронный пробой молнии я отношу не только к символике птицы Гаруды, но и как к кульминационному моменту вознесения души (дживы) к Ишваре. В этом моменте Ишвара для меня тождествен Шиве, или Атману. На пути к Атману душа видит змея. Вот именно момент видения змея в индуизме понимается как Параматман, без упоминания видения змея.

На каком этапе в индуизме утратилось видение змея, я не комментирую, и не изучал это вопрос. Также, на каком этапе в индуизме утратилась важность снаны (санасаны), я не берусь комментировать, и также я не изучал этот вопрос.

Само понимание квантового скачка и перехода на другой энергетический уровень, хоть и относится к физике, но каких-либо символических обозначений этому в индуизме мне не встретилось.

Данный феномен происходит вне внимания ума человека, поскольку и сам ум, и само внимание, также состоит из материи, которая на сегодняшний день пока еще не определена в науке.

Говоря о необходимости и важности окунания в воду – снана (санасана), то в этом моменте я лишь подчеркиваю навык, доведенный до машинальности автоматизма действий.

В этом моменте самое главное понять на текущий момент,

что в тот период времени, когда практикующему будет необходимо окунаться в воду, его ум будет в максимальной концентрации внимания на объекте медитации (ситуации), и это будет настолько сильно проявлено, что ум и все внимание как говорится будет «слито» с объектом медитации. Именно по этой причине ум не может отвлечься от предмета медитации и переключиться на мышление о том, что необходимо окунуть тело в воду.

При этом я не ставлю упор на эстетическую сторону этого процесса. То есть, я не веду речи о том, как именно нужно мыться, с мылом или шампунем, с вихоткой или пемзой. Я единственное, что подчеркиваю в этом процессе, так это окунание тела в воду подобие в ванной. То есть, ни в душе, ни под водопадом, а именно в емкости с водой.

Этот предварительный навык формирует одновременно у практикующего и необходимость выполнения практики вблизи водоёмов или в помещении, где имеется ёмкость для воды, наполненная вода, или с имеющейся возможностью наполнения водой.

Для человека, болеющего простатитом или аденомой простаты, имеющему обрезание крайней плоти, и ежедневно принимающему ванну в силу привычки, навязанной с детства (а это может быть любой европеец), нет нужды вырабатывать асану с элементом ваджроли мудры, и приобретать навык снаны (санасаны).

Следующий навык не является навыком в полном пони-

мании этого слова. В индуизме он имеет название «карнаведха».

Карнаведха позиционируется в индуизме как обряд для дважды рождённых, где в результате обряда дважды рождённому прокалывают уши.

На этот период, пока у меня был доступ к интернету, я пытался найти подробности обряда карнаведха для дважды рождённых, но не нашёл никаких подробностей об этом обряде, кроме как упоминания о том, что после такого обряда дважды рождённому вдевают серьги в уши, а сам обряд служит именно прокалыванием мочек ушей под серьги.

Я корректно указываю на суть карнаведхи в том, что прокалывание ушей должно заключаться в перфорации (прокалывании) ушной перепонки в левом ухе. При этом, сам процесс прокалывания ушной перепонки должен выполняться грамотным специалистом в этой области, например, врачом-лором. Минимальный инструмент – стерильно чистая спица или шило.

Суть перфорации заключается в том, чтобы стравить горячий пар изнутри черепа, во избежание чрезмерного внутричерепного давления. Если данный пар не стравить, то материальный мозг пострадает из-за этого горячего пара, и в следствии этого, нематериальный ум человека (абсолютно черное тело), утратит возможность управлять физическим телом, ввиду препятствий для проводимости импульсов, из-за повреждений материальных волокон физического тела.

Именно перфорация ушной перепонки в левом ухе, обуславливается диагнозом шифра МКБ-10 F.62.1 – перенесенное психическое расстройство без повреждения головного мозга.

Четкое разграничение, когда необходимо делать перфорацию ушной перепонки в левом ухе, так это период времени, с достижения самадхи до самого первого сна (обычного человеческого) практика. То есть по сути, практикующий уже станет дваждырожденным (по факту), и ему необходимо будет сделать перфорацию ушной перепонки в левом ухе до того, как он ляжет спать.

Рассчитывать на самостоятельные усилия в этом случае не стоит, поскольку после достижения самадхи, практикующему(завершившему практику) будет сложно держать в уме, необходимость перфорации ушной перепонки. К тому же, у человека, кто способен делать перфорацию шилом или спицей, должен быть навык в этом умении, чтобы случайно не травмировать внутреннее строение уха, включая и материальный мозг.

Вешать серьги в уши дваждырожденному, я не вижу никакого смысла.

Что касается причины возникновения горячего пара, или природы этого пара в материальном понимании, то я пока не готов высказаться об этом, ввиду отсутствия необходимых знаний.

Включать в карнаведху принцип «помоги себе сам», с

примера Будды Шакьямуни, который при выполнении практики дыхания Кевала Кумбхака, зажал себе руками нос и рот и не давал себе дышать до тех пор, пока его ушные перепонки не прорвались в ушах, я не буду, ввиду того, что сейчас речь идёт исключительно об индуизме.

Выполнять карнаведху на этапе йога-пранаяма я не рекомендую, поскольку время, необходимое на выполнение пранаямы, может составить и полгода, и год, и полтора года, и два года, а время для заживления перфорированной ушной перепонки составляет несколько дней или недель (сколько точно мне неизвестно).

Выполнять карнаведху на этапах йоги дхарана или дхьяна может лишь опытный наблюдатель со стороны типа психиатра, или ламы, или гуру, или духовного учителя, который способен чётко определить, что практик находится в состоянии невроза (дхарана) или психоза (дхьяна). Безошибочным симптомом является психомоторное возбуждение, в процессе которого можно выполнить карнаведху, и лишь человеку со стороны, поскольку сам практикующий не будет понимать того, что он находится в состоянии психомоторного возбуждения, ввиду отсутствия субъективных критериев.

При любом раскладе, сутью и смыслом карнаведхи является наличие перфорации ушной перепонки в левом ухе дважды рождённого, перед тем, как он ляжет спать обычным человеческим сном после рождения свыше (самадхи).

В том случае, если карнаведха не будет выполнена, чело-

век после первого же сна не выйдет из осознанного сна, а так сказать «сгорит». То есть его материальный мозг пострадает в понимании ошпаривания или в понимании чрезмерного внутричерепного давления. Несмотря на то, что такой человек стал дваждырожденным, и он стал святым, то этот человек уже ничего не сможет рассказать другим людям с позиции собеседника, так как для всех других людей он станет «овощем», не способным говорить.

При моем изучении индуизма, я не встретил аналогичного объяснения. Многие люди описывают процесс достижения святости вообще без учета карма-ведхи.

Вот, например, выписка из учения индуизма, где автора я не указываю: – «Юкта-тривени – последняя точка, где на вас еще влияют гуны, когда три гуны соединяются вместе и уравновешиваются, то ваше сознание переходит в авь-якту (сферу непроявленного). Когда они окончательно растворяются в брахмарандхре (двери Брахмана), то вы видите самый яркий свет и достигаете нирвакальпа-самадхи. В этот момент вы видите адришья-брахманду (незримую вселенную) – то, что вы не способны увидеть физическим зрением. В этот момент Атман становится Параматмой, а тело становится всей

Вселенной, йогин навсегда освобождается от инкарнаций, он становится дживанмуктой (освобожденным в миру).»

В этом месте, автор вообще не упоминает о необходимости кармаведхи, и далее в своем тексте он так же не упоминает

нает о капнаведхе.

Далее автор совершает ошибку, указывая на то, что йогин достигает нирвакальпа-самадхи, которое знаменуется видением адришья-брахманды (незримой вселенной).

На самом деле, после нирвикальпа-самадхи, йог (как уже состоявшийся йогин) достигает субъективно змея (дракона), которого невозможно увидеть обычным физическим зрением.

С позиции знаний, но не опыта, йог действительно достигает незримой вселенной после достижения нирвикальпа-самадхи, но в опыте йога это никак не проявляется, поскольку само видение незримой вселенной (адришья-брахманды), как и само переживание пребывания в этой незримой вселенной, происходит уже во время первого сна йога, в понимании обычного человеческого сна (но сам сон будет осознанным, как действительное пребывание в незримой вселенной, которая наполнена незримыми разумами, способными перемещаться в незримой вселенной).

Человеку со стороны может показаться, что автор текста и я, говорим об одном и том же, но, на самом деле, мы говорим о разных вещах.

Эта маленькая, незначительная деталь выражается в том, что автор текста не прикладывает субъективной стороны процесса в описании проникновения в незримую вселенную. Это означает то, что отсутствует личный опыт йога, который проник в незримую вселенную. Отсутствие личного опыта,

или субъективной стороны процесса, делает знания недостаточными, где в результате этого, человек использует не понятийное мышление, а образное мышление. Как только это происходит, человек перестаёт понимать факт того, что отсутствует субъективное понимание процесса, и воспринимает объективные знания как самодостаточные. В результате этого, человек уже вообще перестаёт понимать, чем являются духовные знания, и, самое главное, как к ним прийти с субъективной стороны процесса. Вот самой, казалось бы, незначительной деталью, является карнаведха.

С субъективного опыта достижения святости, это означает то, что даже если миллион йогинов достигнут нирвакальпа – самадхи, ни один из них не сможет рассказать людям о незримой вселенной, хотя все они фактически туда проникнут. То есть, по выходу из незримой вселенной, все йогини не выполнившие карнаведху, не смогут восстановить свое физическое материальное тело, поскольку достижение святости – это образное мышление, а стравливание горячего пара изнутри черепа, это необходимая константа для не повреждения головного мозга, где возникновение горячего пара происходит в следствии необратимого процесса, идущего параллельно с достижением святости. На образном мышлении, необратимый процесс можно приравнять в понимании поднятия энергии Кундалини до самого максимума.

Таким образом, я еще раз подчеркиваю необходимость карнаведхи, как перфорации ушной перепонки в левом ухе,

для стравливания горячего пара в результате необратимого процесса, в случае достижения нирвикальпа-самаджи.

Термин автора текста «адришья-брахманда» (незримая вселенная), для меня новый, и возможно за этим термином подразумевается акаша, где термин «акаша» также является термином индуизма, и подразумевает под собой некое космическое пространство, наполненное синим светом.

Я ранее взял термин «акаша», как дающий понимание о том, что есть иная реальность, в отличии от мира людей, где всё нематериально, за исключением видимости планет. Само пространство населено невидимыми разумами (с позиции моих субъективных знаний и опыта). Синяя подсветка пространства вселенной является эффектом Черенковского, а источником этого эффекта являются невидимые разумы (высшие разумы-боги). Деятельность высших разумов во всей невидимой вселенной обусловлена высшими колебаниями звука, вплоть до гамма-излучения. Таким образом, все высшие разумы являются, в научном понимании, невидимыми термоядерными реакторами, и, одновременно, они же являются абсолютно чёрными телами, аналогичными по строению солнца, то есть поглощают весь спектр электромагнитного излучения. Именно в этой связи, гамма-излучение в виде эффекта Черенковского, даёт синюю подсветку в пространстве акаша, которая является продуктом умственной деятельности высших разумов, населяющих всю невидимую вселенную.

В том случае, если адришья-брахманда (незримая вселенная) имеет в своём описании синюю подсветку самого пространства, то тогда речь идёт об аналоге термина «акаша» (то есть одна и та же незримая вселенная имеет разные названия-термины).

Отсутствие у меня возможности доступа к интернету не позволяет мне ознакомиться с качественным описанием адришья-брахманды.

И последний момент в описании достижения нирвикальпа-самадхи у автора текста, это – «вы видите самый яркий свет и достигаете нирвикальпа-самадхи».

В этом моменте, автор перепутал местами последовательность действий. В начале йогин должен поднять в себе частоту звука (в каналах нади) до своего максимума, и помимо этого стать излучателем звуковых волн, чтобы в условиях резонанса с окружающими стенами создали высокочастотное электромагнитное поле. Высокочастотное электромагнитное поле обуславливает несколько терминов и понятий. Первое – это наличие ауры вокруг тела практикующего (физическим зрением это не видно – эффект Кирлиан), а понимании индуизма – активация чакры Сахасрара, вдобавок вайю (ветер) вида праны – вьяна. Второе – электромагнитное высокочастотное поле обеспечивает святое нечувствие, или нечувствие органами чувств. Многие практикующие йогу, не понимая природу нечувствования, пытаются достичь нечувствия, выполняя разные техники и практики для аб-

страгирования от органов чувств и нечувствия. Однако, это неправильный акцент или глагол, поскольку хоть нечувствие и присутствует на пути к святости, но оно проходит латентно (на фоне) практики, и обиваться нечувствия не нужно, поскольку оно обусловлено высокочастотными токами внутри тела практика. Третье – это создание (накопление) электромагнитного поля (при условии резонанса со стенами, отражающими падающие волны) до необходимой критической массы, которой достаточно для пробоя молнии. Сам пробой молнии не может состояться раньше того, как напряжённость электромагнитного поля достигнет 30 МэВ.

Как только это произойдёт, практикующему необходимо прикоснуться к земле, или к заземлённому предмету, для статического разряда, который и будет пробоем молнии (из-за разности потенциалов). Сам пробой молнии будет коронарным.

Вы не увидите физическим зрением пробоя молнии, не из-за его крошечного размера, а из-за того, что в этот миг ваш ум расщепится с душой, где вы станете душой, а ум будет отдельно. В индуизме этот феномен называется расщеплением (бинду). В психиатрии это расщепление ума и души называется (называлось) шизофрения.

На этапе расщепления ума и души завершается состояние индуцированного психоза, который обуславливал излучение звуковых волн от тела практика. Также, завершается тахипсия для ума, где интенсивность мышления достигает свое-

го пика. Раздражимость (возбудимость) клеток тела (способных возбуждаться), достигает своего пика, и фаза рефрактерности (фаза возбудимости) переходит в фазу абсолютной рефрактерности, одновременно с пробоем молнии.

Сам пробой молнии в индуизме символизируется птицей Гарудой. Согласно древним мифам птица Гаруда борется со змеями (нагами).

Применительно к святости, после пробоя молнии вы вознесётесь душой к змею (дракону), который будет гигантских размеров. Вы не сможете испугаться этого змея, так как у вас будет отсутствовать ум, который способен испугаться.

Вы не сможете различить своим зрением змея, так как вы всю жизнь различали всё с помощью ума (перцепция). В этот момент вы будете вне ума.

Поскольку рациональным умом в образном мышлении это сложно представить, то вы можете представить это на примере того, что если показать новорождённому ребёнку картину с нарисованным огромным змеем, то у ребёнка не будет никакой реакции.

Какой-либо борьбы со змеем у вас не будет, вы его уже победили. А сам факт расщепления ума и души (бинду), путём коронного пробоя молнии (птица Гаруда), означает перенос души (пхова) из состояния позиции, в состояние суперпозиции (в Атман). После видения змея (дракона) вы переходите из состояния суперпозиции, в состояние позиции (из Атмана, обратно в ум человеческий). При этом, вы ниче-

го, кроме рассеивающегося тумана и видения змея (дракона), более не видите, никакой незримой вселенной, никакой Акаши, никакой адришья-брахманды. Всё это будет позже, во время первого же обычного человеческого сна.

Фактически, после возврата из Атмана, вокруг вас всё озаряется светом, который будет слепить вам глаза и «резать» глаза. Это будет гамма-излучение от термоядерного синтеза (ума и души). То есть ваша душа вернётся в свой ум из высшего разума.

Сам эффект гамма-излучения будет недолгим, не более часа. Далее наступит псевдокавитация, которая будет переживаться как необычайное блаженство тела (но не ума). Всё тело, вплоть до каждой клетки, будет «летать в облаках». Это ощущается достаточно ясно и чётко, и по времени этот феномен длится примерно 2 часа, но не более 3-х часов.

Теперь я размотаю всё это назад, до стадии пранаямы, и даже до стадии ямы-ниямы.

Ощущение блаженства тела (но не ума) происходит из-за псевдокавитации. Объективно, со стороны, это незаметно за йогом (уже дваждырождённым), и этот критерий имеет чисто субъективный характер (то есть ощущается органами чувств и понимается умом). Причина этого феномена – прекращение движения ультразвука в каналах нади. Движение ультразвука в каналах нади не имеет ни объективных, ни субъективных критериев. Субъективное состояние имеет лишь имеет лишь недоумение ума, что происходит с те-

лом, из-за отсутствия в прошлом человека такого состояния, и оно ново для человека, впервые столкнувшегося с таким феноменом.

Также, от себя добавлю (со своего личного опыта), что именно в таком состоянии блаженства меня отвозили врачи в психиатрическую больницу, и при этом я закрывал глаза рукой, руководствуясь тем, что я как бы сам себе приказал это сделать, но при этом я сам как бы сверху (с позиции высшего трансцендентального Я). При поступлении в психиатрическую больницу дежурный врач записал в «историю болезни» следующее:

– «При доставлении Е. в больницу отмечено – одет опрятно. В пространстве и времени ориентируется хорошо. Глаза закрывает рукой. В контакт входит легко...».

О возникновении псевдокавитации, во время гамма-излучения (во время видения яркого света или света истины), из глаз йога струятся гамма-лучи в высшей фазе возбудимости звука.

На сегодняшний день я пока нашёл в науке несколько упоминаний об излучении гамма-лучей из глаз человека. Ни одного из этих научных описаний (как достоверных фактов) я не могу привести, ввиду того, что я содержусь в ШИЗО, куда меня перевели из СУСа. ТО есть это тюрьма внутри тюрьмы, и ещё раз тюрьма внутри тюрьмы, которая уже в тюрьме. Здесь не разрешается иметь даже иголки или спички. На протяжении уже девяти месяцев мне не разрешается полу-

чать ни бандероли, ни посылки, и, таким образом, я не могу пока получить большой объем информации, который лежит уже в напечатанном виде на бумаге, подготовленной для меня. Среди этой информации содержится и информация об исходящих гамма-лучах из глаз человека в обычном состоянии (психическом). В моём же случае, гамма-лучи были в состоянии максимально возбудимости. Провести полный анализ информации из науки и из личного опыта я пока не могу, ввиду отсутствия информации из науки, по причинам от меня независящим. В этом случае, если до завершения этой книги у меня появится доступ к информации о гамма-излучении из глаз человека, я включу такую информацию в эту книгу. В том случае, если доступ не появится, то я оставлю пробел в этой части книги.

Помимо гамма-излучения, этот период времени не обладает какими-либо ещё запоминающимися параметрами. В моём случае, я просто ходил по квартире, ища источник света, и не находил его. Вторым моментов было то, что я удерживал сам себя как бы сверху от того, чтобы не посмотреть в зеркало, и, закрывая глаза рукою, я наощупь заклеивал зеркала в квартире газетами и скотчем. На все блестящие и никелированные предметы я накидывал тряпки или переворачивал их зеркальной поверхностью вниз. Сам темп мышления в этот период обычный, и субъективно не заметен переход с тахипсии в обычный темп мышления. Какого-либо прекращения потока мыслей не наступает.

Если говорить о спокойствии ума, как о достижении этого эффекта, то это можно понимать, как о переходе с тахипсии (ускоренного мышления) в обычный (стандартный) ритм мышления.

Вот если в таком ключе понимать спокойствие ума (сам переход в обычный ритм мышления), то это можно назвать достижением спокойствия ума.

Если говорить о достижении праджни (мудрости) в этот момент, то сама праджня достигнута именно с этого периода времени.

В самом начале книги я назвал праджню некоторой как бы другой логикой, или иным логическим мышлением. На сегодняшний день я уже разобрался в том, что иное построение логики в уме обуславливается отсутствием прежнего влияния эмоций на логическое построение умозаключений умом.

Также я приводил некоторые высказывания восточных практиков в том, что необходимо сдерживать эмоции, и максимально дисциплинировать себя на непроявление эмоций. На период написания первых двух-трёх книг я соотносил это понимание борьбы с эмоциями, с эмоциональным выгоранием в моём случае.

Впоследствии, я столкнулся с довольно большим объёмом информации по психологии, и уже отталкиваясь от этой информации, я начал искать пусковой механизм эмоционального выгорания. В результате, на сегодняшний день я пока

не нашёл причинно-следственной связи выгорания эмоций, в понимании материального механизма. В современной науке эмоции соотносятся с работой ЖКТ (желудочно-кишечного тракта), и многие учёные называют работу ЖКТ вторым мозгом, который формирует эмоции, но не принимает каких-либо решений. Применительно к системе чакр, ЖКТ располагается в области чакр: муладхара, сватхистана, манипура. Ранее я уже указал на то, что область чакр: муладхара, сватхистана, манипура в материальном понимании относится к блуждающему нерву (включая все проводимые пути симпатической и парасимпатической нервных систем и, в общем понимании, всей вегетативной нервной системы, включая энтеральную нервную систему.

Применительно к индуизму, энергия чакр: муладхара, сватхистана, манипура относится к низким или грубым энергиям.

Таким образом, эмоции человека относятся в материальном понимании не только к второму мозгу (ЖКТ), но и применительно к системе чакр, к грубым (низким) энергиям.

С позиции психиатрии, работа (активация) этих чакр относится к тревожной депрессии, ангедонии, тревожному неврозу.

Поскольку эмоциональное выгорание имеет несколько ступеней, от низшего, среднего и высшего (в первых книгах я упоминал о 12 степенях эмоционального выгорания), то по всей видимости механизм «сгорания», который ощущается

субъективно как выгорание (как будто внутри что-то сгорело, но что именно – непонятно), берет своё начало на первых порах депрессии.

В максимальном эмоциональном выгорании, преломной точкой этого, является свет истины, или гамма-излучение, но субъективно это не ощущается и не определяется. Я указываю на этот ориентир, как на фактор времени (определённый промежуток времени). Это можно сравнить с тем, что когда женщина беременеет, и узнаёт о своей беременности как о факте, то вот сам момент зачатия ею не определяется субъективно, и никак не переживается.

В дальнейшем, это максимальное эмоциональное выгорание ощущается субъективно как то, что я умер, что я сгорел, но при этом, на всём периоде этого ощущения (в моём случае это продолжалось месяца 2-3), я как бы живой, и как бы я не сгорел. Возможно, это субъективное ощущение происходит вследствие обжигания дофаминовых рецепторов, но утверждать этого я не могу, поскольку мои дофаминовые рецепторы на тот момент никто исследовал.

В религиозном символизме под это субъективное переживание подходит птица Феникс (ранее я это уже указывал). То есть само сгорание эмоций и субъективное переживание того, что я сгорел, что я умер, относится к сгоранию птицы Феникс. А возрождающийся птенец птицы Феникс – это тоже я, но уже вновь рождённый.

Сам термин «вновь рождённый» я позаимствовал из ре-

лигиозного сленга, чтобы хоть как-то объяснить субъективное переживание этого момента – смерти (собственного Я) в прежнем качестве, и рождения (нового рождения Я) в новом качестве.

Символическое обозначение этого процесса в виде птицы Феникс я также использую намеренно, для образного мышления читателя.

Я не просто отграничиваю птицу Феникс от иного толкования её символизма, а чётко и корректно указываю на то, что должно являться ориентиром практика, желающего достигнуть истины. То есть по сути, я указываю вектор (направление) к истине, отграничивая хаос информации, как религиозной, так и иной, вычленяя нужные крупинки знаний на определенном этапе практики.

На этапе йоги ямы-ниямы практикующий, в процессе формирования необходимых навыков (для пути к истине), должен чётко ориентироваться по критериям истинного пути в понятной ему форме, и имея чётко представление о том, что конкретно ему нужно сделать.

При этом, все невидимые процессы я стараюсь объяснить в материальном представлении, или чётко описывая субъективное переживание.

Например, учитель может взять анализ слюны у своего ученика, и если в слюне ученика нет гормонов стресса, то это означает, что ученик еще не приступил к практике, которая ведёт к истине. Это означает, что, либо ученик ещё учится

(обретает знания, приобретает нужные навыки), либо занимается ложной практикой, не ведущей к истине.

Если же в слюне ученика есть гормон стресса, то это является показателем того, что в теле ученика запущены механизмы, которые могут привести его к истине, поскольку видение змея (дракона) является вершиной стресса (преодоление индуцированного психоза).

Многие учителя в будущем будут мне благодарны за такое материальное понимание запущенных невидимых процессов в теле ученика, в виде анализа слюны на предмет наличия гормонов стресса (кортизола, кортиколиберина и т.д.).

Для того человека, который не понимает важности такого материального объяснения, я могу объяснить такое на примере.

Возьмём для примера, практикующего йогина в позе лотоса и находящегося в медитации с закрытыми глазами.

После завершения сеанса медитации этот человек пришёл к врачу и просит взять у него анализ слюны на предмет наличия гормона стресса. Врач берёт анализы слюны и не находит в слюне гормонов стресса. Это означает то, что этот человек не находился в медитации, вне зависимости от того, что он думал, что медитировал. То есть не принципиально то, о чём думал этот человек, на что он медитировал, кто его учил этому и так далее. Такие действия человека не являются медитацией в истинном смысле этого термина, но могут

являться, например, научением, навыком, отдыхом и тому подобными.

То есть я подчёркиваю тот факт, что истинная медитация основана на стрессе, и показателем стрессового состояния является наличие гормона стресса в слюне человека.

На этапах йоги ямы-ниямы (правил поведения жизни в обществе, правильной морали и приобретения нужных навыков) йогин должен чётко знать, что никакой птицы Феникс не существует, но существует эмоциональное выгорание. Искать эмоциональное выгорание в его симптомах не нужно, оно само чётко и ясно проявится внутри практика, при достижении истины.

Также йогину не нужно искать понимания умерщвления Эго, и способа умертвить Эго. Эго само умрёт при достижении света истины. Субъективно это будет переживаться как «я умер», «я сгорел».

Также йогину не нужно искать чудес и пытаться их достигать, поскольку на пути к истине нет чудес, и вместо таких знаний лучше иметь знания о правильной форме обучаемого поведения, которое является так называемым облигаторным (то есть обязательным) научением.

Йогин должен чётко знать и понимать, что истинный путь к истине пролегает через максимальное возбуждение психики, и самое опасное состояние, это психоз, вплоть до его завершения. Я корректно и чётко довожу каждому йогину, что понимание психоза возможно только с объективной сторо-

ны, и на этапах ямы-ниямы, йогин может анализировать состояние психозов в науке «психиатрия». Что это даёт йогину? Это даёт йогину понимание такого состояния, которое его ожидает в дальнейшем, но при этом само это состояние будет скрыто от него. То есть, йогин должен чётко знать и понимать, что, находясь в состоянии психоза, он не будет знать, что он находится в состоянии психоза. Ранее я уже объяснил, что это обусловлено отсутствием критериев раздражимости и возбудимости в субъективном переживании.

Как преодолеть состояние психоза?

Мой ответ – только облигаторными навыками (обязательными навыками), приобретёнными на этапах яма-нияма!!!

Самый первый и самый важный навык – это смирение.

Без смирения вы не сможете преодолеть психоз в той его форме, и в том его виде (индуцированный психоз), через который предстоит пройти йогину. Отсутствие такого навыка помешало миллиардам людей преодолеть индуцированный психоз за всю историю человечества.

Не представлено разрешение этой задачи и в психиатрии, и в психологии, и в индуизме.

Если задача не является типовой, то она называется «эвристической».

Таким образом, преодоление индуцированного психоза является эвристической задачей.

Смирение является решением этой эвристической задачи. То есть, на протяжении этапов ямы-ниямы, йогин должен

максимально смиряться перед любыми раздражителями.

В истине, за этим прячется – ЛИЛА, то есть игра разума.

Любой раздражитель, каким бы он не был, это лишь игра воображения или ума.

Граница между лилой и материальным бытием заложена в детском возрасте человека. Сам переход границы спрятан в переходном возрасте личности. После перехода границы ум входит в область образного мышления, и таким он остаётся до старости человека, вплоть до его биологической смерти.

На этапе лилы, в детском возрасте, ещё нет образного мышления, но само мышление является понятийным (термин психологии).

Все усилия ребёнка в понятийном мышлении ориентированы на приспособление и адаптацию к управлению физическим телом, и далее через органы чувств к приспособлению и адаптации к мирскому бытию. На этом этапе ребёнок не может быть йогиним, выполняющим духовную практику для достижения истины.

После перехода границы Лилы и образного мышления, ребёнок входит в область образного мышления и утрачивает понятийное мышление.

При достижении света истины образное мышление утрачивается богочеловеком, и он входит в область понятийного мышления.

Как только богочеловек обретает понятийное мышление, его начинают не понимать окружающие его люди, на своём

образном мышлении.

Этот момент должен быть предусмотрен практикующим йогиним, поскольку выгорание эмоций является причиной разрушения образного мышления, и, в свою очередь, разрушение образного мышления выкидывает йога «одного на льдину», как в то же время, остальные люди остаются в массе на «материке» со своим образным мышлением.

Я подчёркиваю тот факт, что именно эта разница в мышлении создаёт массу непонимания между людьми, кто достиг святости, и кто не достиг святости. Поэтому человеку, ищущему истину, нужно быть готовым к тому, что люди перестанут его понимать.

В качестве примера, я могу обозначить то, что, например, утратив образное мышление, человек утрачивает и восприятие красоты. То есть ум простого человека воспринимает красоту, эстетику, моду, а ум святого человека лишь воспринимает всё то же самое изображение (как Лилу), но уже не классифицирует как красоту, моду, эстетику.

Таким образом, практикующему йогину на этапах ямынйамы нужно чётко знать и понимать то, что моментом понимания сущности Лилы, как игры разума, является осознанный сон при достижении святости, а при выходе из осознанного сна, йог попадает в отсутствие образного мышления, в понятийное мышление, а все люди остаются в образном мышлении.

То есть, например, красивая женщина в красивой одежде,

существует лишь в образном мышлении.

В понятийном мышлении женщина состоит из набора элементов периодической таблицы Менделеева, как физическое тело и структура одежды, а внутреннее устройство человека, из элементарных частиц, электрических и магнитных составляющих, включая различные энергии и колебания звука.

В мышлении лилы, пока человек пребывает в своём высшем Я, человек (в состоянии бога) осознаёт, что никакого мира людей нет, нет у него ни папы, ни мамы, ни иных родственников. В таком состоянии есть лишь бесчисленное количество невидимых разумов (богов) в неограниченном космическом пространстве. В таком состоянии сознания и мышления невозможно даже представить себе, что есть человеческое тело (в том образе, как оно выглядит глазами человека), невозможно представить себе ничего из того, что вообще видно глазами человеческими в материальном мире (за исключением планет).

При выходе из осознанного сна, или точнее при переходе из бодрствующего состояния во сне (в человеческом теле), в бодрствующее состояние без сна (которое обычный человек воспринимает как обычное пробуждение), человек (уже являясь богочеловеком) осознаёт, что мира людей нет, но это работа осознания, а фактическое восприятие объективной реальности умом (которое по сути и есть игра разума – Ли-ла), уже перерабатывается понятийным мышлением.

Впоследствии, именно в состоянии отсутствия образного мышления, йога (богочеловека) ежедневно будут озарять озарения, по 20-40-60 озарений ежедневно (возможно больше, возможно меньше).

Таким образом, практикующему йогину нужно чётко и корректно понимать, что людям с образным мышлением недоступны озарения ума.

Само понятийное мышление не даёт какого-либо понимания в виде дополнительных знаний. Такие знания йог собирает сам в процессе работы своего мышления, не обременённого образным мышлением.

В психологии как в науке, отсутствует начисто такая комбинация мышления, с образного на понятийное, с прекращением образного мышления.

Вот именно переход с образного мышления на понятийное мышление и происходит при достижении света истины.

Таким образом, после достижения света истины, у человека выгорают эмоции в максимальном проявлении, это обуславливает утрату образного мышления, и в своей совокупности с озарениями, у человека (богочеловека) возникает иное мышление и иное построение логических умозаключений.

Далее в книге я буду ссылаться на «Лекции по общей психологии» Л.Б. Ительсон, учебное пособие – Мн.: Харвест; М.: ООО «Издательство АСТ», 2000. – 896 с. ISBN 985-13-0028-4, АСТ ISBN – 5-17-001722-7, с той целью, что-

бы показать читателю современный научный подход, к тем некоторым моим высказываниям, которые, возможно, будут кому-то малопонятны, или непонятны вообще.

Итак, я пока еще раз обозначу с самого начала общее понимание пути к истине.

Облигаторное (обязательное) приобретение навыка тела в воду. На этапе практики – дхьяна, этот навык поднимает энергию Кундалини выше критического уровня, до которого она может подняться сама. Без этого навыка Снана или Санасана, энергия Кундалини не поднимется до пика (вершины).

Облигаторное (обязательное приобретение) навыка смирения, в его совокупности с терпением. Без приобретения данного навыка, ум практикующего не может преодолеть весь этап психоза (дхьяны), и наступает реакция «бей или беги». Именно эта реакция (бей или беги) «превращает» дхьяну в психоз, а в случае надлежащего навыка смирения и терпения, не наступает реакции «бей или беги», и дхьяна переживается как дхьяна, без психоза (в этом моменте объяснения, психоз равнозначен прерыванию дхьяны).

Во время приобретения этого навыка, многие люди «сядут вам на шею» и будут пользоваться вашим смирением и терпением. Они будут использовать это в корыстных целях (с целью получения каких-либо благ для себя), и в общем их отношение будет «потребительским». Вы не можете проявлять агрессии, и вы не можете следовать негласному закону «око за око».

Чем больше и дольше вы будете проявлять терпение и смирение, тем глубже вы вникнете в то, насколько тщательно человек может скрывать ложь, обман, лицемерие и иные отрицательные качества личности. Вы много раз пройдёте через предательства, подставы, разочарование в людях, через побои и унижения. Это и есть «тернистый путь», который самый сложный в психологическом понимании.

Что даёт навык смирения и терпения в итоге? В том случае, если вы достигнете святости и проникнете в Шамбалу (пространство Акаша), то вы там не обнаружите отрицательную личность, которую многие люди называют дьяволом или Люцифером. То есть вы обнаружите богов в великом множестве, но ни один из них не ведёт какой-либо борьбы с кем-либо. По выходу из пространства Акаша, вы поймёте человеческую сущность в том, что человеку удобно сваливать вину на других, не признавая своей вины, в том числе и религиозно настроенным людям, удобно использовать несуществующую персону дьявола, как отрицательную личность, и при этом выставлять себя «белым и пушистым». Фактически, вы поймёте, что каждый человек является дьяволом в том смысле, что он противостоит собственному обожествлению, или проникновению в своё высшее трансцендентное Я. Этот момент можно сформулировать словами по-разному, но сам смысл остаётся один – человек не достигает святости. Не достигает святости человек по той причине, что он и является дьяволом. Но сам себе человек не может признаться в этом.

На сегодняшний день фантазия людей о дьяволе приняла грандиозные размеры по количеству информации, как в множестве книг, так и фильмах, и словесном обороте многих людей. Выкинуть вон всю информацию о дьяволе людям будет невероятно сложно, поскольку обнажится правда в том, что каждый человек является дьяволом, и ведёт каждый человек свою борьбу со своим личным и персональным высшим разумом, не объединяясь с ним душой, предпочитая то, чтобы его душа была зажата в уме человеческом.

Термин дживанмуқта (освобождённый душой или святой) означает разрушение оков ума и высвобождение души (расщепление ума и души). Разрушение оков ума, с целью освобождения души, это и есть победа над дьяволом.

Следование гласному или негласному закону «око за око», подвергает мышление человека в веру о справедливости такого подхода, но на самом деле, человек приобретает васану (навык) в обмен на нехороший поступок (с его точки зрения) другого человека. Именно отрицательные качества васаны, вплоть до греха, прячутся за ширмой, казалось бы, справедливого закона «око за око».

То есть буквально, вы сами можете разобрать любую жизненную ситуацию, где вами руководит злоба, или обида, или месть (вендетта), на какого-либо человека, и вы в отместку совершаете какие-либо ответные действия, например, бьёте обидчика, или отрубаете ему руку (у людей есть и такой вид наказания), либо убиваете обидчика (кровная месть).

Теперь вы можете убрать побудительный мотив (что обидчик вам то-то сделал) и посмотреть на то, что сделали вы своими руками (которыми руководило ваше мышление), или своим языком (например, вы попросили кого-то разобраться за вас). Эти действия оставляют свой след в вашей психике, в понимании нервного следа. Ваша дальнейшая задача – избавиться от васаны, от тех самых склонностей и наклонностей, которые вы сами в себе и взрастили.

Рациональным умом и стандартной логикой это сложно понять для любого человека, потому что вначале лежат ваши действия (наработка васаны имплицитной памятью), а затем лишь только лежит ваше раскаяние в содеянном. Но раскаяние наступает лишь только в том случае, если вы наработали навык – признавать свою вину. Дьявольский ум человека не способен признавать свою вину, и если вы сможете выработать навык признавать свою вину, то вы способны раскаяться. Навык раскаяния (переосмысление ситуации в прошлом, и признания своей вины), выполняется практикующим йогом на этапе йоги-дхьяна, после окунания в воду – снаны.

Какой будет награда вам за это? Это будет максимальное эмоциональное выгорание, где вы осознаете в полной мере, что обида, злость, месть, злоба и т.п. это лишь эмоции, и, которые сгорев внутри вас, обнажили вам подлинное понимание ситуации в прошлом, когда вами руководили эмоции.

Человек, не способный к смирению и терпению, «ввязывается в бой» за материальное существование (за еду, одеж-

ду, жильё), и максимально при этом использует эмоции, которые собственно и придают «сочность и красочность» мирской жизни, но понимания рациональным умом и логикой, заточенной под эмоции, невозможно понять и предвидеть, что эмоции утягивают ум человека в «болото» навыков, от которых впоследствии придётся избавляться.

Любой читатель может мнить себя безгрешным человеком «белым и пушистым» и не причиняющим вреда людям, и может проигнорировать мои слова о необходимости раскаяться и признания своей вины (в состоянии образного мышления). Но лишь бы такая уверенность читателя не перешла в то, что на этапе дхьяны, дхьяна прерывается и наступает психоз в виде реакций «бей или беги».

Последними навыками, необходимыми йогину, являются напиток сома, содержащий в себе кофеин и жаропонижающее противовоспалительное вещество, подыскание помещения для практики и наличие заземленного предмета в помещении. Навык курения сигарет и навык курения каннабиса я пропагандировать не буду, но буду использовать свой личный опыт, в качестве аргумента и обоснования звеньев цепи, для чего это нужно.

Навык употребления напитка, содержащего кофеин и противовоспалительное вещество, обусловлен влиянием кофеина на вегетативную нервную систему, с целью усиления эффекта гормона стресса (кортизола) на 30%, где данные 30% собственного выделения данного гормона организ-

мом, снимают нагрузку с надпочечников, что в какой-то мере предотвращает биологическую смерть от переистощения надпочечников.

Содержание противовоспалительного вещества в напитке обусловлено снятием воспалений с блуждающего нерва и всех воспалительных процессов, со всех составляющих вегетативную нервную систему – нервных систем (симпатической, энтеральной, парасимпатической). Также отчасти снимается воспаление и с разных отделов мозга, которые связаны с работой автономной нервной системой (вегетативной нервной системы).

Данная необходимость обусловлена предупреждением (предвосхищением) повреждений материальных тканей мозга и его нейронных соединений.

Для образного мышления читателя или практикующего йогина, этой информации в таком изложении будет достаточно, чтобы понять необходимость употребления напитка, содержащего кофеин и противовоспалительное средство, например, зелёного чая.

В понятийном мышлении этот момент на сегодняшний день не представляется возможным описать более глубоко, поскольку отсутствуют сведения о воспалении блуждающего нерва и всех его проводящих путей, где само воспаление, в своей основе, является положительным зарядом (электрической энергии). Какой-либо отдельной науки по биоэлектричеству нет (имеется в виду электричества и его магнит-

ных составляющих внутри тел человека). Между электричеством внутри организма человека, и электричеством, которым обеспечены дома людей, есть два фундаментальных различия. Электричество из розетки представляет собой поток электронов. В отличие от этого, практически все токи в живых существах являются токами ионов-атомов, имеющих электрический заряд. Токи в организме человека связаны с пятью типами частиц: четырьмя положительными ионами – натрия, калия, кальция и водорода, и одним отрицательным – хлорид-анионом. По сути, эти токи и есть биоэлектричество человеческого организма.

По сути, там, где по проводящим путям нервных систем проходят электрические импульсы, то вокруг этих проводящих путей должно возникать магнитное поле. Это правило закреплено в обычной физике электричества, где ток, бегущий по проводнику, создаёт вокруг него (проводника) магнитное поле.

Помимо этого, может быть и внешнее магнитное поле, вокруг проводника с током, и оно может оказывать иное воздействие на проводник.

Как пример, подобное магнитное поле, я описывал вокруг тела человека, в виде кокона. Помимо этого, я упоминал и о магнитных «трубах». Внутри тела человека, удерживающих холодную плазму. Также я упоминал и описывал процесс поляризации, реполяризации, деполяризации мембран возбудимых клеток тела, где это также процесс электричества с

его законами, внутри тела человека.

При поисках скорости токов, усиливающих скорость мышления при тахипсии, я нашёл лишь одно упоминание о подобном, в некоем тексте, выписки из которого я сейчас приведу, но за содержание по смыслу и правильности текста к электричеству я не ручаюсь, так как тема биоэлектричества и физики электричества, мною ещё не изучена. Итак, цитирую текст:

«— В любой момент времени при резонансе напряжений общее количество энергии, запасаемое в электрическом и магнитных полях резонансного контура, постоянно (внутренний гомеостаз живой системы). Оно равно максимальному количеству энергии, запасаемой магнитным полем индуктивности (оперативной памяти) или электрическим полем конденсатора (рецепторной системы). При резонансе напряжений колебательный контур живой системы (любое биологическое существо, любой атом и вещественная форма) по отношению к внешнему информационному полю является чисто активной системой. И в этом случае слабое внешнее электромагнитное поле посылает в электрическую цепь структуры организма только ту энергию, которая нужна для покрытия активных потерь.

Что же касается энергии, потребной для сохранения магнитного поля индуктивности (сохранение знаний структуры памяти), и энергии, потребной для создания электрического конденсатора (рецепторное электрическое поле), то внеш-

нее электромагнитное поле разгружено от них. Это вызвано тем, что индуктивность и конденсатор (память и рецепторы) взаимно обмениваются энергией. Тем самым жизнь данного элемента может длительно сохраняться при отсутствии внешнего электромагнитного поля нужного диапазона частот, что мы и наблюдаем на примере, например, атомов или вирусов...

(Этот текст я могу прокомментировать тем, что при выходе из физического тела память человека сохраняется. Если верить тексту выше, то это обусловлено магнитным полем, где свойство магнитного поля и иных составляющих магнита, позволяет проходить сквозь стены и иные материальные предметы невидимому телу человека (например, в состоянии клинической смерти или астралу). Вместе с тем, оставление в физическом теле рецепторов (как материальных проводящих путей), при выходе человека из физического тела, оставляет тем самым и электрическое поле (если верить тексту выше), и тем самым, у человека вне тела перестают работать органы чувств (в состоянии клинической смерти или астрала). Но, при этом, индуктивность магнитного поля может пытаться взаимно обмениваться энергией с электрическим полем, при условии, что у рецепторов появятся условия для возникновения электрического поля. Такое может, например, происходить, если человек, вышедший из тела, накрывает своим нематериальным телом, разомкнутый контур клаксона автомобиля, или обычного звонка в дверь, или со-

тогового телефона, и, таким образом, та структура невидимой и нематериальной материи, которая ранее была заложена в виде основы в рецепторах физического тела, позволяет току проходить по этой невидимой материи, и таким образом создаётся замыкание контура, и клаксон автомобиля может сигнализировать, звонок в дверь может звонить, и сотовый телефон также может проявлять какие-либо функции активности).

Теперь продолжу далее цитировать текст.

«— Резонанс токов возникает в параллельном колебательном контуре тогда, когда реактивные составляющие проводимости параллельных ветвей с индуктивностью и ёмкостью численно равны друг другу. Тогда ток в неразветвленном участке цепи при резонансе токов равен сумме активных составляющих токов в параллельных ветвях. Но в ветви с ёмкостью активная составляющая равна нулю, поскольку в ней активное сопротивление равно нулю. И тогда ток в неразветвленной части будет равен активной составляющей тока в цепи с индуктивностью (в структуре памяти). Но активное сопротивление в цепи с индуктивностью значительно меньше реактивного индуктивного сопротивления. И ток в параллельных ветвях оказывается во много раз больше тока в неразветвленном участке цепи контура.

Тем самым можно считать, что при резонансе токов в структуре памяти, а она тождественна параллельному контуру, резко увеличивается быстрота мышления. Если при резонансе напряжения во входных устройствах организма

(органы чувствования) происходит многократное усиление слабых электромагнитных сигналов, и мы решаем проблему КТ биологии, то при резонансе токов мы решаем проблему быстрого мышления.

(От себя прокомментирую то обстоятельство, что автор текста, не сравнивает свои выводы с психиатрией, в частности с тахипсихией как ускоренным и быстрым ритмом мышления).

Далее по тексту автора:

«— Определим резонансную частоту, при которой при заданных параметрах индуктивности, ёмкости и активного сопротивления, наступает резонанс токов. На практике чаще всего имеют дело с резонансными контурами, в которых активное сопротивление в параллельной цепи с ёмкостью отсутствует, а в цепи с индуктивностью активное сопротивление r_I значительно меньше индуктивного сопротивления ωl . В этом случае резонансная частота определяется по той же формуле, что и для резонанса напряжений $\omega_0 = 1 / \sqrt{lc}$. Читается как единица, деленная на корень квадратный из произведения индуктивности на величину ёмкости. При резонансе токов токи в параллельных ветвях равны между собой.

Важной особенностью резонанса токов в параллельном колебательном контуре является то, что реактивные составляющие токов параллельных ветвей компенсируют друг друга, а токи в этих ветвях обычно значительно превышают ток в неразветвленной части (общая цепь сети). То этот электри-

ческий резонанс и назван резонансом токов.

Вывод: Токи в параллельных ветвях резонансного контура I_1 и I_2 при резонансе токов порознь во столько раз больше тока I_0 неразветвленного участка контура, во сколько раз волновое сопротивление контура $p = v/lc$ больше его активного сопротивления r . Добротность или качество контура $Q = p/r$. И тогда добротность контура – это величина, показывающая, во сколько раз ток в резонаторе (резонансный контур) больше тока неразветвленной части цепи при резонансе токов $I_1/l = I_2/l = Q$. Качество резонаторов достигает большой величины (1000 и более), поэтому важно знать условие резонанса токов в параллельном контуре.

В этом одно из важнейших свойств структуры памяти – резонансное узнавание информации и быстрота мышления.

В отличие от резонанса напряжений (в чувствительных системах) при резонансе токов в структуре памяти сумма энергий электрического и магнитного полей контура памяти не является величиной постоянной. Это означает, что имеются такие моменты, когда электрическая или магнитная энергия полей контура расходуется частично или полностью в активном сопротивлении контура памяти.

Имеются и такие промежутки времени, когда источник энергии питания памяти – чувствительная система – пополняет запас энергии, израсходованный электрическим и магнитным полями контура. Однако, обмена реактивной энергией между чувствительной системой и магнитной энерги-

ей структуры памяти в параллельном контуре не происходит. Последовательный колебательный контур чувствительной системы, в общей сложности, за один период колебаний доставляет в контур памяти такое количество энергии, которое было израсходовано в активном сопротивлении контура – на нагревание при мышлении и на излучение электромагнитных волн мыслей.

(От себя я прокомментирую этот текст, сделав упор на последние слова текста. Нагревание при мышлении очень сильно похоже, в образном понимании мышления, на последний день моего разгона ума (тахипсихии), где по ощущениям было так, что вся голова полыхает огнем, ощущение, что я схожу с ума, что весь мир рушится вокруг меня. Говоря об излучении электромагнитных волн мыслей, то такое излучение я представляю себе в виде корпускул, то есть частиц, уходящих вверх в виде потока частиц, а не в виде волн (сферических, концентрических).

Возможно, автор текста имел ввиду состояния до тахипсии, где в обычном состоянии, при интенсивном мышлении, у человека создаётся ощущение нагретости головы (мозга). По такому поводу люди иногда говорят, «– Что ты мне голову греешь?» или «– Что ты мне мозги паришь?».

В любом случае, вне зависимости от того, достоверные ли сведения у автора текста или не достоверные, я лишь указываю на схожесть его выводов. С пережитыми мною субъективными ощущениями, или интуитивным пониманием.

Также на образном мышлении текст автора очень похож на то, что если действительно колебательный контур чувствительной системы передаёт некое количество энергии в контур памяти, и эта энергия расходуется на излучение электромагнитных волн мыслей, то при ускоренном мышлении чувствительная система чрезмерно вынуждена отдавать энергию, и возможно этим обусловлена нечувствительность в состоянии психоза (любого вида психоза), в состоянии которого мышление разгоняется всё больше и больше.

Дале по тексту автора:

«— Удивительно то, что работа головного мозга человека, обеспечиваемая ретикулярной формацией продолговатого мозга как источником электрического поля, до деталей в точности тождественна работе технического параллельного колебательного контура при резонансе токов.

(От себя я прокомментирую то, что работа продолговатого мозга тесно переплетена с работой блуждающего нерва).

Далее по тексту автора:

«— Мыслит или не мыслит каждая форма вещества? Косвенным доказательством мышления у каждой формы вещества служит наличие частоты собственных незатухающих колебаний, наличие собственного источника энергии питания у каждой структуры памяти. Затраты энергии на мышление компенсируются энергией источника питания. Если есть источник питания, значит форма вещества мыслит, какой бы малой она не была!

Непрерывная мысль состоит из дискретных её единиц. Наименьшей формой вещества, обладающей наименьшей порцией мысли, является универсальная форма дейтерия – соединение последовательной колебательной структуры атомов водорода и параллельной колеблющейся структуры нейтрона (универсальной элементарный квадруполь). Атомы химических элементов представляют собой отдельные «буквы общей Азбуки» жизни, их них слагаются слоги, слова, предложения, тексты, течёт мысль, воплощаясь в формы материи.

Вывод: Поскольку все формы вещества и излучений имеют одну и ту же электромагнитную природу происхождения, то все они являются колебательными системами. Все внутренние процессы в колебательной системе, состоящей из структуры памяти (индуктивности) и чувствительной оболочки (рецепторы с электрическими свойствами) являются электромагнитными. Поэтому делаем вывод: жизнь имеет электромагнитное происхождение.

(Далее автор приводит схему эквивалентную живой вещественной системы, по его мнению, и далее пишет:)

«– Два начала, одно с магнитными свойствами индуктивности, а другое с электрическими свойствами, образуют целостную структуру, готовую к ритму колебательного процесса. Готовую, но ещё не колеблющуюся.

Данная система возбуждается, в полном смысле слова – оживает, с приходом в область её пребывания электромаг-

нитной волны соответствующего диапазона частот. Порция энергии волны вдохнула жизнь в данную форму, и в ней возникает волнообразный процесс перекачки энергии от электрической ёмкости к индуктивной спиральной форме памяти и обратно от индуктивности к ёмкости без участия внешнего поля волны. Началась самостоятельная жизнь данной формы вещества, и этот колебательный процесс может длиться долго.

(В этом моменте, я прокомментирую текст автора тем, что автор не указывает источник, откуда может прийти электромагнитная волна, способная «оживить» колебательный контур (ссылаясь на внешнее электромагнитное поле), но вместе с тем, аналогичный принцип прихода электромагнитной волны я описываю как сигнал (или поток сигналов) из высшего трансцендентального Я, где приёмником этого сигнала выступает дух человека (абсолютно чёрное тело – шаровая молния).

Далее текст автора именно по этой статье я не цитирую, и перехожу к следующему параграфу его текста:

«– Раздражители рефлекса. Нервный след и нервное замыкание.

Главным способом образования нового условного рефлекса является многократный повтор действия любого раздражителя, подкреплённого действием главного раздражителя врождённого рефлекса (того раздражителя, действие которого вызывает возбуждение врождённого рефлекса).

Это ведёт к тому, что воздействие этого «любого» раздражителя в конце концов самостоятельно вызывает возбуждение этого врождённого рефлекса. Здесь мы видим воздействие на любые другие рецепторы, только не на рефлексогенную зону главного раздражителя врождённого рефлекса. Назовём новый раздражитель, вызывающий действие врождённого рефлекса «первостепенным раздражителем».

Процесс его образования: на врождённую рефлексогенную зону воздействует главный раздражитель рефлекса. Естественно, врождённый рефлекс срабатывает. Но одновременно на органы чувств воздействует любой другой раздражитель. Получаем: между сенсорным НЦ этих раздражителей, и эффекторным НЦ врождённого рефлекса происходит, согласно Павлову, «нервное замыкание»: между этими тремя нервными центрами «проскакивает» подобно короткому замыканию, нервный импульс, замыкающий эти НЦ в единую цепь. Этот «любой другой» раздражитель превратился в первостепенный раздражитель условного рефлекса.

(От себя я прокомментирую. в этом моменте то, что замыкание трёх нервных центров в единую цепь аналогично пониманию – тривени – в индуизме.

Тривени – это место соединения трёх каналов или «рек», где реки тоже называют нади. Три реки символизируют три канала в теле человека, и таких основных мест соединения нади в тонком теле – два. Одно находится в канде, расположенной в области от промежности до «набхи» (пупка), а

второе место – в центре между бровями – аджне или «куташтха».

Куташтха – означает место, где располагаются три источника света: солнце, луна и огонь.

Несмотря на разночтения в индуизме о том, где располагаются юкта тривени и мукта тривени, я соотношу юкта тривени к области пупка, а мукта тривени к области аджны.

Также, я корректно указываю на то, что куташтха, которая означает местонахождение Солнца, Луны и Огня, для меня тождественна аджне, в том смысле, что канал Суушумна, канал Ида и кана Пингала сходятся в одном месте – в мукта тривене. Все эти три канала представляют Сурью (Солнце), Чандру (Луну) и Агни (Огонь).

По смыслу йоги, энергия Кундалини должна пройти путь от основания позвоночника, и до аджна чакры, в понимании индуизма.

Пробуждающим (пусковым) механизмом энергии Кундалини, является Таппа.

Таппа понимается, как белый жар, образующийся в области пупка, вследствие смешения пран: апаны, праны, саманы. Однако, затем, когда белый жар Таппы становится остаточной интенсивным, объединённые энергии (синергия) праны и ананы (без саманы) движутся от пупочного центра вниз к корневой чакре (муладхаре), где они и пробуждают Кундалини. Кундалини подобна квантовому скачку электрического напряжения. При восхождении Кундалини канал

Сушумна разгорается подобно нити накала во включенной электрической лампочке.).

Теперь я на время абстрагируюсь от электрического описания процессов и от цитирования текста автора. Теперь я кратко скажу о навыке медитации.

Сама по себе медитация заложена в этапе йоги дхарана. В полном своём смысле, медитация проявляет себя на этапе йоги –дхьяна.

На первых этапах йоги: яма, нияма, медитация не требуется, поскольку это этапы обычной жизни в миру, которые лишь содержат определенный набор инструментов, которые формируют мораль человеческого сознания, отношение к обществу и к самому себе, некоторые запреты (табу) на выполнение каких-либо определенных действий.

В самом простом, ясном, конкретном и чётком понимании, за «ширмой» этапов йоги яма-нияма, «прячутся» условные рефлексy, которые человек сам в себе «взрачивает» по мере жизненного опыта. Если человек не ищет просветления ума и освобождение души, то в процессе реинкарнации, личность человека «сгорает», а некоторая часть условных рефлексов в следующей жизни может стать безусловными рефлексами, и сверху на них могут накладываться новые условные рефлексy, при новой жизни, в новом обществе или новыми родителями, под влияние морали и традиций общества, при давлении законов мирского бытия в обществе.

Каждый человек живёт на планете под руководством собственных условных и безусловных рефлексов, а также навыков, доведённых до автоматизма и машинальности.

Йогин, на пути к истине, проходит через период времени, который обостряет все рефлексы, и этот период времени приходится на этапы йоги дхарана и дхьяна. Именно в этот период времени проявляется медитация.

До этапов йоги дхарана и дхьяна, медитация не может выполняться по своему смыслу и предназначению, и любые попытки практика в медитативных усилиях ничего не дают практикующему, никакой пользы.

В восточных практиках, которые в изобилии существуют в западной части планеты, медитация приобрела стереотип того, что практикующие должны сидеть в позе лотоса, выполнять технику дыхания и концентрировать своё внимание на чём-либо (объект медитации). В таком стереотипном мышлении поза лотоса «выдернута» из этапа йоги-асана, выполняемая техника дыхания (по своему смыслу) «выдернута» из этапа йоги – дхарана (и далее дхьяна). При этом, пропущенный этап йоги – пратьяхара, находящийся между пранаямой и дхараной, либо замалчивается по своему предназначению, либо его утверждают, как абстрагирование от собственных органов чувств.

Я пока разграничиваю данный стереотип на составные части этапов йоги, чтобы каждый читатель понимал алгоритм действий, в его правдивом изложении, на пути к истине.

Во-первых, я сразу откидываю медитацию, как концентрацию внимания на объекте медитации, из этого сплетения. Медитация в техническом понимании нужна лишь для бесперебойного выделения гормона ацетилхолина внутри организма практикующего, а гормон ацетилхолин в таком бесперебойном выделении обеспечивает бодрость и ясность ума, а также именно этот гормон обеспечивает отсутствие потребности во сне у практикующего, а в дальнейшем, долгое пребывание без сна (на протяжении 6-7 суток), обеспечивает осознанный сон у практикующего, во время которого он осознаёт свою жизнедеятельность в пространстве Акаша (Шуньи или Шуньяты).

В самой первой книге я многократно ссылался на закон «не спать – не спать», в течение семи суток. Этот закон я сформулировал сам, своими словами, исходя из своего личного субъективного опыта.

Сегодня, 18 июля 2021 года, и по факту, пошёл десятый год, как я заканчиваю разбирать свой личный опыт.

Так вот, девять лет мне понадобилось для того, чтобы понять механизм закона «не спать – не спать», который я сам сформулировал, и который сейчас выкристаллизован в понятийном мышлении.

На сегодняшний день, ровно этот же закон я могу сформулировать и другими словами, например – концентрируйте всё своё внимание, от этого гормон ацетилхолин бесперебойно выделяется в вашем организме, и вследствие этого

вы не будете спать до тех пор, пока вы концентрируете своё внимание. Если вы в течение семи суток концентрируете всё своё внимание, и этот период пройдёт у вас в полном бодрствовании, без сна, то после этого, первый же ваш сон в человеческом понимании будет осознанным, а само отсутствие потребности во сне, это – иДДХИ (запредельные возможности человека), где это происходит в состоянии индуцированного психоза).

Если говорить не о признаках медитации с объективной стороны (суженность сознания на психотравмирующей стадии в состоянии тревожного невроза, или суженность сознания на психотравмирующей ситуации в состоянии индуцированного психоза), а о самом навыке медитации, чтобы понять, что это такое, то самое лучшее упражнение это – коан, или любая невероятно сложная задача, содержащая множество противоречий. Именно обдумывание аспектов задачи является механизмом медитации, а само практическое исполнение медитации субъективно выражается в разрешении неразрешимой задачи, где мозг (ум) снова и снова пересматривает варианты разрешения задачи, до такой степени, что даже на этапе тахипсихии ум не способен разрешить данную задачу, но ум всё же пытается её разрешить, несмотря на бессмысленность путей её решения.

Таким образом, разбирая на запчасти стереотип того, что йогин должен сидеть в позе лотоса с закрытыми глазами в медитации и, при этом, выполнять технику дыхания, то

я отграничиваю от всего этого медитацию, как концентрацию внимания, поскольку медитация не имеет отношения к упражнению дыхания, и никак не обусловлена позой лотоса, на пути достижения истины.

Для более лучшего и чёткого понимания, я указываю на то, что медитация – это ступень йоги дхрана (и далее дхьяна), а поза лотоса – это ступень йоги – асана. Практика (техника) дыхания – это этап йоги – пранаяма. Каждая из ступеней йоги является разной по времени друг от друга, и лишь переходят друг в друга, как стрелки часов показывают один час времени (например, это время асаны, а далее на циферблате часов два часа (например, это время пранаямы), далее три часа (например, это время дхараны). Между собой эти числа часов никак не смешаны между собой медитация, поза лотоса и практика дыхания.

На другом примере, это можно смоделировать так, что, например, асана (поза лотоса), это первая ступень ракеты, обеспечивающая правильный и ровный взлёт ракеты в космос. Вторая ступень ракеты – пранаяма (практика дыхания), также обеспечивает правильный и ровный, вертикальный полёт, и, например, имеет в себе запас горючего, которое будет израсходовано на взлёт ракеты. Сама же медитация является ракетой, которой уже обеспечен отрегулированный ровный полёт ракеты ступенями, и к моменту начала функционирования ракеты, обе ступени уже отвалились от ракеты за ненужностью и бесполезностью.

Ровно также, на этапе йоги дхарана (и далее – дхьяна), уже нет более нужды в элементах йоги с этапов асаны и пранаямы, поскольку они уже сделали своё дело.

По-другому, могу сказать и так. Центральная нервная система имеет всего лишь «две опции», это разгон и торможение. «Опцию» торможение, я пока убираю в сторону, оставляя только разгон. Так вот, на этапе йоги дхарана и дхьяна, выполняются медитация, и она «идёт» параллельно с разгоном центральной нервной системы.

Это можно понимать и так, что медитация – это деятельность ума, а разгон центральной нервной системы – это психика, или Лайя в индуизме. По-другому, Лайю можно понимать, как фразу рефрактерности (фазу возбудимости).

Поза лотоса не имеет отношения к разгону центральной нервной системы на этапе медитации, а также практика дыхания не имеет отношения к разгону центральной нервной системы на этапе медитации.

В первых частях книги я сравнивал этот же процесс на примере разгона автомобиля, где, например, асана – это первая передача (коробки передач автомобиля), пранаяма – это вторая передача, дхарана – третья передача. И не может быть третья передача одновременно и первой, и второй. То есть глупо пытаться разогнать автомобиль до максимума, дёргая ручку переключения скоростей коробки передач, в хаотичном беспорядке, например, с первой скорости на третью, и тут же на вторую и далее на иную. Так машина не разгонит-

ся до своего максимума, несмотря на то, что вы нажимаете педаль тормоза.

Таким образом, я полагаю, что я достаточно понятно и корректно обозначил отдалённость медитации от практики дыхания и от позы лотоса (либо любой позы асаны).

Ранее я уже обозначил, что необходимость позы асаны, в виде лотоса с подложенным под промежность мячиком, или собственной пятки из-за согнутой ноги в колене, обуславливает ваджроли-мудру, где смыслом ваджроли-мудры является сжатие уретрального канала и сжатие внутреннего сфинктера мочевого пузыря.

Насколько длительным может быть этот процесс, мне не известно, но в моём случае, этот период составил не более периода времени с 24 апреля 2011 года по 10 июля 2012 года, то есть примерно 1 год и 2 с половиной месяца. Также, в моём случае сама схема позы лотоса с «насиживанием яйца» не исполнялась, поскольку эта схема была выполнена тождественным результатом, где сжатие уретрального канала было обусловлено имеющимся заболеванием – простатит, а сжатие внутреннего сфинктера мочевого пузыря было обусловлено обрезанием крайней плоти. Таким образом, я «обошёл» «высиживание яйца» в позе лотоса (асана) и выполнение ваджроли мудры.

Теперь я перехожу к самому объёмному и самому сложному – к сплетению этапу йоги-пранаяма.

В это сплетение входят два канала Ида и Пингала. В

это сплетение входят три вида праны: самана, апана и прана. В это сплетение входит маха-бандха, состоящее из трёх бандх, это: мула-бандха (состоящая из ваджроли-мудры и ашвини-мудры), уддияна-бандха и джаландхара-бандха. В это сплетение входит практика дыхания Кевала Кумбахака. В это сплетение входит достижение ясности ума.

За каждым из этих терминов стоит поясняющая информация, где по каждому термину эта информация представляет собой тонны макулатуры, тысячи обучающих роликов, миллионы книг современности и древних трактатов и рукописей. Если смотреть и изучать все виды сплетений, во всех комбинациях и рекомбинациях этих процессов, во всём объеме информации, имеющимся на планете, то человеку не хватит физически всей мирской жизни, чтобы в полном объеме изучить все виды комбинаций, и все закономерности этих терминов, не говоря уже о том, чтобы попробовать на практике выполнить все виды комбинаций.

Тот алгоритм, который я отражаю (излагаю) является истинным, ведущим к обожествлению, но лишь при условии корректного и правильного выполнения этапов йоги яма-ни-яма.

Начну я с канала Пингала. Общая информация о канале Пингала такова, что в переводе пингала означает «коричневый», а также сам канал называют солнечным каналом или коричневым каналом, мужским психоэнергетическим потоком. Пингала берет свое начало в центре кандастхан (немно-

го ниже пупка), и далее этот канал уходит в основание позвоночника (район копчика), и затем этот канал, обвиваясь вокруг канала Сушумна (с правой стороны), оканчивается канал Пингала в правой ноздре человека.

Для йогина, практикующего йогу, не принципиальны знания о канале Пингала, потому что эти знания относятся к устройству нематериального тела человека. То есть, если, например, человеку удалили нос, как материальный орган, всё равно канал Пингала заканчивается в правой ноздре носа человека, где самого материального носа как бы и нет.

Для любого европейца это же самое я могу объяснить и так, что при повороте направо вы переключаете указатель поворота (саму ручку) в правую сторону, и все лампочки-повторители с правой стороны автомобиля начинают мигать, и другие водители понимают, что вы собрались повернуть на машине направо. При этом, вам вовсе необязательно знать, что конкретно замыкает ручка указателя поворота, какие провода, какое сечение у проводов, откуда приходит электроэнергия и по каким проводам, как далее распределяется сигнал бортовым компьютером (блоком эфи), и какое реле задаёт интервал мигания лампочкам. Конечно, при желании, вы можете изучить весь этот технический процесс, начиная с устройства аккумулятора, или генератора (если лампочки мигают в заведенной машине), и принцип устройства работы генератора во всех его взаимосвязях с переработкой топлива, а также всю схему работы бортового компьютера.

Но за этим занятием пролетят годы вашей жизни, и вы доживёте до седых волос прежде, чем тщательно разберётесь в том, почему же лампочка у вас на машине мигает от того, что вы повернули (переключили) реле указателя поворота сигнала. И вот, когда на вашем лице будет торжество, что вы поняли всю сложную техническую взаимосвязь, и что вы обрели большие знания, то я пододвигаю вам микроскоп с достаточным увеличением, чтобы увидеть молекулы, из которых состоит вещество лампочки. Глядя в микроскоп, вы увидите пустое пространство, в котором по определенным законам расположены молекулы. Вы направляете микроскоп на молекулу и, увеличивая увеличение микроскопа, видите, что молекулы состоят из атомов, а между атомами опять пустота. Направляя микроскоп на отдельный атом, можно увидеть, что в центре атома ядро, вокруг которого вращаются электроны, подобно планетам вокруг Солнца, а между ядром и электронами – пустота. Следующий этап увеличения покажет, что ядро состоит из элементарных частиц – протонов и нейтронов, между которыми опять наблюдается пустота. Если теперь посмотреть на самую элементарную частицу, например, электрон, то он (согласно теории Дирака) состоит из пустоты, поскольку представляет собой «возбужденное состояние физического вакуума» – особое состояние пустоты. Таким образом, никакой лампочки на самом деле нет, но, чтобы понять это, человеку понадобятся ещё долгие годы, чтобы изучить этот вопрос и понять суть отсутствия лампочки,

где, казалось бы, что лампочка есть, и её можно увидеть и потрогать.

То есть, по сути, йога, как база знаний, содержит в себе набор знаний, из чего состоит зрение и органы чувств человека где фактически ни зрения, ни органов чувств нет.

Одним из таких «сложных» элементов и является канал Пингала, где правильное и корректное выполнение духовной практики задействует канал Пингала, и в конечном итоге приводит человека к святости. Но при этом, техническое понимание устройства работы канала Пингала остаётся «за кадром» внимания и сознания практикующего йогина на пути к истине. То есть канал Пингала можно сравнить с проводом внутри машины, по которому идёт ток, задействующий работу двигателя автомобиля, чтобы автомобиль работал и ехал, но эта работа провода и тока в нём, равно как и массе иных проводов, вне внимания и сознания водителя, управляющего автомобилем.

Тому человеку, кто хорошо знаком с описанием канала Пингала, покажется противоречивым то, что канал Пингала берёт своё начало в центре кандастхан, поскольку большинство источников йоги указывает начало Пингалы в чакре – Свадхистана. В этом моменте я указываю на то, что практикующему йогину не принципиально, где находится начало канала Пингала.

Правдивое разграничение в том, откуда берет своё начало канал Пингала, практикующий йогин сможет сделать тогда,

когда он станет йогом. То есть, именно благодаря озарениям, правдивая точка в этом вопросе будет поставлена. Я не ставлю какой-либо правдивой точки в этом вопросе, поскольку период озарений у меня закончился, и на тот период я ничего не знал о существовании канала Пингала вообще. Как минимум, с субъективной стороны практического опыта, я могу правдиво свидетельствовать о том, что в отдельности канал Пингала ничем себя не выдаёт, ничем не проявляется и не вызывает никаких внутренних ощущений.

Применительно к психиатрии (для рационального ума), канал Пингала на этапе йоги-пранаяма может рассматриваться лишь на участке от области пупа до области основания позвоночника. В остальной части, канал Пингала не рассматривается на этапе йоги Пранаяма.

Для восточных практиков, на этапе пранаямы, не рассматривается вопрос о поднятии энергии Кундалини, поскольку все усилия практикующего, на этапе йоги пранаямы, нацелены лишь на создание условий для пускового механизма поднятия энергии Кундалини (пробуждение Кундалини). Одним из этих условий является «начинка» (внутреннее содержимое) канала Пингала.

Такой «начинкой» является энергия праны, в её разновидности – апана.

Апана часто даётся в понимании как Анпана-вайю, где приставка – вайю, означает ветер, и одновременно с этим ветер (вайю) является звуком на определенной частоте. Та-

ким образом, звук (который в физике тождественен свету), на определенной частоте и является энергией – апана. Некоторые практики употребляют понимание термина «витальная сила», в работе энергии апаны, и вообще, любого вида праны.

Сама энергия Апана напрямую связана с чакрой – Свадхистаной, и элементом воды, и сама работа чакры свадхистаны напрямую зависит от работы апаны.

Канал Пингала никак не задействован в работе энергии апаны, пока энергия апана находится в своём обычном состоянии (на определенной частоте). В таком ритме энергия апана «обслуживает» работу органов внутри тела человека, и выполняет иные функции, которые я перечислю позже (ниже).

Человек может пережить всю свою жизнь, и ни разу на всём протяжении всей жизни, он может не задействовать канал Пингала по причине обычной работы энергии апаны в обычном её ритме.

Любой патологоанатом, изучая материальные тела людей, не сможет обнаружить энергию апану в трупе человека. Для такого патологоанатома доступно изучение упа-праны, в её виде – Джананджал (джананджайя), которая в переводе означает «победительная». Энергия цпа-праны джананджал распространяется по всему телу, способствует его питанию и руководит активностью воспалительных процессов. Эта энергия остается в теле после биологической смерти. Энергия

джананджал ответственная за разложение физического тела после биологической смерти.

Информация по энергии упа-праны джананджал взята мною в свободном доступе в интернете, и подтвердить её достоверность, или наоборот, опровергнуть её, с позиции своих знаний, я пока не могу, из-за дефицита информации.

Возвращаясь к энергии Апана, объективными критериями этой энергии являются: часть веса, на который легчает тело человека после биологической смерти (как пример, опыты Мак Дугласа, взвесившего тела умирающих, и установившего, что тела легчают); возможность увидеть при определенном преломлении света «фантомное» тело человека-призрак, где энергия апана является частью призрака как тела; возможность зафиксировать невидимое призрачное тело – частотомером (прибором); подвергнуть анализу частоту колебаний энергии апаны, которая способна «проникать» через материальные предметы, которые глаз человека воспринимает как материальные стены (как пример).

В общем доступе в интернете имеется следующая информация о функциях апаны:

Апана движется вниз, и отвечает за очищение организма (выведение токсинов и жидкостей);

Апана является антогонистом вида энергии Праны – прана, где апана активизируется на выдохе, а прана на вдохе;

Следующие функции Апаны: мочеиспускание, дефекация, оргазм, семяизвержение, удаление газов, выталкивание

плода при родах, эрекция и половое желание, менструация.

Если энергии Апаны недостаточно, то могут возникнуть проблемы с функциями, описанными выше.

Апана позиционируется как энергия, которая находится в нижней части тела (ниже пупка, почки, анус, половые органы, толстая и прямая кишка, мочевой пузырь, кишечник).

При блокировке Апаны, возникают нарушения в половой сфере, в том числе расстройства менструального цикла и воспаления простаты, в деятельность мочевыделительной системы, а также спазмы в кишечнике и мышцах, колиты, поносы, запоры и повышенной газообразование.

Во взаимодействии с другими видами праны указывается, что Апана отвечает за выведение праны через задний проход, нос и рот.

Задачей практикующего йогина является перенаправление движения энергии Апана вверх, чтобы соединить её с энергией праны в области пупка. Как только это произойдёт, то энергия Апана войдёт в канал Пингала, и далее пойдёт в основание позвоночника.

Именно этой задачей обусловлен этап Пранаямы, как этап йоги.

В этом моменте вся сложность в том, что знания о канале Пингала и энергии Апана, – это исключительно прерогатива богов или йогов.

Таким образом, практикующему йогину невозможно переконвертировать самостоятельно, каким образом апана вза-

имодействует с материальным телом человека. Эта проблема порождает другую проблему, которая заключается в том, что сведения об энергии Апане и канале Пингала, непостижимы умом обычного человека, так как эти знания находятся за пределами ума человека, и в этой связи практикующему йогину ничего не остаётся делать, как верить только на слово своему духовному учителю, или ламе, или гуру, или наставнику, в том, что его знания (толкования) истинны, в отличие от иных знаний.

В моём личном субъективном опыте достижения святости, я до этого никогда не слышал ни об энергии Апане, ни о канале Пингала. К тому же, я ни разу в жизни не общался с какими-либо духовными учителями или ламами, гуру, наставниками или подобными им.

В личном субъективном опыте я не старался поднимать энергию Апана вверх, не старался замкнуть её с энергией – праной, чтобы она вошла в канал Пингала. То есть, если в действительности, этот механизм существует, то для меня он прошёл незаметно (латентно), и не ощущался органами чувств (на стадии пранаямы, органы чувств работают нормально).

Вместе с тем, в моём личном опыте были некоторые естественные механизмы в мирской жизни, комбинация которых, по аналогии, похожа на некоторые виды элементов практики йоги, но лишь с той разницей, что в своём личном опыте я достаточно хорошо запомнил всю последова-

тельность «механизмов», а в описаниях практики йоги, разновидность последовательности (алгоритма) «механизма», зашкаливает все разумные нормы понимания объективной стороны пранаямы.

С личного опыта я могу свидетельствовать о том, что любые изменения внутри организма, на этапе йоги пранаямы, можно систематизировать и обобщить благодаря науке «психиатрия» (и отчасти «психология»), в материальном понимании, но не самим практикующим, а людьми, наблюдающими за практикующими.

Совместно с этим, в комплексе этих знаний, должны входить и знания людей, которые так или иначе занимаются деятельностью, имеющей отношение к вегетативной нервной системе.

Несмотря на то, что вегетативная система ещё далеко не изучена, но тем не менее базовые знания уже заложены, имеется ряд общепризнанных терминов, имеющих прямое отношение не только ко всем внутренним органам, но и в общей схеме взаимосвязей всех отделов вегетативной системы.

Такой комплексный подход, по моему мнению, более будет эффективным, в понимании достижения истины, чем подход к духовным учителям с целью установления строения нематериального тела человека. Одновременно с этим, любой духовный учитель может как самостоятельно проверить результаты комплексного подхода, так и самостоятельно разобраться во всех аспектах материального понимания

достижения святости.

В материальном понимании, крайней точкой понимания энергии Апаны и канала Пингала, а также чакры Свадхистана, является частичное понимание механизма саморегуляции в вегетативной нервной системе.

О полном механизме саморегуляции речь пока не идёт, поскольку энергия Апана взаимодействует и с другими видами праны, которые также являются составными частями механизма саморегуляции вегетативной нервной системы.

Для тех людей, кто недостаточно знаком с разновидностями энергии праны, я кратко их перечислю. Общий термин Прана, пишется с большой буквы, и в него входит понимание пяти основных видов праны, и пяти вторичных видов праны, которые называются УПА-ПРАНЫ.

УПА-ПРАНЫ называются: НАГА (в переводе змея); ККУРМА (в переводе черепаха); КРИКАРА (в переводе куропатка); ДЕВАДАТТА (в переводе дар богов); ДЖАНАН-ДЖАЛ (в переводе победительная).

Пять основных видов праны называются: самана, апана, удана, вьяна, прана. Последний вид – прана аналогичен общему названию праны – Прана, и отграничивающим элементом в этих схожих терминах является то, что общий вид праны пишется с большой буквы – Прана, или Праны, а один из пяти основных видов прана пишется с маленькой буквы – прана.

На этапе пранаямы речь идёт о трёх основных видах Пра-

ны –тАпаны, Саманы, праны.

Энергия Апана, в некоторой степени, сопряжена с энергией Саманой.

Об энергии Самане, в свободном доступе в интернете, имеется следующая информация.

Термин САМАНА происходит от слова САМАН, которое означает «равный», «уравновешенный».

Энергия Самана располагается между пупком и грудной клеткой, между двумя противоположными силами энергии праны и энергии апаны, и поэтому в её функции входит определённое уравнивание или выравнивание этих энергий.

По сути, это выравнивание идентично пониманию «перетягивания каната» в работе симпатической и парасимпатической нервных систем, но с той лишь разницей, что основная часть работы энергии Саманы, относится к работе энтеральной нервной системы.

Поток энергии Самана смывает весь желудочно-кишечный тракт. Основная задача энергии Самана – восполнять энергетические ресурсы для функционирования организма.

Энергия Самана извлекает энергию из пищи, где сам процесс образования энергии из пищи является клеточным дыханием.

После приёма пищи Самана сосредотачивается в центре живота и поддерживает пищеварительный огонь в оптимальном состоянии. Именно поэтому после еды человек ощущает жар или тепло в области пупка и солнечного сплетения.

Самана отвечает за поглощение, переваривание и усвоение пищи, за слаженную работу органов брюшной полости и тепло тела, двигаясь в области живота.

Самана вентилирует пищеварительный огонь и способствует не только усвоению питательных веществ, но и их транспортировке в ткани. На следующем этапе пищеварительного цикла Самана обеспечивает сброс отходов пищи в толстый кишечник, а также энергия Самана отвечает за моторку и ритмичность кишечной перистальтики.

Если энергии Саманы в теле достаточно, человек испытывает внутреннее тепло, радость, блаженство в теле, уничтожая или «пережигая» нечистоту в каналах нади, способствует достижению ясности ума и жизненной активности. Если энергия не сбалансирована, то человек становится вспыльчивым и агрессивным, жадным и скупым, ленивым и инертным.

Самана отвечает за внимание, душевное равновесие, чёткость, конкретность и быстроту действий, укрепляет умственные и духовные способности.

Самана работает и на вздохе (вдохе) и на выдохе. Активизация Саманы происходит между вдохом и выдохом и переживается как вибрация внутри тела

Самана переживается как движение света (звука) из стороны в сторону, подобно быстрому раскачиванию маятника справа налево и слева направо (аналогично принципу самоиндукции).

Самана активизируется метаболическую активность, активирует сердце и систему кровообращения.

Самана может растворять в себе энергии прана и апана, и когда такое происходит, то наступает сон без сновидений (сушупти).

Самана может переживаться как внутренняя вибрация, а также самана стимулирует физическую активность.

Подтвердить или опровергнуть данную информацию я не могу, ввиду недостаточности знаний, но я могу обратить внимание на некоторые детали по информации об энергии самнана.

В таком формате и в таком ключе, который я выбираю для объяснения, аналогов нет. И к тому же, я выбираю не метод учителей, которые тщательно объясняют расположение каналов Пингала и Ида рядом, и взаимосвязь апаны и антагониста праны, как одного целого. Я делаю немного по-другому, я вначале разберу половину предмета, далее обозначу закономерности психического состояния, и затем спрячу и каналы Пингала и Ида, и энергию апану и прану в её взаимосвязях.

Для людей, кто достаточно разбирается в работе вегетативной нервной системы, это аналогично тому, что я разбираю по деталям принцип работы парасимпатической нервной системы, а затем я переключаюсь не на работу симпатической нервной системы, а на психиатрию, и затем, например, на работу срамного нерва или блуждающего нерва,

или на работу энтеральной нервной системы, и только лишь затем на работу симпатической нервной системы. В любом случае, всё это работа автономной (вегетативной) нервной системы, и, помимо чётко очерченного круга (фронта) её деятельности, указывается её взаимосвязь (взаимообусловленность) с работой сознания (ума), когда речь заходит о психиатрии.

Возвращаясь к энергии Самане, я, в первую очередь, обращаю внимание на то, что в информации об энергии Самане содержатся сведения о том, что Самана переживается как движение света (звука) из стороны в сторону, подобно быстрому раскачиванию маятника справа налево и слева направо.

Тому человеку, кто достаточно хорошо знаком с физикой электричества, на примере механизма такого рода, понятно, что речь идёт о самоиндукции. Однако, сложность в этом механизме вызывает тот факт, что толкнул маятник, или что послужило толчком к тому, чтобы он начал раскачиваться.

Вторым сложным вопросом является то, что такой механизм явления, в невещественном (нематериальном) понимании, является по своей сути вечным «двигателем» колебаний, на какой-либо частоте. Если частота постоянно одинаковая, то получается, что любое воздействие на этот механизм работы будет вызывать активное сопротивление этого «вечного» механизма. То есть, любая попытка задать другой ритм колебаний этому механизму будет обречена на провал,

поскольку этот вечный «механизм» останется на своей постоянной частоте.

Поскольку мои знания в физике электричества ничтожные, то я пока оставлю этот момент на потом, чтобы после изучения физики электричества ещё раз вернуться к этому моменту и проанализировать работу этого механизма в его взаимодействии частоты колебаний на другие виды энергии Праны.

Пока же я соотношу этот вечный механизм колебаний в материальное понимание работы саморегуляции вегетативной нервной системы, поскольку имеющиеся сведения об уравнивании энергией праны и апаны энергией Саманой, также чётко очерчивают круг работы разных отделов вегетативной нервной системы, энергиями апаны и праны, включая и саму саману.

Такой механизм саморегуляции организма (в материальном понимании), который позволяет сохранять стабильность внутренних систем, вне зависимости от внешних раздражителей, в медицине называется – гомеостаз.

Таким образом, невидимым «вечным двигателем» гомеостаза являются энергии Праны – апана, самана и прана.

Следующий момент, на который я обращаю внимание, это информация о том, что энергия самана, активизирует сердце и систему кровообращения.

В том случае, если это действительно так, то получается, что чакра анахата (сердечная чакра) также относится к рабо-

те вегетативной нервной системы в материальном понимании, и к работе энергии саманы, как невидимого «вечного двигателя», задающего колебания (возможно ритм, частоту колебаний) сердцу как внутреннему органу.

Однако, в информации об энергии Самане не содержится сведений о чакре – анахата. Возможно, что такая информация есть, но она мне просто не попадалась. Точно таким же образом мне не попало информации и о чакре – вишудха, во взаимосвязи с энергией Саманой, но, возможно, что эта информация где-то есть.

Также мне не попало информации о чакре – аджна, во взаимосвязи с энергией саманой.

На сегодняшний день, мои знания об аджна – чакре пополнились тем, что в переводе с санскрита, аджна переводится не как третий глаз, а как: «приказ», «команда». Возможно, это соответствует тому, что в моём случае после видения змея Спайка я вот как сам себе сверху приказал не поворачиваться к зеркалу. В дальнейшем, я закрыл глаза и на ощупь подошёл к зеркалу., и заклеил его газетами и скотчем. При описании этого момента, я указывал на то, что это мне точно не померещилось и не показалось, и что я не мог придумать сам себе такое. Таким образом, я соотношу приказ самому себе свыше, с работой аджна-чакры, после видения змея Спайка.

Этот элемент я связываю ещё вот с таким упоминанием в индуизме, цитирую – «Говорится, что Бхагаван (господь

Парамашива) пребывает и проявляет себя в аджна-чакре во всей полноте, как и в сахасраре- чакре...».

Поскольку в своём субъективном опыте я чётко осознал, что я сам себе свыше дал приказ не поворачиваться к зеркалу, то получается (по версии индуизма), что я сам себе Бхагаван, и сам себе господь Парамашива, несмотря на то, что на тот период времени я ещё не был в осознанных снах пространства АКАШИ.

Заканчивая цитировать начатое предложение свыше, я продолжу – «... и что йогин может помесить здесь в момент смерти свою прану, а затем войти в высшее, вечное, нерожденное божественное первоначало – Пурушу».

В этом моменте я не совсем понимаю механизм помещения праны в аджна-чакре, и каких-либо своих соображений у меня нет (но возможно, позже и появятся), а вот насчет того, чтобы войти в высшее, вечное, нерождённое божественное первоначало – Пурушу, то тут, по всей видимости, речь идёт о высшем разуме, который является суперпозицией моей души.

Таким образом, получается, что Пуруша – это тот же Бхагаван или Парамашива, но почему в предложении указываются разные термины, мне пока не понятно. Возможно, различие в этих терминах обусловлено различными состояниями души (позиция – суперпозиция).

Также ещё встретилось в индуизме и такое, цитирую: «Аджна-чакра, в которой сходятся три главные нади (су-

шумна, нади и пингала), обитель «тонкого пронизательного ума (манаса)».

Что в этом тексте подразумевается под манасом, как тонким пронизательным умом, мне неизвестно (при условии, что он нематериален), за исключением того, что возможно речь идет о сфере ума (тигле или духе, невидимой шаровой молнии) как абсолютно чёрного тела (по принципу устройства солнца).

Седений о взаимосвязи чакры – Сахасрара, с энергией саманой, мне такое не встречалось в описаниях энергии саманы.

Я повторяю один абзац про энергию саману:

«– Если этой энергии (саманы) в теле достаточно, человек испытывает внутреннее тепло, радость, блаженство в теле, уничтожая или «пережигая» нечистоту в каналах нади, способствует достижению ясности ума и жизненной активности. Если энергия не сбалансирована, человек становится вспыльчив и агрессивен, жаден и скуп, ленив и инертен».

Теперь я приведу другой текст, для анализа (сравнения) с текстом выше:

«– Первые предположения, что блуждающий нерв связан с эмоциональным состоянием человека появились ещё в 1921 году. Тогда один лауреат Нобелевской премии Отто Луви открыл, что стимуляция блуждающего нерва приводит к высвобождению нейромедиатора ацетилхолина. Вещество отвечает за умственную активность человека. Именно аце-

тилхолин помогает осознавать и запоминать информацию, сосредотачиваться на обучении. Кроме этого, он отвечает за настроение – при высоком уровне ацетилхолина человек остаётся бодрым, легче противостоит стрессам, проще воспринимает трудности».

При анализе этих двух текстов я хочу обратить внимание тех людей, кто хорошо разбирается в вегетативной нервной системе, на следующие моменты.

Во-первых, это настроение человека. В том случае, если у человека происходит расстройство настроения, то это называется депрессия, в каком-либо её виде (видов множество).

В моём случае, у меня не было каких-либо симптомов депрессии, за исключением тревоги, которую я связывал с неопределенностью будущего, из-за того, что меня обвиняли за причинение тяжкого вреда здоровью двум лицам, которых, по мнению следствия и суда, я расстрелял из охотничьего карабина «сайга». В результате, суд счёл меня невменяемым и осудил меня к принудительным мерам медицинского характера, с помещением в специализированный стационар, на основании статьи 21 часть 2 Уголовного Кодекса Российской Федерации. До сегодняшнего дня меня так до сих пор не поместили в психиатрический стационар, и не признали выздоровевшим, в соответствии с частями 2 и 3 статьи 102 Уголовного Кодекса Российской Федерации.

Поскольку я даже не держал никогда в руках охотничий карабин «сайга», и не стрелял из него в людей, то тревогу

вызывали мысли о том, что дело как обычно будет сфабриковано, и меня признают виновным. В результате так и оказалось, что дело сфабриковали и меня признали виновным в расстреле людей, где вместе с тем, я даже не был в том месте и в той комнате (кухонной комнаты). где их расстреляли.

Таким образом, имеющаяся у меня депрессия была тревожной депрессией, но из-за того, что у меня вырабатывался гормон ацетилхолин, я был жизнерадостный в быту, бодрый в мирских делах и без расстройств настроения. В итоге, я делаю вывод о том, что тревожная депрессия прошла у меня (точнее прогрессировала) без симптомов депрессии.

Таким образом, я вывожу чёткое и корректное понимание того, что в результате этапа йоги пранаяма, практикующий йогин должен пройти через тревожную депрессию без депрессии.

Во-вторых, я обращаю внимание на открытие Отто Луви в том, что стимуляция блуждающего нерва приводит к высвобождению гормона ацетилхолина.

Поскольку гормон ацетилхолин обуславливает тревожную депрессию без депрессии, то необходимо установить, каким образом я стимулировал блуждающий нерв, где результатом стимуляции, незаметно для меня и моего ума, у меня начал высвобождаться гормон ацетилхолин.

При анализе этапов йоги яма-нияма я обнаружил, что приобретаемые навыки мышления и условные рефлексy ни-коим образом не стимулируют блуждающий нерв. Для прак-

тикующих йогоинов это означает, что этапы ямы-ниямы не влияют на энергию – саману.

При анализе этапа йоги асана, с моего личного опыта, где я обошёл этот этап имеющимся заболеванием – простатитом, и обрезанной крайней плотью, а также имея навык обычного хождения на ногах (биомеханика), то я также обнаружил, что ничто из этих критериев не стимулирует блуждающий нерв. Для практикующих йогоинов это означает, что этап йоги-асана, не влияет на энергию – саману.

Сама по себе депрессия однозначно обусловлена нарушением в дофаминергической системе. Гормон ацетилхолин лишь «замаскировывает» депрессивное состояние, бодрым состоянием ума, как от самого практикующего, так и близкого его окружения.

Таким образом, этап пранаямы в йоге преследует своей целью следующие моменты:

Вызвать сбой дофаминергической системы.

Обеспечить выработку ацетилхолина.

Выработка гормона ацетилхолина, на этапе йоги пранаяма, подобна зерну, из которого в последующем должно вырасти некое растение. Каково это растение?

Во-первых, это бодрое настроение, маскирующее депрессивное состояние на этапе йоги-пранаяма. Далее это бодрое настроение «продолжается» ввиду продолжения выработки гормона ацетилхолина, и переходит в следующий этап йоги – пратъяхара. Применительно к психическому состоянию, пе-

реживаемому уму, это ангеония, как следствие депрессии, но лишь с той разницей, что сама ангеония «маскируется» бодрым состоянием практикующего. Сама по себе ангеония – это полная утрата мотивации к каким-либо действиям. В том случае, если гормон ацетилхолин не вырабатывается, то ангеония проявляется в виде апатии, упадка настроения, вялом отношении к окружающей мирской суете. Применительно к тексту об энергии самане, при несбалансированности энергии саманы человек становится ленив и инертен.

Возвращаясь к открытию Нобелевского лауреата Отто Лувви, блуждающий нерв приводит в процесс стимуляции к высвобождению гормона ацетилхолина, и это, в свою очередь, приводит к сосредоточиванию на обучении.

Я, со своей стороны, ранее уже отписывал, что концентрация внимания обеспечивает постоянное и бесперебойное выделение гормона ацетилхолина, и это обстоятельство, в свою очередь, обеспечивает полное отсутствие потребности во сне.

Таким образом, на этапе пранаямы, лишь зарождается концентрация внимания, и в дальнейшем, на последующих этапах йоги, концентрация внимания будет лишь усиливаться, и по мере усиления, это указывает на то, что гормон ацетилхолин бесперебойно выделяется, а отсутствие сна у практикующего будет заметно лишь со стороны другому человеку, поскольку сам практикующий не будет замечать этого за собой.

На этапе пранаямы выделение гормона ацетилхолина не является бесперебойным, и необходимо лишь создать условия для его выработки и дальнейшего непрерывного удержания на последующих этапах йоги. Таким образом, на этапе пранаямы у практикующего йогина должна начаться формироваться сверхценная идея. Дальнейшее устойчивое «шлифование» умом и сознанием сверхценной идеи будет кристаллизовать эту сверхценную идею, а все вторичные идеи будут отходить на второй план.

Получается три необходимых шага:

Вызвать сбой дофаминергической системы.

Обеспечить выработку ацетилхолина.

Самоозадачиться сверхценной идеей.

Для опытного врача-психиатра это лишь малая часть условий, из которой путём рекомбинаций можно получить тысячу различных психических видов заболеваний, отклонений, расстройств и тому подобное.

Однако это лишь часть сплетений этапа йоги пранаяма.

28 марта 1892 года родился бельгийский физиолог Корей Хейманс. В 1939 году он был удостоен Нобелевской премии за открытие механизмов дыхания. Ранее считалось, что за скорость кровотока, артериальное давление и регуляцию уровня кислорода в крови отвечают сердечно-сосудистый и дыхательный центры в продолговатом мозге – именно они реагируют на физиологические потребности организма, и в ответ на них уменьшают или увеличивают частоту дыхания.

Однако, Хейманс с группой учёных провели эксперименты, доказавшие, что это процессы проходят при участии нервной системы, а за дыхание отвечает непосредственно блуждающий нерв.

Современная медицина всё еще изучает функции блуждающего нерва, сейчас известна его связь со многими органами и системами. В организме человека существуют 12 пар мозговых или черепных нервов, которые отвечают за передачу сигнала от органов к мозгу и наоборот. Одной из таких пар, десятой, и является блуждающий нерв (*nervus vagus*). Это самый длинный и самый разветвлённый нерв в теле человека. Он связывает мозг с лёгкими, бронхами, сердцем, желудком, поджелудочной железой и другими органами.

Кроме механизма дыхания, связь с которым открыл Хейманс, вагус (блуждающий нерв) регулирует следующие процессы: глотание, кашель, речь, сердцебиение, артериальное давление, выработка глюкозы, выработка желудочных соков, потоотделение.

Нейрохирургу Кевину Трейси удалось открыть ещё одну важную функцию блуждающего нерва – способность контролировать воспалительные процессы. Способность вагуса контролировать воспалительный процесс нейрохирург связывает с нейромедиатором ацетилхолином.

Блуждающий нерв проходит от ствола мозга к пищеварительному тракту, передавая сигналы ко многим органам, среди которых сердце, лёгкие, желудок, почки, репродуктивная

система, поджелудочная железа. Кроме того, он разветвляется к ушам, языку и шее. Если нарушается передача сигнала в нём к органам, сразу же будут «включаться» целые системы. например, сердечно-сосудистая, лёгочная, пищеварительная. И реагировать они станут не самым положительным образом.

По представлениям современной медицины, в обязанности блуждающего нерва входит приведение в действие парасимпатической нервной системы, которую иначе называют произвольным центром. Он, по сути, контролирует бессознательные функции. То есть именно блуждающий нерв ответственен за постоянный ритм сердца, отвечает за равномерное дыхание и обеспечивает правильное потоотделение. Также блуждающий нерв работает и над пищеварением и отвечает за управление эмоциями и их обработку.

Из этих сведений современной медицины я хочу показать всю взаимосвязь чакр от муладхары до сахасрары, в понимании их материальной работы, поскольку все пять витальных сил в йоге (апана, самана, прана, удана, вьяна) дают несколько иное представление, уходящее в никуда, в своём толковании и объяснениях, в результате чего утрачиваются материальные критерии работы этих пяти витальных сил.

Многие йогины могут не согласиться со мной в этом моменте, но я настаиваю на неправильности их знаний, я лишь указываю на то, что знания йоги базируются на очень древних символических обозначениях, имеющих иную си-

стему единиц, и всё это не согласовано с современными научными данными.

Таким образом, современная наука постепенно «лезет» в область знаний йоги, в материальном понимании, а знания йоги ничего не дают йогинам в нематериальном понимании.

Поскольку современная наука обходит стороной нематериальное понимание материальных вещей йоги, то это также путь в никуда.

Применительно к энергиям апана и самана, о которых я написал выше, то, по знаниям йоги, это разные витальные силы. Применительно к современной науке, за каждый из этих витальных сил понимается набор гормонов, где в нематериальном понимании гормонов лежит энергия различной частоты.

По представлениям йогинов, в этом моменте книги мне надлежит указать и описать энергию прану и канал ида, для связки понимания энергии самана, но я это сделаю позже. Это обусловлено тем, что все авторы восточных учений как один описывают процесс восхождения Кундалини, который не может быть понят рациональным умом ввиду его нематериальности, поскольку речь идёт исключительно об энергии (поднятие энергии Кундалини). Я же опишу ровно этот же процесс, в материальном понимании, которое может быть понято как рациональным умом, так и возможно откинет из йоги не одну сотню учений, не соответствующих этому пониманию, как несостоятельных (неправды).

Этот процесс ранее я уже описывал с некоторых сторон, но в ином ключе, в ином понимании. Сейчас я постараюсь сузить процесс до минимума.

Ориентиром понимания я возьму пробой молнии (статический эффект), который символически изображается птицей Гарудой.

Пока я откину в сторону необходимость формирования необходимой критической массы электромагнитного поля, необходимого для пробоя молнии.

Это также относится к энергии и её законам, но пока я убираю это в сторону. Применительно к поднятию энергии Кундалини, это означает, что на пике понятия энергии Кундалини, вокруг практикующего йогина должно образоваться электромагнитное поле высокой частоты, с определённым напряжением этого поля.

Для рационального ума и обычной логики этот процесс формирования электромагнитного поля невидим и не ощущается органами чувств.

Равным образом, нигде в йоге, ни в одном учении не аналогичного упоминания, в его чётком понимании, как это излагаю я.

Таким образом, чтобы облечь этот момент в рациональное понимание умом и обычной логикой, можно установить датчики, фиксирующие наличие электромагнитного поля в том месте, где занимается практикующий йогин.

Фиксация электромагнитного поля, в любых его парамет-

рах, будет отображать внутреннее психическое состояние практикующего, но ишь для посторонних людей (объективная сторона процесса), а субъективная сторона процесса будет недоступна посторонним людям, и не будет доступна самому практикующему.

Помимо этого, в процессе достижения формирования электромагнитного поля, но не более, чем за семь суток до этого от практикующего должны исходить звуковые волны. Само психическое состояние я уже ранее обозначил как индуцированный психоз.

Чтобы облечь это понимание в рациональность и понимание обычной логикой, то можно установить датчики, фиксирующие упругие волны звука. Ранее я уже предлагал такой метод, чтобы фиксировать волны ультразвука, или гамма-излучение, которое происходит непосредственно после субъективного видения змея Кундалини (дракона) практикующим в прошлом йогом, который был йогиним до видения змея Кундалини.

Для психического состояния, видение дракона Кундалини знаменует собою полное прекращение психомоторного возбуждения. Остановка психомоторного возбуждения также является объективным показателем завершением поднятия энергии Кундалини, с одновременным началом гамма-излучения.

Помимо всех этих эффектов, в этом сплетении объективных законов физики, также участвует и эффект Кирлиан.

Упрощённо, эффектом Кирлиан называют ауру.

Эффект свечения объектов различной природы происхождения, в электромагнитных полях высокой напряжённости повсеместно известен уже более двух столетий.

Еще в 1777 году немецкий физик Г.Лихтенберг изучал электрические разряды. Он наблюдал веерообразное свечение на изоляторе, который был покрыт порошком. По прошествии времени, данный эффект был зафиксирован на фотопластинке и получил название «фигур Лихтенберга».

В 1890-1891 годах проведённые опыты Николая Теслы показали возможность газоразрядной визуализации, возникающей на живых организмах. При этом, Никола Тесла получал фотографии разрядов самой обычной фотосъёмкой. В дальнейшем, исследования были продолжены М. Погорельской в России и Б. Навратилом в Чехии.

В конце XIX века известный учёный из России и исследователь Я.О. Нардкевич-Иодко, который изучал различные электрические генераторы, обнаружил свечение на поверхности рук человека в поле высоковольтного генератора и научился фиксировать его на фотопластинке. В конечном итоге, он сделал электрографические снимки медалей, монет, и даже листьев растений. В 1882 году его открытие признали. И свой метод фотографирования Наркевич-Иодко назвал «электрографией». Когда Наркевич-Иодко проводил исследования, он заметил некую разницу в электрографическом снимке одинаковых участков тела больных и здо-

ровых, утомлённых и возбуждённых, спящих и бодрствующих людей. Также он предположил, что можно использовать этот метод для определения психологической совместимости людей.

В 1904 году в Бразилии священник Ландел де Моруа создал первую электрографическую камеру, с помощью которой он получил большое количество снимков. Позже, в 1930 году, Прат и Шлеммер проводили исследование с контактными отпечатками объектов при электрическом разряде. Широкому распространению метода помешала сложность для того времени применяемой аппаратуры, а также её опасность.

После исследований Нордкевич-Иодко и его биологической смерти в 1905 году, а также в виду возникших революционных методов в физике эти работы были надолго забыты. И только благодаря исследователям из России С.Д. Кирлиана и его супруги В.Х. Кирлиан метод вновь открыли в конце 1930-х годов.

В 1949 году советский изобретатель С.Д. Кирлиан получил авторское свидетельство на метод «высокочастотной фотографии» с помощью усовершенствованного им резонанс-трансформатора Тесла. В результате многолетних экспериментов С.Д. Кирлиана и его супруги В.Х. Кирлиан был накоплен большой научный материал и создан целый ряд устройств для «высокочастотной» фотографии.

Первооткрывателем электрографии был, несомненно,

Я.О. Нардкевич-Иодко. Но вклад в её развитие внесённый С.Д. Кирлианом и В.Х. Кирлиан, достаточно весом, и поэтому «высокочастотные» изображения сейчас во всём мире называют Кирлиановскими.

По сути, эффект Кирлиана является разновидностью электролюминисценции – излучения света атомами или молекулами, приведёнными предварительно в возбуждённое состояние электрическим переменным полем частотой 10-100 кГц при напряжении между электродом и исследуемым объектом от 5 до 30 кВт.

Если говорить проще, то переменное электрическое поле, в которое помещается объект, действует на атомы составляющего его вещества, передаёт им энергию. Атомы эту энергию поглощают, переходят в возбужденное состояние, однако долго в нём оставаться не могут. При переходе атома из возбужденного состояния в обычное поглощённая энергия выделяется в виде фотонов, в том числе видимого диапазона частот. В результате объект, помещённый в переменное поле высокой частоты и напряжения, начинает светиться. Именно это свечение и регистрируется с помощью фотографической пластинки. При этом эффект наблюдается на живых и мёртвых биологических объектах, а также неорганических образцах самого разного характера.

Разница в фотографиях разных объектов, или одного и того же объекта в разное время, объясняется различной проводимостью поверхности фотографируемых объектов. В част-

ности, при фотографировании пальца руки результат обуславливается проводимостью кожи пальца в момент снимка; а та, в свою очередь, зависит от многих факторов, в том числе от психического и физического состояния владельца пальца.

Вот именно достижение необходимого психического состояния практикующего йогина и обуславливается практикой йоги, начиная с этапа йоги – пранаяма.

На этапе йоги пранаяма практикующий должен так «собрать» самого себя, что он «становится» как трансформатор высокого напряжения, по мере усиления частоты тока на последующих этапах йоги, и в дальнейшем, на этапе йоги дхьяна, происходит газовый разряд (коронный разряд), который и есть птица Гаруда или – самадхи.

То есть объективно, с позиции знаний физики электричества, этот момент более приобретает черты лучшего понимания духовной практики.

Поскольку понимание коронного разряда, разделено в символике восточных практик на коронную чакру – Сахасрару и на понимание птицы Гаруды (как коронного пробоя молнии), то применительно к практикующему йогину, помимо правильного понимания составления психического состояния практика, нужно чётко понимать и место (локализацию) заряда в теле человека, где во внимание уже не берётся эффект Кирлиан по отношению к неживым и неорганическим веществам и предметам. То есть, для максимального

и чёткого понимания, я указываю на то, что если необходимо сделать кирлиановский фотоснимок предмета, то нужно отдельно иметь генератор, создающий электромагнитное поле высокой частоты. В случае с практикующим йогой никакого генератора не нужно, поскольку само физическое тело практика и есть генератор, которым просто нужно уметь грамотно пользоваться.

Сама энергия «генератора», позволяющая иметь ток высокой частоты внутри практикующего йогоина, называется – вьяна.

Вьяна не является натрий-калиевым насосом, а является сверхвысокими колебаниями биоэлектричество, но только в понимании магнитной составляющей, или более глубоко – звука.

Чем выше частота колебаний звука, тем выше частота тока внутри тела практикующего. Сверхпороговое повышение частоты тока понимается как сверхвозбуждённое состояние. Возбудимостью обладают нервная, мышечная и секреторная ткани.

В состоянии психоза (индуцированного психоза), возбуждённое состояние практикующего можно понимать и как то, что внутри его клеток ткани мембранный потенциал покоя создаёт электрическое поле, и чем выше возбуждённое состояние психики, тем выше частота электрического поля.

В эффекте Кирлиан электрическое поле создаётся искусственно (с помощью генератора), которым стимулируются

квантовые процессы – эмиссия фотонов и электронов.

«...В 1978 году под эгидой Академии наук СССР у нас в стране начались эксперименты по исследованию кирлиановского свечения. Учёным удалось понять физическую природу необычного эффекта. Вокруг каждого человека существует слабое электромагнитное поле. Находящиеся в воздухе электроны, попадая в это поле, начинают ускоряться и ионизируют молекулы воздуха. Те, в свою очередь, начинают испускать фотоны, в основном в голубой и ультрафиолетовой частях спектра. Поле как бы вытягивает частицы из объекта и усиливает их в газовом разряде...»

Не вникая в толкования эффекта Кирлиан, я лишь указываю на суть физических законов, и именно эти же законы соответствуют возбуждённому состоянию практикующего йогина. У практикующего йогина данный эффект происходит на последний день дхьяны, в понимании нечувствия (святого нечувствия).

Сам йогин не замечает на себе свечения ауры, так как его состояние внимания на тот момент является произвольным (тот вид внимания, с которым рождаются младенцы).

Описание энергии вяны в индуизме не содержит понимания максимального возбуждения практикующего. Я приведу сейчас пять выписок об энергии вяны из индуизма, которые почти аналогичны между собой в описаниях. но и одно из этих описаний не отражает всё сплетение вегетативной нервной системы практикующего, и более того, в этих описаниях

не присутствует понимание возбужденного состояния.

Повторюсь ещё раз по эффекту Кирлиан, я лишь беру в фокус внимания наличие электромагнитного поля высокой частоты и его стимуляцию квантовых процессов – эмиссию фотонов и электронов. Само состояние человека, я обозначаю лишь как максимально возбужденное состояние практикующего йогина, который собственным физическим телом генерирует высокочастотное электромагнитное поле.

Вьяна – энергия, пронизывающая всё тело. Она как бы является защитной оболочкой всего нашего физического тела. Не имея конкретной локализации, вьяна образует нашу ауру, именно благодаря этой энергии происходит гармоничное функционирование наших органов и частей тела. Вьяна «отвечает» за движение энергии по поверхностным каналам всего тела. в которых хранятся питательные вещества для всего организма. С помощью вьяны мы дышим через поры, плоть и кости, держим тело прямо, управляем своими движениями. Творческие таланты приходят к людям через вьяна-вайю. Управляя вьяной, мы можем воздействовать на энергии других людей, как бы «покрывая» их своей аурой.

Во время смерти (биологической) сознания и чувства перемещаются во вьяна-вайю.

Сияние вайю-вьяны представляет собой чистое слияние «Я» с божественной Сущностью во время самадхи. Благодаря тонкой духовной энергии и свечению (ауре) вьяны, внутренняя энергия человека проявляется на внешнем уровне,

то есть в физическом мире. От того, насколько плотная вьяна-вайю, зависит вторжение на нашу территорию негативных факторов из тонкого мира (сущностей, духов и пр.). То, насколько вьяна-вайю чиста, зависит состояние основных пран и ума.»

Второй текст:

«Вьяна. Этот вид праны пронизывает всё тело и распределяет жизненную энергию по всему организму во время физических упражнений. Она проходит через всё тело с помощью вен, артерий и нервов, распределяя полученную энергию из воздуха и пищи и связывая воедино все органы и части человека. Вьяна – защитная оболочка физического тела, которая окружает тело со всех сторон, образуя ауру.

Цвет и форма ауры человека зависит от степени чистоты Вьяны, состояния других видов праны и ума. Цвет сияния ауры любого живого существа зависит от проявления элемента огня.

Преобладание в теле элемента ветра говорит о том, что равновесие праны нарушено. Это является признаком болезни и потери жизненной силы.

Вьяна отвечает за все движения тела, регулирует взаимодействие органов и мышц. Двигаясь по всему телу, она снабжает энергией систему циркуляции, суставы и другие части тела, управляет произвольными и непроизвольными движениями мышц и суставов, помогает держать тело прямо.

Вьяна позволяет объединить созерцание и практику с лю-

быми действиями тела. Это чистое сияние бесконечного сознания «Я» в наивысшем трансцендентном состоянии «Самадхи».

Третий текст:

«Вьяна. Эта жизненная сила пронизывает всё тело и действует как резервная энергия. Она помогает другим пранам, которым требуется дополнительная поддержка. Она контролирует и координирует все мышечные движения и другие праны.

Вьяна проходит через всё тело и посредством вен, артерий и нервов распределяет полученную от пищи и воздуха энергию».

Четвёртый текст:

«Вьяна отвечает за моргание и зевание, ритмичное биение сердца, перенос крови по периферийному кругу кровообращения, кровяное давление и динамику деятельности кровеносных сосудов. Вьяна резонирует с такими качествами характера человека, как приспособляемость, умение ладить с людьми, уживаться с близкими, проявлять добродушие и сострадание. Аритмии, нервные расстройства, повышенное кровяное давление и нарушение в системе кровообращения непосредственно связаны с блокировкой канала вьяны.

Из энергии Вьяна-вайю формируется аура человека, которая защищает его от тонких негативных воздействий. Она словно наполняет и окутывает всё тело. От состояния этой энергии зависит цвет ауры человека, а на физическом уров-

не – гармоничное функционирование все органов и тканей. Вяна контролирует все движения мышц, отвечает за рефлекс спинного мозга. С помощью этой энергии люди могут влиять друг на друга, а также повышать свой творческий потенциал.»

Пятый текст:

«Тонкая духовная энергия (оджас) влияет на огонь (теджас), проявляясь из тонкого тела на физическом уровне, оджас формирует пять основных вайю, особенно вяна-вайю. Вяна-вайю ответственная за ауру, светящееся сияние. Благодаря этому сиянию, внутренняя энергия человека проявляется во внешнем мире. Защитный слой вяна-вайю, окружающий человека, охраняет его от воздействия тонкоматериальных негативных сущностей.

Цвет и форма ауры зависят от степени чистоты вяна-вайю, состояния основных пран и ума. Они проявляются как сияние (кала) определённого цвета и определённой силы.»

Шестой текст:

«Вяна-вайю пронизывает всё тело. Вяна-вайю – это защитная оболочка физического тела. Вяна-вайю движется по всему телу, у неё нет конкретной локализации, она окружает тело со всех сторон и образует ауру. Вяна-вайю связывает воедино различные органы и участки тела. Ощущения кожи, идущие через нервы, питательные вещества, движение энергии по поверхностным каналам в любой части тела – это

действия вьяна-вайю.

Вьяна-вайю способствует объединению созерцания и практики с любыми действиями тела, работой, движениями и т.д. Выбор нового чрева в промежуточном состоянии, способность к рукоделию, рисованию, созданию иллюзорного тела в сновидении- это действия вьяна-вайю.

Вьяна-вайю представляет собой чистое сияние бесконечного сознания «я» – субъекта в наивысшем трансцендентальном состоянии-самадхи (турьятита).

По всем этим текстам об энергии Самане я прокомментирую следующее.

Во-первых, нигде в текстах не упоминается о том, что сама аура не может быть увидена самим практикующим йогиним (йогом). Это обусловлено тем, что сам газовый разряд (пробой молнии – птица Гаруда), происходит на пике напряженности электромагнитного поля (достижение необходимой критической массы электромагнитного поля), и непосредственно в сам момент газового разряда, практик возносится душой в Атман, и поэтому не может видеть своё физическое тело, и тем более ауру вокруг тела, поскольку душа, расщеплённая с умом в этот момент, бесстрастно взирая на дракона Кундалини не физическим зрением.

В моём случае, аура возникла у меня в момент моего прикосновения к кнопке чайника (когда произошёл пробой молнии), но я не увидел ауры.

Для объективного установления факта ауры вокруг прак-

тикующего йогина можно установить фотоаппараты и видеокамеры вокруг практикующего йогина, в том самом помещении, где он пытается достигнуть самадхи. Установить их необходимо в том месте, где имеется заземлённый предмет, к которому иногда прикасается в силу привычки (навыка) практикующий йогин.

Я пока не знаю, как настроить синхронность фотосъёмки с моментом прикасания практикующего к заземлённому предмету, но полагаю, что это решено при достаточности знаний физики и фотосъёмки.

Если кто-либо считает, что данным объективным фактором можно на сегодняшний день установить йогов, которые могут достигать самадхи, то я вынужден разочаровать таких людей, поскольку самадхи никто не достигает (за очень редким исключением).

Этот факт очень легко можно понять простым анализом того, что нигде в йоге, и нигде ни в одной религии, не говорится о том, что человек должен стать генератором высокочастотного электромагнитного поля. То есть вся суть духовной практики именно в этом и заключается.

Несмотря на то, что понимание генератора высокочастотного электромагнитного поля относится к развитию технологического процесса развития цивилизации, но именно этот термин и включил в себя понимание кульминационного состояния практикующего йогина в результате духовной практики.

Помимо этого, за три-четыре часа в моём личном опыте, до пробоя молнии, у меня в квартире бешено носился кот, что также является объективным признаком того, что человек становится генератором и излучателем ультразвуковых волн.

Разница в три-четыре часа между двумя разными состояниями звука – ультразвука и электромагнитного излучения, свидетельствует о том, что во мне, как в генераторе звука, градус звука поднялся с ультразвуковых частот до электромагнитного излучения.

В процессе этой разницы мною были отмечены следующие объективные моменты.

Во-первых, носился кот. Как я узнал впоследствии, ультразвуковые волны пугают котов, и те стремятся удалиться от источника ультразвука. Поскольку у кота не имелось возможности удалиться ввиду закрытых окон и дверей, то кот просто бешено бегал в испуге по квартире.

Во-вторых, кот неестественно высоко попрыгивал, что несвойственно котам. Было похоже, что кот пытается выпрыгнуть из энергетики, которую я ощущал от пола до пояса. Вполне возможно, что эта энергетика состояла из звукового поля, на частоте ультразвука, и кот пытался покинуть это ультразвуковое поле.

Высокое подпрыгивание котом я могу объяснить либо его страхами, либо тем, что ультразвуковое поле влияло на законы гравитации и ослабляло гравитацию, и в этой связи прыж-

ки kota были более высокими.

В-третьих, тело kota в какой-то момент приподнялось в воздухе само по себе, и кот, который прыгал в тот момент, приземлился не там, где должен был приземлиться по всем законам физики, то есть нечто удлинитo его прыжок в воздухе.

Ранее я списал этот феномен на то, что левитацию коту обеспечил я своим взглядом, но сейчас я дополняю это понимание наличием звукового поля, которое каким-либо образом способствовало этому феномену, в совокупности со зрением.

В-четвёртых, после того, как я поймал kota и опустил его на пол, кот растёкся внутри своей шкуры, и аналогичный феномен я нашёл в опытах одного учёного, проводившего опыты с ультразвуком.

Как объяснил учёный, растекание (превращение в эмульсию) твёрдого и упругого тела kota внутри шкуры, происходит в виду падения кристаллической решетки и гомогенизации, а на третий день кот из опытов учёного умер (равно как и моём случае) от превышения допустимой нормы пределов кавитации.

Пережитое мною блаженство вследствие псевдокавитации я не включаю в этот перечень феноменов.

Увиденный мною феномен, что в зеркале отсутствовало моё отражение физического тела, и вместо этого была какая-то пена, я тоже пока не включаю в перечень феноменов

с котом.

По всем феноменам с котом я хочу рассмотреть эти феномены под тем углом, а не являлись ли они воздействием моей ауры.

В информации йоги очень скудные сведения об ауре, в части её влияния на других людей, и на энергетику других людей. Если быть точнее, то кроме этого упоминания нет вообще никакой информации об ауре.

Множественность информации о разных цветах ауры, означающих то или иное состояние человека (здоровый, больной), я не принимаю во внимание, поскольку меня интересует узкое понимание ауры, в момент максимального возбужденного состояния человека.

Если быть корректнее, то мне нужно понять, из чего состоит аура, и степень её влияния на других людей.

Общее научное толкование эффекта Кирлиан, озвучивается как эмиссия электронов и фотонов. Некоторые учёные уточняют, что речь идёт о холодной эмиссии электронов.

Я, со своей стороны, пытаюсь проанализировать состояние холодной плазмы внутри каналов надина предмет совместимости с холодной эмиссией электронов.

Пока мои знания дают мне достаточность и уверенность в том, что после газового разряда квантовый скачок электронов на другие орбитали атомов переводит возбужденное состояние атома в «обычное, тихое и спокойное» состояние атома.

Само психическое состояние человека является крайне возбужденным, и после пробоя молнии (птицы Гаруды), возбужденное состояние психики и ума «выключается», и человек достигает умом и психикой спокойного состояния (состояние покоя).

Однако, в этом сплетении участвует не один процесс в агрегатном понимании, а два разных агрегата или возможно даже три, а сам процесс, влияющий на эти агрегаты, можно обозначить как возбуждение.

Первый агрегат – это пространство и время вокруг практикующего йогина, где речь идёт о возбужденном состоянии физического вакуума.

Второй агрегат – это ум практикующего йогина, который я обозначаю как абсолютно чёрное тело, аналогично Солнцу, где речь идёт в возбуждённом состоянии, с целью достичь термоядерный синтез.

Третий агрегат – это каналы нади, по которым проходит энергия прана, где речь идёт о возбуждении энергии, как в переводе обычного тока в высокочастотный ток.

По всем этим агрегатам, в раскрытии их состояния, я отдаю предпочтение науке «психиатрия». Применительно к йоге, это означает, что приоритет процесса возбуждения, остаётся за умом человека, и далее за его психикой.

Пранаяма, как ступень йоги, начинает лишь формировать процесс возбуждения ума и психики человека, но из-за того, что возбуждение не имеет субъективных критериев, этот

момент не ощущается ни психикой, ни умом.

То есть, ни интроспекция, ни органы чувств не способны контролировать ни начало возбуждения, ни его прогрессирующее.

Важной составляющей является понимание, что конкретно возбуждается в человеке, и что накапливает силу возбуждения. Но такая информация важна лишь для йогов (либо для очень пытливых умов), поскольку именно йогины, практикующие духовную практику, пытаются достичь максимума возбуждения, и на его пике достичь пробоя молнии.

В общем описании пранаямы существует множество различных техник дыхания, многие из которых вошли в «сборник» Кевала Кумбхака.

Что лежит за практикой выполнения дыхания? За этой практикой лежит воздействие на вегетативную нервную систему. Независимо от того, на какой отдел вегетативной нервной системы вы влияете, на симпатический, энтеральный или парасимпатический, вы в любом случае, выводите из равновесия гомеостаз организма.

Многие люди, прельщённые духовными практиками, не задумываясь начинают практиковать медитацию и различные техники дыхания.

Я указываю на то, что если человек решил заняться практикой дыхания и концентрацией внимания сверх нормы, чем это необходимо в мирской жизни, то такой человек должен чётко понимать, что он сам такими действиями выводит го-

меостаз своего организма из его равновесия.

В дальнейшем, либо человек прекращает заниматься духовными практиками, и гомеостаз возвращается в исходное положение, то есть все начавшиеся процессы обратимы.

В том случае, если человек не прекращает заниматься духовными практиками, то любые его дальнейшие потуги в духовных практиках могут привести к психическим расстройствам. Таких расстройств высокой множество.

Таким образом, в самом упрощённом понимании, любой начинающий практикующий должен чётко понимать, что его путь прилегает через все известные науке психические расстройства, и этот риск практикующий берёт на себя.

Я, подобно снайперу, даю каждому любопытствующему возможность посмотреть в прицел, какова будет финальная цель психического состояния.

Финальной целью является индуцированный психоз, и более того, его преодоление. Как только индуцированный психоз преодолевается, он просто «отключается».

Фактически, практикующему нужно достигнуть максимального состояния возбуждения ума, и после пробоя молнии (птицы Гаруды), и далее после видения дракона, ум переходит в состояние покоя, аналогично возбужденным частицам, после квантового скачка, переходящим в состояние покоя. Это и есть – шанти (спокойствие ума), которое необходимо достигнуть, но никто не объясняет технической стороны этого процесса.

То есть любой человек, желающий достигнуть святости или обожествления, должен чётко и ясно понимать конечную цель, с объективной стороны процесса, в субъективном достижении конечной цели.

Если человеку понятная с объективной стороны конечная цель духовной практики, в достижении индуцированного психоза и его преодолении, то такому человеку нужно также знать и о том, что этот путь (истинно духовной практики) пролегает и через воздействие людей, которые вышли из физических тел и находятся в так называемом астрале, или в окружающем пространстве на поверхности земли.

С научной точки зрения, это бред, и не лезет ни в «какие рамки научных познаний».

С другой стороны, это объективное понимание, хоть и не имеющее материального представления, заложено в психиатрии под диагнозами: бред преследования (мания преследования); навязчивые мысли; навязчивые идеи (внушаемые идеи) и т.д.

Я процитировал ранее тексты йоги об энергии вяна, в которой упоминалось о том, что аура человека препятствует вторжению негативных сущностей в тело человека.

Также, в тех же текстах об энергии вяне, упоминалось и о том, что аура человека способна влиять на других людей и на их энергетику.

Многие практикующие не вникают в такие подробности энергии вяны, и не уделяют должного внимания этому мо-

менту. Более того, никто и нигде не описывает механизма влияния ауры одного человека на другого человека. Общее упоминание об этом, не несёт какой-либо конкретики, не несёт какой-либо ясности по механизму влияния ауры на энергетика других людей.

Более того, нигде не упоминается о том, как именно влияет энергетика ауры на энергетика людей, вышедших из своих физических тел. Ведь именно механизмом работы ауры и обусловлено «нападение» негативных сущностей.

То есть, несмотря на то, что йога содержит в себе упоминание о влиянии ауры, но тем не менее, к этому не прилагается технического описания самой ауры, не прилагается технического описания энергетика других людей, не прилагается технического описания устройства «негативных сущностей».

Таким образом, практик, приступая к духовным практикам, не вполне ясно осознаёт, как он будет бороться с негативными сущностями, и в чём конкретно выражены их способности мешать ему. То есть по сути, он «лезет в дебри», на свой страх и риск.

Поэтому, прежде, чем приступать к пранаяме и практике дыхания, практикующему нужно заранее сформировать у себя в уме комплекс мер по противодействию негативным сущностям, но такой инструкции ни в одной религии и ни в одном учении нет.

Ровно также не выработано и в психиатрии и какого-ли-

бо эффективного противодействия вторжения негативных сущностей в тело человека. Само вторжение по факту называется диссоциативным расстройством личности, а до вторжения инструментами «влияния» являются голоса (невидимых людей), навязчивые идеи и навязчивые мысли.

При этом, я отграничиваю видения этих сущностей, поскольку видения негативных сущностей не относятся к истинной практике, но обусловлены неправильным балансом пран, или по-научному, обусловлены излишней выработкой антагонистов гормонов, вызывающие галлюцинации. То есть, в правильном балансе пран, в истинном пути, галлюцинаций нет, о могут быть: голоса, навязчивые мысли, навязчивые идеи, мания преследования. Это и есть набор «инструментов» негативных сущностей.

Если развернуть всё шиворот навыворот, то практически все люди являются потенциальными негативными сущностями, просто она ещё пока не вышли из физических тел. Как только он выйдут из тел, и будучи не примагниченными к какому-либо из миров (подземному (ад) или надземному (рай)), то он временно остаются в астрале. После освоения навыков движения они, в силу привычки, пытаются общаться с людьми в телах, смотрят на них (на людей в телах), понимают мысли людей в телах, пытаются подсказать (телепатически) что-либо людям, дать какие-то наставления, указания или приказания.

Деятельность ума таких людей вне тел работает в том же

объеме, как и будучи в теле с полной сохранностью памяти, характера, мышления, силы привычек. Процесс адаптации к нематериальному существованию происходит быстро. У тех личностей, у которых при жизни в теле были какие-либо возможности, вновь обретают эти возможности, поскольку физический недуг тела более не сковывает эти возможности. Какие-либо духовные знания таким людям не открываются и их база знаний ничем не пополняется, за исключением поведения, включающего мышления и памяти (как целого сознания) в новую «жизнедеятельность» в нематериальном виде.

Для таких существ не раскрывается понимание и осознание того, что мира людей на самом деле в действительности не существует, а также им не открывается понимание и осознание того, что их не существует в нематериальных телах, воспринимая это как продолжение мирской жизни, только уже вне тела. То есть уровень божественных знаний им ни в чём не открывается.

В йоге мне встретилась лишь одна инструкция от видения негативных существ, в части противодействия им. Я процитирую эту инструкцию, несмотря на то, что видений негативных существ нет в истинной практике, но есть их влияние.

Одержимость демонами (пишача-авеша). «Ратнамалашастра». Препятствия от существ и как следует воспринимать препятствия.

«Если у йогина возникает много мистических опытов

и видений, которые появляются благодаря взаимной связи между работой каналов и движением тонких мыслей, то йогин может подвергаться иллюзорным нападениям различных демонических сил, или у него может быть много сомнений.

Иногда, если йогин активно выполняет садхану в безлюдном месте, в уединённом ретрите, в горах, пещерах, лесах, особых местах, у него могут возникать моменты неконтролируемого страха, ужаса, уныния, потери жизненной силы, дисбаланс пран или тонкое беспокойство, которому нет видимых причин. Такие мысли йогин должен быстро замечать. Замечая, он должен наблюдать их, всматриваясь в их сущность и обнаруживая пустотность. Тогда йогин может оставаться в созерцании, даже если такие мысли появляются и влияют на его ум. Если он, видя их пустотность, пребывает в непоколебимом состоянии созерцания, они быстро исчезают и самоосвобождаются. Если же йогин не поймёт этого момента и позволит таким мыслям лавинообразно размножаться, он попадёт под их негативное воздействие, и они станут препятствиями.

Истинный йогин должен использовать на духовные пути любые препятствия. Когда он может так делать, он обретает большую духовную силу. Если же происходит неприятие препятствия, его отрицание, борьба с ним без самоосвобождения, такое препятствие является большой помехой.

Восприятие препятствия от демонических существ, злых

духов или иллюзий на самом деле происходит в уме, который подвержен большому неведению, считает себя субъектом, а внешние препятствия- объектами, пытается бороться с ними или подавлять. В самом деле, йогин должен понять, что не существует никакого субъекта и никакого объекта, и вне Природы Ума не ни адов, ни небес, ни богов, ни демонов – всё есть проявление собственного сознания.

Когда йогин сталкивается с такими препятствиями или возникающими явлениями – иллюзиями, он должен войти в непоколебимое видение вне двойственности, поймав, что ничто не рождается, ничто не поддерживается, ничто не разрушается, никакие проявления видений или демонов не имеют даже капли самобытия. Все они – есть проявление Ума-Основы, все они – не более, чем проявление собственных мыслей.

Когда они проявляются, йогин должен принять позу с выпрямленной спиной и пристально созерцать видения, глядя на них расфиксированным взглядом, выполняя шамбхави-мудру. Когда в уме зародится присутствие естественного состояния, йогин обретёт нерушимость, подобную скале, уйдут его надежды и страхи, и он войдёт в глубокое состояние вне двойственности, где перестанет различать на себя и демонов. Если он войдёт в такое непоколебимое нерушимое созерцание, даже если он будет окружён полчищами демонов, мечущих молнии и угрожающих ему, его сознание не шелохнётся, и ничто не сможет принести ему вре-

да. Если же йогин проявляет страх, замешательство, то это верный признак того, что он получил препятствия. Воспринимаемые духи, боги, демоны и призраки – это собственные мыслеформы йогина, которые проявляются как видимые. Пребывая в непоколебимом не двойственном состоянии, подобном пространству, йогин должен знать и понимать, что вне его собственного ума существует даже пылинки, поэтому, не подвергаясь сбивающему водопаду двойственных мыслей, йогин должен пребывать в устойчивом сосредоточении, подобно горе, неся, как пожертвования, своё тело и сознание на съедение тем демонам, которые возникают, с целью отбросить привязанность к «Я». Благодаря такой самоотдаче, непоколебимое присутствие вне двойственности безупречно обнажится, и все демонические влияния исчезнут.»

Эмоциональный и неподготовленный читатель может упустить два важных момента в этом тексте.

Во-первых, это то, что действительно вне ума, нет даже пылинки. Европейскому человеку это сложно понять, так как это образует «длинную логику», в процессе долгого безэмоционального понятийного мышления, как утроено тело человека, где в результате человек понимает, что тела нет, а его сознание и ум не являются его «Я», и лишь создают видимость «Я», а далее в совокупности с органами чувств, создают впечатление «проживания» в теле, и при отсутствии знаний о «Я» создают уверенность, что «Я» – это и есть че-

ловек в физическом теле.

Во-вторых, жертва демонам своё тело и сознание, не является самоотдачей, а является смирением.

В моём случае, я руководствовался не знаниями о том, есть ли демоны (духи умерших), или нет, а руководствовался обычным человеческим набором сознание+мышление+эмоции+смирение. Несмотря на то, что в моём случае не было видения демонов, их влияния всё же было, и в первую очередь, оно проявлялось в мании преследования, и вполне возможно, что оно проявлялось в навязчивых мыслях, но просто я этого «не заметил», так как все ощущения преследования я списал на вполне материальные объекты (сотрудников полиции), а навязчивые мысли не смогли преодолеть моих принципов, поскольку я не изменяю свои когниции (то есть, я не предатель).

Весь этот период времени было чувство неопределенности будущего, это и пугало, и настораживало, и вызывало беспокойство.

Применительно к этапам йоги, начало тревоги и страха, относится к этапу пранаяма, а завершение тревоги и страха относится к точке перехода этапа дхарана в этап дхьяна.

Таким образом, я корректно указываю на то, в какой именно период времени на этапах йоги, создаётся чувство страха и тревоги – пранаяма, и именно на протяжении этого этапа йоги – пранаяма, и далее на этапах йоги: пратьяхара и дхарана, невидимые сущности (демоны) оказывают влияние

на практикующего йогина.

Для тех людей, кто не верит в невидимые сущности и демонов, это понимание укладывается в психиатрию, в диагнозы – бред (мания) преследования и навязчивые мысли, при клинических картинах: тревожной депрессии без депрессии, ангедонии без ангедонии, тревожного невроза без невроза.

При этом, видение самих сущностей не обязательно может входить в клиническую картину, поскольку это обусловлено теми или иными гормонами.

Само видение сущностей отражается на сетчатке глаза, и может быть сфотографировано фотоаппаратом. При этом, человек, увидевший сущностей, видит свою правду. В тексте по йоге выше, в инструкции по противодействию сущностям, автор указывает на иллюзорность сущностей. Также, знания являются истиной, и она недоступна человеку.

В моём случае, я не руководствовался истинными знаниями, и, как и все люди в том обществе, в котором я нахожусь, я наивно полагал, что был рождён мамой как человек в физическом теле. Какие-либо знания о боге или сущностях, мною игнорировались в течении жизни. Таким образом, вся нагрузка влияния сущностей у меня пришлась на эмоции и деятельность ума и мышления.

Этот момент очень важен как для йогов, так и для рационального понимания умом человека.

Автор инструкции, хоть и сослался на истинные (божественные) знания иллюзорности бытия, о при этом он изло-

жил неверную комбинацию противодействия сущностям (в виде игнорирования).

Ранее я описывал из текста о психиатрии, что прежде чем человеку что-либо осмыслить и сделать умозаключение, человек вначале переживает эмоции, и лишь затем способен думать умом. То есть, эмоции первичны, а способность думать вторична.

Автор инструкции пропускает эмоции, и предлагает (учит) напрямую задействовать ум, для понимания иллюзорности бытия, в части того, что все видения сущностей иллюзорны.

Однако, у человека не получится так думать, в связи с первичностью эмоций.

Таким образом, ни обычный человек, ни йогин не смогут откинуть умом видения сущностей ввиду их иллюзорности, поскольку вначале «сработают» эмоции, а как эмоции передадут информацию уму, и главное, как ум реагирует на эмоции, это уже другой вопрос.

Европейскому человеку чтобы более лучше и корректнее понять этот очень важный момент, я обрисую это же самое и вот так.

Например, первый уровень мышления человека, это видение, восприятие мира людей, тел людей, их форм, образов в материальном восприятии бытия.

Второй уровень мышления, это внутренние органы человека, например, сердце, почки, печень, скелет, нервные си-

стемы, вены, сосуды и прочее.

Третий уровень, это биохимические процессы в организме человека, которые взаимосвязаны с различными электрическими и магнитными процессами.

Эти три уровня охватываются различными дисциплинами медицины как науки, и являются пределами медицины от и до. В пределах этих горизонтов мыслят большинство людей.

Четвёртый уровень, это уже физика, во всём своём многообразии дисциплин.

Сущности относятся именно к этому уровню, поскольку их существование, понимается лишь законами электричества и магнетизма.

Несмотря на то, что медицина во многом использует этот уровень, но, по большей части, такие знания относятся к приборам и различной медицинской технике, например, в лазерной терапии используется лечение холодной плазмой, или в магнитно-резонансной терапии используется ядерно-магнитный резонанс.

Познаниями медицины не охватывается техническая составляющая холодной плазмы, или ядерно-магнитного резонанса.

Пятый уровень – это проникновение в мир богов, или Шуньяты, или Акаши.

За таким уровнем человек становится богочеловеком и понимает факт отсутствия мира людей в материальных телах (как первых трёх уровней), и факт отсутствия сущностей

(как четвёртого уровня), но при этом, само население Шуньяты или Акаши также является нематериальными сущностями. Такой богочеловек, возвращаясь из мира Акаши или Шуньяты, переходит душой из состояния суперпозиции (из своего высшего разума) в состояние позиции (в ум человека), и доживает свою «биологическую жизнь» как обычный человек.

После биологической смерти богочеловек выходит из физического тела сущностью (четвёртым уровнем), и далее перемещается из этой сущности душой в сущность пятого уровня, и, при этом, сущности четвёртого уровня (как и первых трёх уровней) способны общаться с сущностью пятого уровня, несмотря на то, что их нет. Это возможно благодаря тому, что у сущностей первых четырёх уровней есть состояние суперпозиции (бог), и как только любая сущность из первых трёх уровней достигает Акаши или Шуньяты, то она становится на равных со всеми сущностями пятого уровня (богами), и сама понимает и осознаёт, что ранее все уровни сущностей и само пребывание в мире людей, было лишь подобие сна, которого в действительности не существует.

Автор инструкции по противодействию сущностям очень хорошо вник в знания пятого уровня и, применяя эти знания к знаниям к знаниям четвёртого уровня (факт существования призраков и приведений в понимании сущностей), пытается «протянуть» эти знания в первые три уровня. С моей позиции знаний такая комбинация не работает, поскольку

ку полное выгорание эмоций находится на пятом уровне, и первые четыре уровня не смогут игнорировать эмоции, поскольку они первичны, и предстоят рассуждениям ума. Данный механизм в йоге описывается как то, что в уме есть колебания (вритти), и нужно достичь такого состояния, чтобы ум был спокойным без колебаний. На примере с эмоциями, колебания ума вызывают именно эмоции, а достижение состояния ума без колебаний, это абсолютное эмоциональное выгорание эмоций, которое достигается на пятом уровне.

Само понимание устройства колебаний ума является слишком обширным пониманием. Я же лишь сужаю обширность, до точечного понимания, и вношу ясность и конкретику вплоть до мелочей, в этот момент.

Например, видение сущностей, относится к балансу пран (различных видов праны), а в психиатрии к какому-либо перевесу гормонов. Применительно к пяти уровням, это взаимосвязь четвёртого и третьего уровня.

Применительно к йоге, прана (все виды основных пяти видов пран) относится к четвёртому уровню понимания (в области характеристик звука и электромагнетизма), а эмоции соотнесены к каналу Ида, который также является четвёртым уровнем понимания (в области характеристик звука и электромагнетизма). Таким образом, сущности, своим абсолютно чёрным телом, содержат в себе и эмоции (канал Ида), и работу магнитных полей, порождающих электричество в понимании самодвижущейся силы. Это происходит

при взаимосвязи четвёртого уровня (сущности), и третьего уровня (старт работы физического тела). То есть, прана содержится в сущности, и при примагничивании сущности к физическому телу (вход в тело), прана обеспечивает работу всего тела, начиная с работы нейронных связей, подачи ритма в органы, проведения импульсов по нервным путям и так далее.

В упрощенном виде такой механизм можно сравнить с работой двигателя переменного тока, где витки меди должны находиться в области магнитного поля, и при подвижности меди или магнитного поля «рождается» самодвижущаяся сила электричества.

В случае с человеком (его физическим телом) и его сущностью (состоящей из абсолютно чёрного тела, характеристик звука и электромагнитных составляющих), всё намного сложнее, потому что такая взаимосвязь «рождает» сотни миллиардов причинно-следственных связей между нейронными связями и функционированием всех клеток организмов.

Из этих сотен миллиардов, или даже сотен триллионов, причинно-следственных связей, я узко выдёргиваю как из хаоса информации, понимание совокупности связей, формирующих в человеке понимание – эмоциональной устойчивости. Данный термин относится к науке «психология».

Сама по себе эмоциональная устойчивость должна быть выработана у йогина на этапах йоги яма-нияма-асана. На

этапе пранаямы, йогин уже должен обладать эмоциональной устойчивостью. Это должно произойти до момента начала психомоторного возбуждения, то есть до начала стадии йоги – дхарана.

Таким образом, эмоциональная устойчивость проявляет себя в работе на этапах йоги – пранаяма, далее – пратьяхара, далее – дхарана, и максимально – дхьяна.

Я приведу краткое понимание эмоциональной устойчивости, из книги «Лекции по общей психологии» Л.Б. Ительсона, страницы 889-890, цитирую:

«– В результате длительного научения эмоциональной сферы личности, психологи выделили три главные её характеристики, или качества. Это эмоциональный тонус, эмоциональная возбудимость и эмоциональная устойчивость.

Эмоциональный тонус – это то настроение, в каком пребывает данный индивид (бодрое, подавленное, спокойное и т.д.) в процессе повседневной жизни, а также при встрече с объективными трудностями и различного рода неудачами, неприятностями, обидами (неуверенность, растерянность, угнетённость или же уверенность в себе, повышенная активность и т.п.) Внешне эмоциональный тонус обычно выражается в виде мимики, пантомимики (жестикуляции), изменении тона голоса и вегетативных реакций (бледность, покраснение, выделение пота, дрожь, тремор, чрезмерное напряжение или расслабление мышц и т.д.).

Эмоциональная возбудимость (или сензитивность) лич-

ности – это степень её чувствительности к воздействию всякого рода факторов. Об этом качестве можно судить по тому, насколько данный индивид впечатлителен – тяжело ли переживает даже мелкие неудач, осознание допущенной ошибки; всегда ли смена настроения (т.е. эмоционального тона) зависит от известных причин или же настроение может меняться без всякого повода; бывают ли вспышки гнева из-за незначительной причины: вызывают ли раздражение разного рода помехи, возражения или, наоборот, ко всему относится спокойно: если раздражителен, то раздражение возникает постепенно или вспыхивает мгновенно; подкатывает ли «комочек к горлу», навёртываются ли слёзы при чтении книг, прослушивании музыки, просмотра кинофильмов: как ведёт себя при вынужденном ожидании – спокойно или нервничает и т.д.

И, наконец, эмоциональная устойчивость. Эмоциональная устойчивость – это такое свойство (качество) личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций. Для того, чтобы оценить это качество, надо знать, как себя ведёт данная личность в стрессовых ситуациях и после них. Если личность эмоционально устойчива, то у неё не возникает ни излишнего возбуждения, ни апатии, отсутствует (или успешно подавляется) чувство страха, нет растерянности, скованности, сохраняется оптимистическое настроение.

Напротив, эмоционально неустойчивая личность в стрессовых ситуациях характеризуется преобладанием негатив-

ных (астенических) эмоций, перевозбуждением либо апатией, ухудшением самочувствия, упадком сил, быстрым истощением нервной системы и т.д.

Эмоциональное состояние человека в значительной мере определяет состояние его здоровья. Общеизвестно, что сильные переживания могут вызвать инфаркт или инсульт: более слабые, но длительные астенические эмоции ведут к различным невротическим и телесным заболеваниям. Поэтому так важно уметь управлять своими эмоциями и чувствами.»

Далее в книге «Лекции по общей психологии» идёт тема «волевые качества личности». Я также процитирую некоторую часть текста:

«До сих пор нет общепринятого определения воли, так же как нет общепринятого определения личности или характера. Известный советский исследователь психологии воли В.И Селиванов определяет волю следующим образом: воля – это «сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков».

Всякий нормальный человек обладает волей, т.е. умением или способностью целенаправленно совершать свои действия. Поэтому термин «безвольный человек» не является научным. Безвольных людей не бывает, а есть слабовольные, импульсивные и упрямые.

Импульсивные – это те, кто действует «очертя голову»,

упрямые же отличаются тем, что бессмысленно настаивают на своём наперекор всему и всем. Тех людей, которые умеют сознательно бороться с возникающими трудностями и доводить задуманное до конца, испокон века называют волевыми.

Понятие «воля» по своему содержанию уже, чем понятие «сознание». Поэтому не сознание является свойствами воли, а напротив, воля – это одно из свойств (сторон, функций) сознания. Согласно теории В.И. Селиванова, значение и смысл действий личности в их единстве. На этом основании данная теория утверждает относительную независимость действий личности от сложившейся мотивации, признаёт за человеком способность и умение сознательно выбирать варианты поведения, соответствующие необходимости (нередко вопреки актуальным и сильным потребностям, либо мотивам).

Неправильно связывать силу воли с нравственной устойчивостью или направленностью личности. Волевая личность, может быть как «хорошей», так и «злой». Сила воли, как таковая, тут не причём.

Не является воля и потребностью, как это утверждает П.В.Симонов. Да, источник активности людей – потребности. Однако, прежде чем появиться вовне, в действиях и поступках он отражаются в сознании в форме мотивов и целей. Благодаря этому личность получает возможность сознательно организовать своё поведение как в соответствии с по-

требностями, так и относительно независимо от доминирующей в данный момент потребности (если эта потребность осознается как противоречащая личной или общественной необходимости). В своё время еще И. М. Сеченов утверждал, что воля – не потребность (хотя бы неосознанная), а деятельность стороны разума и морального чувства, т.е. сознания.

Таким образом, суть волевого поведения – это сознательное подчинение своих поступков ведущим мотивам, долгосрочным планам, решениям, вытекающим из общей оценки ситуации.

Абсолютное подчинение поступков разуму наблюдается очень редко, ведь на поведение человека оказывает влияние множество факторов. Некоторые из них побуждают совершать определенные действия до, а не после осмысления их возможных последствий, например, стремление немедленно испытать удовольствие, или желание избежать физический страданий, душевных переживаний и т.д. Так, вместо того, чтобы выполнять запланированную работу, человек нередко смотрит интересную телепередачу; не идёт к зубному врачу, хотя этот визит давно назрел.

Сиюминутные побуждения зачастую оказываются более сильными, чем стремление сделать что-то важное, нужное. Между намеченными целями и сиюминутными желаниями происходит в таких случаях борьба. На нее расходуются немалая нервная энергия. У слабовольных людей такая борьба происходит постоянно, в результате чего он много

душевных сил тратят непроизвольно, на пустяки. И наоборот, чем сильнее у человека воля, тем легче он подавляет отвлекающие сиюминутные побуждения, тем меньше испытывает негативных (астенических) эмоций из-за недостаточной эффективности своей деятельности, из-за неспособности управлять самими собой.

Волевые качества личности оцениваются в зависимости от того, насколько индивид целеустремлён и упорен в преодолении трудностей, стоящих на пути к поставленным целям; доводит ли о дело до конца в повседневной работе или вначале принимается за него энергично, а затем быстро охладевает; насколько решителен в своих делах; как переносит физическую боль и моральные страдания; что более ему свойственно – колебания при принятии решений, излишне быстрые или продуманные решения; насколько дисциплинирован в различных видах деятельности и т.д.

На основе такого рода оценки можно выделить три основных волевых качества личности – её активность, организованность и стойкость. Активность определяется такими чертами как инициатива, предприимчивость, самостоятельность, решительность, готовность к риску, изворотливость и т.п. Организованность складывается из выдержки, дисциплинированности, аккуратности, привычки к самоконтролю. Стойкость есть результат слияния мужества, смелости, упорства, настойчивости, исполнительности, терпеливости, выносливости. Ни одно из этих качеств не является врождённым.

ным. Все они формируются в процессе тренировки и «закалки» воли в повседневной жизни, а также путём целенаправленного воспитания и самовоспитания.»

Автор этого текста очень хорошо и сжато описал весь комплекс волевых качеств, которые необходимо йогину приобрести на этапах йоги яма-нияма.

Несмотря на то, что автор текста по сути излагал информацию для «первого уровня» мышления, тем не менее, всё это охватывает третий уровень мышления на уровне биохимических реакций, который понимается как стабильный гомеостаз, в переходе или взаимосвязи со вторым уровнем мышления (работой внутренних органов).

Приобретение и наработка волевых качеств и эмоциональной устойчивости никоим образом не затрагивает четвертого уровня мышления, и уже тем более пятого уровня.

Таким образом, несмотря на то, что видение сущностей относится к взаимосвязи четвертого уровня (работы магнитных полей, работы абсолютно чёрного тела) и третьего уровня (работы электричества), где эта взаимосвязь работы выражается в материальном понимании в работе гормонов, то само противодействие сущностям охватывается самодостаточным комплексом волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Сами по себе сущности не могут причинить физического вреда человеку, в понимании травм или увечий. Также, ранее я указывал и на то, что определённые колебания в местах разломов тектонических плит возможно пре-

пятствуют «притягиванию» сущностей (именно отрицательных, негативных) в эти места. Для анализа у меня недостаточно данных по частотам колебаний в местах разломов тектонических плит, для более объективного и обоснованного понимания.

В понимании мании преследования, места разломов тектонических плит не помогают избежать взглядов «хороших» сущностей. То есть, по сути, мания преследования будет без отягощения навязчивых мыслей или навязчивых идей.

Ранее я уже упоминал о наскальном барельефе «покаяние Арджуны». Так вот, взгляды всех ангелов и богов будут переживаться йогиним в понимании мании исследования, где в случае выхода из внутреннего созерцания, йогину будет «мерещиться», что за ним подглядывают, причём отовсюду, из-за каждого куста или дерева, из-за каждого камня или угла здания. В максимальной стадии мания преследования проявляет себя на этапе – дхьяна, или индуцированный психоз.

При этом, я обращаю внимание на то обстоятельство, что этап дхьяна я не рассматриваю вне помещения (резонатора), и применительно к местам разломов тектонических плит, я указываю на дольмены, как на резонаторы, внутри которых практикующий йогин будет преодолевать дхьяну.

По своей сути, весь смысл духовной практики йоги, заключается в том, чтобы человек стал генератором и излучателем звуковых волн, и при этом это должно происходить в резонаторе.

Множество строений древности, такие как пирамиды и дольмены (и возможно некоторые храмы), построены со смыслом резонаторов, и до сих пор содержат в себе все правильные и необходимые параметры построек, для более лучшего и качественного прохода сигнала в высший разум (свой собственный).

Однако, на сегодняшний день все пирамиды и дольмены не функционируют в том ключе, ради которого они делались. Это произошло потому, что люди утратили знания о том, каким образом они становятся излучателями звуковых волн.

Теоретически, любой физик может принести генератор в пирамиду или дольмен, и запитав генератор, создать все условия для возникновения трёхмерной стоячей волны звука. Однако, возникшая трёхмерная стоячая волна звука не даст каких-либо знаний физику (свыше), и физик лишь сможет зарегистрировать «технические параметры» происходящего.

Применительно к человеку (йогину) такие «технические параметры» берут начало с момента начала излучения от человека звуковых волн. Однако, ввиду того, что эти знания утратились в йоге (либо если эти знания и есть, но никто ими не пользуется), то никто из йогов и не ставит в высший приоритет достижение «излучение звуковых волн».

Таким образом, йогины ищут состояние самадхи, в отрыве от резонаторов, а любители физики и просто учёные, ис-

следующие древние резонаторы, не могут понять механизм «включения» резонаторов и их эксплуатацию, строя множество версий, гипотез, теорий относительно их «надобности людям».

Тот физик, кто лично сможет измерить все параметры исходящего звука (волн) от человека в состоянии индуцированного психоза, и повышение частоты (колебаний) этих звуковых волн, вплоть до гамма-излучения, то такой физик сможет применить эти знания «технических параметров» к константам резонатора, для понимания и фиксации возникновения трехмерной стоячей волны звука. При этом, этому физическому человеку необходимы параметры резонатора (помещения), поскольку различная ширина, длина и высота помещения дадут различную частоту колебаний. По сути, это момент объединяет психиатрию (плюс психологию) и физику, где без этого объединения знаний, осколки разрозненных знаний не дают ничего полезного человеку.

Этот момент усложняется ещё и тем, что само возникновение трёхмерной стоячей волны звука – это лишь побочный «технический момент достижения состояния самадхи. То есть сам йогин ни объективно, ни субъективно не сможет ощущать возникновение стоячей волны звука. Субъективно в этот момент (период) йогин находится во внутреннем созерцании (слит с объектом медитации, или по психиатрии – сознание максимально сужено на сверхценной идее, которая выкристаллизована в конечном пике), а объективно это

может проявляться в каких-либо взаимосвязях условий возникновения трёхмерной стоячей волны звука в резонаторе (помещении), во взаимодействии с окружающими предметами, если таковые имеются в помещении-резонаторе, или с самим физическим телом практикующего йогина.

В индуизме мне встречалось упоминание о том, что бог-творец Брахма левитировал в воздухе, в комнате, при этом находясь в трансцендентном состоянии самадхи. К сожалению, в этом описании мне не встретилось описания размеров комнаты как резонатора, чтобы можно было вычислить частоту колебаний. Более того, в индуизме как бы и не рассматривается помещение-резонатор как обязательная константа в достижении состояния самадхи.

В моём случае, хоть я и не поднимался в воздухе (левитация), но тем не менее поведение кота, который неестественно высоко подпрыгивал в комнате, непонятным образом «проплыл» в воздухе около метра, бешено носился по квартире, «растекался по полу», всё это объясняется техническими характеристиками звука, где пока я более менее точно понял, что его бешенное бегство по квартире было обусловлено исходящими от меня волнами звука на частоте ультразвука «растекание» по полу было обусловлено падением его кристаллической решетки из-за возникновения трёхмерной стоячей волны звука. Высокие прыжки кота возможно обусловлены уменьшением гравитационной силы в звуковом поле, или возможно именно в той точке комнаты кот

попал в пучность стоящей волны звука. То, что кот как бы приподняла в воздухе невидимая рука, и удлинила его прыжок с компьютерного стола на диван, то возможно при прыжке со стола кот также попал на пучность звуковой стоячей волны, и по инерции «проплыл» по всей пучности звука, и там, где пучность закончилась, там он и смог приземлиться. То, что кот умер на третий день, объясняется превышением допустимой нормы пределов кавитации.

Чтобы примерно понимать сложность расчетов технических характеристик стоячих волн звука в помещении-резонаторе, я приведу краткую выписку из некоего текста, который автор доводит до любителей музыки, цитирую:

– «...любая комната, любой формы и размеров характеризуется своим набором мод-частот, на которых возникают стоячие волны.

В отличие от нормальной бегущей волны, в которой чередующиеся области сгущений и разрежений воздуха движутся со скоростью звука, в стоячей волне они неподвижны. Через каждый отрезок, равный половине длины волны на данной частоте, возникает пучность – область максимальной скорости движения молекул воздуха и минимального давления, а непосредственно на границах рассматриваемой области (стены, пол, потолок) и посередине между каждой парой пучностей – узлы, где скорость равна нулю, а давление максимально. Для каждого измерения комнаты найдётся частота, для которой между двумя противоположными стенами

укладывается половина длины волны: два узла у стен и одна пучность строго между ними. Кроме того, все гармоники данной частоты также дадут стоячие волны на данном отрезке, только уже с большим количеством узлов и пучностей (удваивающимся при переходе к каждой следующей гармонике), и это всё тоже моды. Но свои моды есть и у другой пары стен, а также у пола с потолком. Моды, возникающие между параллельными плоскими поверхностями, коими являются физические границы комнаты, называются осевыми, или аксиальными. Звук, отражаясь от них, возвращается в исходную позицию в фазе. Существуют также тангенциальные моды: это скользящие отражения от стен, «облегающие» комнату (по периметру четырёх или двух стен, пола и потолка) и также возвращающиеся в фазе. Наконец, существует третий тип мод – косые, когда отражение от стен и прочих границ объёма комнаты происходит по более сложной траектории: направление обхода при этом лежит как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскостях.

Чем выше частота и чем больше помещение, тем больше можно насчитать мод из всех типов, особенно быстро размножаются при этом тангенциальные и косые. В случае помещения больших размеров это размножение начинается раньше по оси частот. Моды есть в любом помещении, даже непрямоугольной формы (хотя бы и сферической или эллиптической), а также несимметричной, с наклонными плоскостями стен и потолков – это данность, от которой не изба-

вишься. Важно не их наличие, а состав. Кроме того, не столь важны косые и тангенциальные моды, сколь аксиальные, поэтому чаще всего рассматривают исключительно их.

Моды обычно обозначаются тройками целых чисел (для комнат, имеющих форму параллелепипеда), где на первом месте длина, на втором – ширина и на третьем – высота комнаты. Скажем, $(1,0,0)$ – это мода первого порядка по длине, $(0,2,0)$ – мода второго порядка (вторая гармоника) по ширине и т.д. Если нужно отразить тангенциальные моды, уже две из трёх цифр оказываются отличными от нуля, например, $(1,1,0)$ – мода первого порядка в направлении, параллельном полу и потолку. Для обозначения косых мод задействуются все три цифры.

Итак, частоты мод определяются измерениями помещения. Если все три измерения различаются между собой и не кратны друг другу, моды распределяются относительно благополучно, если же мы имеем дело с квадратной комнатой (или, когда ее длина вдвое больше ширины), возникают большие проблемы: отдельные моды «наползают» друг на друга, и на одной и той же частоте могут оказаться две моды.,

Сущий же кошмар – кубическая комната, в которой на одной и той же частоте концентрируется по три моды.

Частоты аксиальных мод легко вычисляются по формуле:

$$F = C / 2L,$$

где C – скорость звука в воздухе (340 м/с), а L – длина (или ширина, высота) комнаты. Моды более высоких поряд-

ков по этой же оси определяются простым умножением частоты первой моды на целые числа.

Как проявляется воздействие мод на звук? Находящийся в точке пучности слушатель ощущает резкое увеличение громкости на отдельных басовых нотах, воспринимающееся как неприятный гул. Бас при этом теряет выразительность, выпадает из музыкального ряда и становится «резиновым», желеобразным, утрачивая свои временные и тембральные особенности. Уровень звукового давления здесь повышается вдвое, т.е. на 6 Дб. Если же имеет место совпадение каких-то мод из продольного и поперечного ряда, гул будет ещё заметнее, поскольку уровень возрастает уже на 12 Дб. Ну а если сюда же присовокупится ещё и третья мода (в кубической комнате), это уже целых 18 Дб нежелательного прироста звукового давления. Если же слушатель сместится в ту или иную сторону, он может попасть в пучность одной или нескольких мод более высоких порядков и почувствует не подъём баса, а наоборот, провалы на определённых частотах. Фактически моды всю полезную площадь комнаты (точнее её объём), как мины, покрывают «буграми» и «воронками», искажая до неузнаваемости глубокий и ровный бас, к которому мы все стремимся.

Что же происходит ниже частоты первой осевой моды? Если длина комнаты меньше четверти длины звуковой волны, считается, что комната не поддерживает данную частоту, как и любую ещё более низкую, соответственно, эти частоты

услышать нельзя. Это спорное утверждение, ведь если диффузоры НЧ-головок всё же колеблются на этих частотах, создаваемая ими энергия не может просто так исчезнуть, и мы должны так или иначе ощущать звуковое давление. Другое дело, что и чувствительность слуха по мере приближения к 20 Гц сверху заметно падает, такой низкий бас скорее «спинным мозгом чуешь», чем слышишь.

По мере же увеличения частоты мод становится все больше, и в результате они начинают сливаться, постепенно переставая играть сколь-нибудь заметную роль в формировании отклика помещения».

Далее я приведу выборочно текст, из текста другого автора, цитирую:

– «Стоячая волна – это звуковая волна, встречающая на своём пути твёрдую поверхность, расположенную перпендикулярно, отражающаяся от неё и возвращающаяся тем же самым маршрутом.

Две волны, которые двигаются в противоположные стороны, могут провоцировать появление так называемых стоячих волн, которые влияют на тембр звука. Например, в случае с замкнутым помещением прямоугольной формы стоячие волны находятся точно в его середине. Если вы встанете в эту точку, то услышите изменения в звуке.

При кратности длины волны источника звука длине помещения наблюдается совпадение фазы, отраженной с фазой прямой волны, что приводит к их взаимному усилению. По-

сколькx для прямоугольного помещения характерно неоднократное отражение звука от стен, то в этом случае происходит многократное увеличение громкости звука.

Иными словами, возникает резонанс, который на слух воспринимается как заметное усиление какой-то определенной частоты.

Практически у любого помещения есть частоты, при которых наблюдается подобный резонанс. Стоит отметить, что для помещений с разными геометрическими размерами характерны и разные частоты. Такие частоты называются резонансными.

В большинстве случаев резонанс происходит на низких и низких средних частотах., поскольку длина волн низких звуков сопоставима с длиной и шириной среднестатистической комнаты.

Стоячие волны – безусловно, неприятное и нежелательное явление, поэтому в звукозаписывающих студиях сделают всё возможное, чтобы избежать их появления. К примеру, устраняют параллельные поверхности: очень часто студийные помещения спроектированы так, что в них отсутствуют какие-либо параллельные поверхности вообще.

Музыканты и звукорежиссёры, вооруженные знаниями о присутствии в любом помещении стоячих волн и понимающие суть воздушного резонанса, должны бороться с этим явлением.

Даже в домашних студиях можно активно противостоять

резонансам. Для этого нужно понять одну простую вещь: количество благоприятных условий для появления стоячих волн и воздушных резонансов уменьшается при уменьшении в комнате количества параллельных поверхностей».

В этом месте я отмечу, что психиатрами абсолютно не учитывается и не берётся во внимание понимание стоячих волн звука и резонанса, а также параметров жилищ, где «созревают» люди с депрессией без депрессии, а также с иными видами депрессий. Вполне возможно, люди неосознанно «наступают на йогу», и возникающая депрессия, с симптомами тревоги и беспокойства, «удерживается на плаву» из-за резонанса их частот инфразвука, которые постоянно резонируют со стенами их жилищ, рабочих кабинетов, салонов автомобилей и т.п.

Поскольку никто не спрягает изучение исходящих от людей волн с психиатрией (в части тревожных депрессий, тревожных неврозов), то возможно в будущем это будет учитываться.

Пока я просто обращаю внимание на то, что ранее в книге я упоминал о том, что практикующему йогину необходимо выполнять практику в условиях комнаты (дольмена, пещеры и т.п.), а сейчас я делаю поправку на то, что эта комната должна обладать всеми характеристиками для усиления частоты звука путем резонанса.

Также я корректно указываю на то, что на этапах йоги-яма, нияма, асана – резонатор (комната) не требуется.

Зарождение колебаний звука (прана входящая в каналы нади), возникает на этапе йоги-пранаяма. Поскольку этап пранаяма длителен по времени, то жилище-дольмен подходит для пранаямы, но не является обязательным и безусловным критерием пранаямы и далееспратьяхары.

На этапах йоги-дхарана, дхьяна наличие резонатора-комнаты обязательно.

Этап йоги-самадхи я не упоминаю, поскольку я его соотношу с кульминационным моментом пробоя молнии (птица Гаруда) и вознесением души (Дракон Спайк).

Чтобы лучше понять, что например Будды Шакьямуни резонатором, по всей видимости, послужило либо углубление в земле, под деревом Бодхи, либо какое-либо другое неучтённое им обстоятельство. Само понимание им момента просветления как факта прикасания пальцем к земле является на самом деле самадхи.

Напримере с богом творцом Брахмой, который левитировал в состоянии медитации, то это этап дхьяны в его максимальном проявлении. То есть я корректно указываю на то, что бог творец Брахма, по всей видимости, достиг самадхи ранее и затем снова, по прошествии времени, достигнув этапа дхьяны, просто левитировал в состоянии внутреннего созерцания. То есть пробоя молнии не было во время левитации, поэтому это не трансцендентальное состояние самадхи, а максимальное состояние дхьяны.

Далее я опять выборочно процитирую текст некого автора:

– «После возникновения стоячая волна непоглощающей среде перестает забирать энергию от источника волны, а в поглощающей среде источник волны только восполняет поглощённую энергию. Бегущая жеволна забирает энергию от источника волны даже в непоглощающей среде (для вовлечения в колебательный процесс всё новых областей среды).

Всякое упругое тело произвольные формы также представляет собой колебательную трехмерную систему. Таким образом, любое тело, материал которого обладает упругими свойствами, представляет собой колебательную систему, имеющую непрерывный набор собственных частот. Как уже было указано, после возникновения стоячая волна в непоглощающей среде существует без потребления энергии от источника волны. Поэтому колебания частиц ограниченной среды в стоячей волне называются собственными, а частоты возникающих стоячих волн – собственными частотами. При совпадении частоты внешней, вынуждающей силы (волны) с собственной частотой, амплитуда колебаний максимальна. Поэтому возникновение стоячих волн в среде называется резонансом, а частоты стоячих волн – резонансными. При возбуждении возникают все гармоники, амплитуды которых, как правило, убывают с увеличением номера гармоники. Однако распределение амплитуд между гармониками в значительной степени определяется способом возбуждения. Если возбуждение производится периодически действующей силой, изменяющейся с частотой, равной частоте

некоторой гармонике, то система «отрезонирует» именно на эту частоту: колебания этой частоты будут иметь наибольшую амплитуду, а амплитуды других гармоник и основного тона будут пренебрежимо малы. Если условие возникновения стоячей волны (условие резонанса) не выполняется, то падающая на границы среды волны будут раскачивать стенки, энергия волны будет поглощаться стенками и устойчивой стоячей волны не будет.

При рассмотрении вопроса позиционной зависимости при распределении резонансов необходимо остановиться и на том, что же такое стоячие волны. Этот термин употребляется часто, но смысл в него иногда вкладывается разный. Стоячие волны возникают тогда, когда две или более волны одинаковы по частоте и типу, проходят через одну и ту же точку. Получаемая в результате картина пространственной интерференции, состоящая из областей с большой и малой амплитудой, становится «фиксированной», хотя сами волны могут перемещаться.

Резонансные стоячие волны возникают только тогда, когда:

- 1) образуется схема стоячих волн из-за воздействия между волной и её отражениями от двух или более поверхностей;
- 2) когда волна исходит от какой-то точки, отражается от одной поверхности к другой, возвращаясь в исходную точку, и снова идет первоначальном направлении;
- 3) когда расстояние, пройденное этой волной, в точности

кратно её длине; возвращающаяся волна усиливается, и, если ее потери невелики, поле этой стоячей волны становится резонансным.

Для наглядности приведем простейший пример резонансной стоячей волны, образующейся между двумя параллельными стенами, отстоящими друг от друга на расстояние, равное половине длины волны. Волна, идущая от некой точки к противоположной стене, отражается назад к первой стене, от которой она снова отражается в первоначальном направлении. Поскольку расстояние между стенами равно половине длины волны, то все расстояние, пройденное волной, возвратившейся в исходную точку, составляет одну длину волны. Затем волна уходит из этой же точки точно с такой же фазой, из-за чего на следующем цикле волна усиливается. Если изменить частоту волны или расстояние между стенами, то схема стоячей волны останется, но резонанса уже не будет.

Следует подчеркнуть, что стоячие волны существуют всегда при взаимодействии одинаковых волн независимо от того, сложилась резонансная ситуация или нет.

Поэтому употребление термина «стоячая волна» для описания только резонансных условий является не совсем правильным.

Помещения неправильной формы порождают большой разброс модальных резонансов, поскольку звуковым волнам в этом случае трудно «отыскивать» пути равной длины при

каждом последующем отражении. Поэтому преобладают модальные резонансы в тангенциальной или косой форме, которые, как правило, содержат меньше энергии, чем аксиальные моды, а их добротность является более «размазанной», так как их энергия рассеивается более широко, не позволяя им настроиться на какие-то конкретные ноты. Естественная реверберация у таких помещений обычно более сглажена и почти не имеет доминирующих частот. И все же, во всех вышперечисленных случаях самой трудно преодолимой проблемой является проблема подавления более широко разнесенных мод самых нижних октавах слышимого диапазона. В этом диапазоне частоты имеют такую большую длину волны, что совладать с ними трудно даже с помощью наклонных стен».

Это небольшое упоминание о правильности и корректности понимания резонанса и стоячей волны звука, я упомянул из-за того, что многие научные проверки медитирующих людей устанавливают (путем электроэнцефалограммы и пр.), что у человека в мозге возникает стоячая волна звука. Множество теорий во взаимосвязи с этой стоячейволной звука я перечислять не буду, поскольку я даю понимание о резонансе помещения-резонатора и возникновения стоячейволны звука в резонаторе, где человек является генератором звука и волн звука. Возможно, что резонатор создает дополнительные условия для наложения двухстоячих волн звука, одну на другую, где вторая волна (стоячая) звука об-

разуется в мозге человека.

Я еще раз подчеркиваю важность помещения-резонатора поскольку именно резонансные характеристики резонатора позволяют йогину правильно выполнять дхарану, дхьяну и достигать самадхи.

Для многих людей, изучающих восточные учения, и для многих йогинов и их учителей, возможно, это будет новшеством, о котором они не знали до прочтения этой книги, но после ознакомления с этой книгой многие поищут и найдут в древних источниках знаний необходимость выполнения духовной практики в условиях помещения-резонатора.

Если бы мне хоть кто-то мог бы подсказать в свое время, что кот бешено убегает от ультразвука, и что человек способен излучать ультразвук, или что коты «растекаются» вследствие падения кристаллической решетки, обусловленной возникновением трехмерной стоячей волны звука, и что это всё имеет прямое отношение к психиатрии, в понимании достижения индуцированного психоза, где, в свою очередь, индуцированный психоз является «психическим состоянием» практикующего йогина на этапе йоги – дхьяна, то, разумеется, мне было бы проще все понять и не тратить годы на изучение различного рода наук и на их анализ. Таким образом, многим духовным учителям восточных практик станет доступным понимание состояния йогина на этапе дхьяна (состояние индуцированного психоза, даже если практикующий сидит с закрытыми глазами, он все равно излучает

волны звука), а психиатром, наоборот, станет понятным физика явления состояния людей, к которым помещают человека в состоянии индуцированного психоза (как происходит «психическое заражение», а эзотерикам станет понятно, как аура одного человека влияет на другого человека (без эмоциональной оценки «хорошо или плохо»)(сама физика влияния)). Для ученых, конечно, больший интерес вызовет способность человека генерировать звук в условиях резонаторов-помещений, и быть при этом радиоприемником сигналов.

Самым, пожалуй, лучшим текстом, объясняющим этот факт, служит текст из книги Л.Б. Ительсона в книге «Лекции по общей психологии», который я процитирую (стр. 847-860):

– «По отношению к структурному отражению мира мы находимся сейчас примерно в том положении, в каком современники Сократа находились по отношению к понятийному. Формальное мышление только формируется сейчас в недрах науки как теоретическое мышление, лишь начало складываться при Сократе в рамках философии.

Ну уже сейчас этот способ отражения реальности и переработки информации оней обещает подъем на новую ступень всего нашего познания и понимания действительности. В формальном мышлении человек получает орудие для отображения структуры своих научных теорий и, тем самым, для познания того устройства действительности, которое во-

площадется в системах научных понятий. Формальное мышление освобождает от необходимости опираться на смутные чувства достоверности убедительности, убедительности, интуитивно й очевидности и т.д. Оно заменяет смутное движений «идей» в голове физическим оперированием символами по определенным строгим правилам.

Это открывает возможности для передачи электронным вычислительным машинам многих видов переработки информации, которые ранее считались суверенным царством абстрактного мышления. Если теоретическое мышление выступало как «психическая машина» для порождения идеальных моделей реальности, то формальное мышление выступает как знаковая машина, изготавливающая модели таких «психических машин», т.е. модели систем теоретического мышления.

Начав с нескольких общих отношений, операций, аксиом и правил вывода, формальное мышление, ставя их во все новые и новые возможные отношения друг к другу, может строить бесконечную систему теорем и выводов. Причем, этой системе теорем и выводов отвечает, в свою очередь, бесчисленное множество теоретических интерпретаций, т.е. систем законов реальности.

Неудивительно, что мощь этой новой формы мышления показалась вначале безграничной. Два столетия тому назад так же безграничны считались (казались) возможности понятийного мышления. Тогда Лагранж выражал гордую уве-

ренность, что полная картина устройства вселенной не сможет быть построена из абстрактных понятий ньютоновской механики и, следовательно, понята, объяснена и предсказана во всем ее прошлом, настоящем и будущем вплоть до движения каждого отдельного атома. В начале XX века такие же надежды вызывало бурное развитие формального мышления. Теперь ожидали, что полная картина устройства вселенной (включая само мышление человека) сможет быть построена из формальных структур математики.

Но в 30-х годах над этими ожиданиями прогремел гром великой теоремы Геделя. Проанализировав структуру самого формального мышления, Гедель доказал, что в любой достаточно сложной формальной системе всегда могут быть сформулированы истинные положения, которые не могут быть выведены (т.е. доказаны) в рамках этой системы (т.е. на основе ее исходных аксиом и правил вывода). Иначе говоря, структурное отражение реальности по самой своей природе всегда не полно. Какой бы набор аксиом мы не принимали, какую бы разветвленную формальную систему не строили, они никогда не исчерпают богатство тех отношений и форм связи, которыми располагает реальность. Любая знаковая структура, построенная формальным мышлением, является и всегда будет лишь неполным отражением, лишь частичной моделью подлинной структуры реальности.

Итак, промоделировав самого себя, мышление обнаружило, что его возможности всегда ограничены...

И тут возникает коренной вопрос если любая структура логического мышления неполна и не позволяет вывести некоторые истинные положения, то как же все-таки человеку удастся вывести такие положения? Если перевести это на язык психологии, то суть этого вопроса можно изложить следующим образом. Понятийное мышление воссоздаёт картину вселенной, складывая ее из понятий. Систему связей реальности оно отображает в форме теории. Формальное мышление воссоздает картину вселенной, складывая ее из форм. Систему связей реальности оно отображает в виде системы операций над формами, то есть структуры.

Значит в обоих случаях надо, чтобы имелись уже исходные «кирпичики» – понятия или операторы, подходящие для того, чтобы построить здание соответствующей теории или знаковой структуры.

Ну а если таких подходящих «кирпичиков» не имеется? Если у человека нет понятий и операторов, пригодных для отображения тех отношений реальности, с которыми он имеет дело?

Такой случай возникает, когда человек сталкивается с задачами или фактами для которых в категориальных, логических или операциональных структурах его мышления нет подходящих значений, понятий и операторов. Если все дело лишь в том, что данный человек не владеет необходимыми значениями, понятиями или операторами, вопрос решается обучением. И задачи становятся для человека разрешимы-

ми, факты понятными, а положения доказуемыми.

Но может случиться так, что отношения вещей, которые обнаружил человек, еще неизвестны человечеству (или, по крайней мере, оно не обращало на них внимания). Может также случиться, что задачи, с которыми человек столкнулся не могут быть решены с помощью известных человечеству методов. Тогда эти отношения еще не закреплены в понятиях, а способы решения задачи – в существующих операторах мышления.

И все-таки человек способен решать такие «неразрешимые» задачи и способен понять такие «непонятные» отношения! Поручкой тому вся история познание мира человечеством. Значит у психики человека имеется еще какой-то особый механизм переработки информации, какие-то особые типы познавательных процессов. Вот эти механизмы переработки информации, эти познавательные процессы, позволяющие понимать «непонятные» отношения и решать «неразрешимые» задачи называют творческим мышлением.

О его формах и операциональных структурах пока почти ничего не известно. Слова типа «озарение», «вдохновение», «интуиция» и т. п. лишь описывают тот факт, что творческое мышление на своем первом этапе не может целиком протекать в форме понятий и логических операций. Ведь необходимых для этого понятий и операций еще не существует. Эти слова обозначает только что результатом творческого мышления является не просто применение известных представ-

лений, значений и операций, а создание новых образцов, значений и способов решения задач, причем таких, которые обнаруживают новые свойства действительности или дают новые способы её преобразования.

Этим творческое мышление принципиально отличается от проблемного, которое тоже дает решения новых задач, но на основе известных понятий и методов.

Повторяем, о формах и механизмах творческого мышления пока практически ничего не известно. С этой точки зрения оно само относится к тем фактам, для познания которых еще не создано ни адекватных понятий, ни соответствующих методов.

По-видимому, главное для него – нешаблонность, т.е. способность охватывать реальность во всех ее отношениях, а не только тех, которые закреплены в привычных понятиях и представлениях.

Далее, чтобы полнее обнаружить свойства определенной области действительности, надо, по-видимому, знать все основные факты, относящиеся к ней. Чтобы обнаружить неадекватность охватывающих их объяснений, понятий и операторов мышления, надо овладеть этими понятиями и операциями. Отсюда огромная роль знаний и мыслительных навыков в творческом мышлении.

Наконец, факты и явления, которые не укладываются в понятие, должны как-то отражаться сознанием, перерабатываться, организовываться и усваиваться мозгом. Возможно-

сти для этого дает, по-видимому, образное мышление. Оно не ограничено железными рамками логики и поэтому допускает любые, самые необычные, непонятные, фантастические для трезвологического мышления соотнесения, объединения и преобразования представлений о вещах и явлениях. Отсюда вытекает важная роль образного мышления и фантазии в творчестве.

Из сказанного явствует что творческое мышление, по-видимому, как бы синтезирует или впитывает в себя все знания о действительности, которые дает каждый из уровней ее психического отражения (восприятия, представления, знания, понятия, операторы).

Оно использует так же все способы переработки информации о реальности, которые имеются в распоряжении мозга (сенсорное и образное мышление, эмпирическое и теоретическое, языковое и формальное).

О том, как все это происходит, повторяем, известно очень мало, и то – больше о внешней стороне. Так, накопленные в изобилии наблюдения над творческим процессом у известных ученых, изобретателей, писателей, деятелей искусства и др. позволили указать ряд этапов, которые он, по-видимому, проходит, или скорее, пожалуй, компонентов, которые в нем встречаются. К ним относятся:

1. Подготовка. Она заключается в ознакомлении человека с ситуацией, задачей, необходимыми фактами, знаниями, понятиями и т. д.

2. Созревание. Этот процесс протекает где-то за рамками сознания. В ходе его происходит какая-то внутренняя переработка накопленных данных, внезапно всплывают какие-то предположения, обрывки и «кусочные» предвосхищения конечного результата, способов решения задачи и т. д.

3. Озарение. Это внезапно возникающее понимание «сути дела», путей решения задачи, характера результата, связей между имеющимися данными и т. д.

4. Проверка. Этот процесс заключается в развернутой последовательной разработке и проверке результатов озарения, их пересмотре, необходимых исправлениях и дополнениях и т. д.

Протекающие в «голове» на первом этапе процессы, благодаря которым возникает приблизительное представление о характере и способах решения, называют интуицией.

Что же такое интуиция?

Исследование истории науки и техники, искусства, а также психологические эксперименты показывают, что ни эмпирические, ни теоретические, ни формальное мышление сами по себе не могут обеспечить озарения, не могут осуществить скачка через «барьер» сложившихся значений, понятий, операций, способов мышления и деятельности к новым, до того неизвестным. Они не могут этого сделать по самой своей природе, так как протекают в форме сложившихся значений и понятий в рамках имеющихся структур и способов деятельности мышления.

Отсюда видно, что интуиция представляет особый способ отображения реальности и переработки информации, отличающийся от всех известных нам уже видов познание и мышления. Вернее будет сказать так: исследование творческого мышления показало, что в нем участвуют какие-то неизвестные нам процессы отражения реальности и переработки информации о ней, отличающиеся от образного, эмпирического, теоретического и формального мышления. Для отличия и обозначения этих особых процессов придумали особое слово «интуиция».

А что стоит за этим словом?

К сожалению, пока психология почти ничего не может ответить на этот вопрос. Можно только указать некоторые отличительные черты этого способа отражения реальности и выдвинуть некоторые гипотезы о его сущности.

Прежде всего можно отметить, что процессы, из которых складывается здесь переработка информации, т. е. интуитивное мышление, протекают в основном бессознательно («решение возникает неведомо откуда»). Впрочем, мы видели, что это характерно и для других видов мышления.

Далее можно указать ряд принципиальных отличий интуитивного познания от звукового.

Знаковое отражение расчленяет и выстраивает в цепочку отдельные стороны, свойства и связи действительности, закрепляя их в особых категориях, понятиях и операторах.

Например, на уровне значений мы примерно так отобра-

жаем вещь: «мячик – красный, круглый, упругий, большой, прыгает». Фактически все эти свойства есть у мячика одновременно, и таким мы его видим. Но словесное мышление может отобразить вещь, какой мы видим только «через рассказ», разложив ее свойства во времени, последовательно переходя от одного свойства к другому. То же относится, как мы видели, и ко всем остальным ступеням знакового мышления.

Нетрудно заметить, что, приобретая новые знания об объективных свойствах и отношениях вещей, мы кое-что теряем при переходе от образного уровня к знаковому уровню отражения. Образное отражение похоже на объект в том смысле, что воспроизводит одновременно «параллельно» все сочетания его чувственных свойств. Оно как бы имитирует объект, конструирует аналогичную ему модель из ощущений. Знаковое отражение не похоже на объект. Оно расчленяет отдельные общие стороны объектов, т. е. является дискретным. Воспроизводит оно объект последовательно с помощью операций идеального связывания цепочки соответствующих знаков.

Если рассматривать отражение объекта как его психическую модель, всё сказанное можно сформулировать следующим образом. На уровне образного отражения психика воспроизводит реальность через имитацию, а на уровне знакового – через операции. Образные модели реальности имеют непрерывный аналоговый характер, а знаковые – дискрет-

ный операциональный характер. Образные развертываются в пространстве, а знаковые – во времени.

Ну и это не все различия... Мы непосредственно видим движение и изменение свойств вещей, мы переживаем его как непрерывные связанные изменения их образов. Например, мы видим, как переходят друг в друга цвета спектра. Для знакового отражения это невозможно. Изменение оно может описать, только раздробив его на отдельные «куски» через цепочку отдельных слов, терминов, операторов, т. е. дискретно. (Например, красный – светло-красный – оранжевый – желтый и т.д.)

Каждое значение и понятие фиксируют один какой-то момент, одну какую-то сторону вещей, их связей и т. д. С этой точки зрения, значения и понятия похожи на ряд моментальных снимков. Чтобы получше рассмотреть отдельные свойства вещей они абстрагируются не только от их связей, но и от их изменений.

К чему мы приводили эти сопоставления? А к тому, что интуиция часто выглядит так, как будто она возвращает человека к живому целостному отражению реальности, но не поверхностно-чувственному, а наполненному всем богатством знаний, полученных на ступенях эмпирического, теоретического и формального ее исследования. Так, например, все, даже самые абстрактные науки стремятся выразить свои конечные результаты в целостных образных моделях. Физик Л. Пономарев так пишет об этом: «При углублении и уточне-

нии системы научных знаний мы вынуждены все дальше и дальше отходить от непосредственных чувственных восприятий и от понятий, которые возникли на их основе. Такой процесс абстракции необходим, но не следует огорчаться по этому поводу, коль скоро наш разум способен понять даже то, чего мы не в состоянии представить.

Но даже эту «абстрактную реальность» человек всегда пытается представить наглядно, т. е. свести ее к небольшому числу проверенных образов. Такое стремление заложено в человеке очень глубоко, и поэтому у физиков постепенно развилась своя причудливая система образов, которая почти, наверное, ничему реальному в природе не соответствует, о которой нельзя рассказать словами, но которая, тем не менее, помогает и отыскивать связи между явлениями в момент наивысшего напряжения мысли.»

Это же черту интуиции отмечали многие выдающиеся философы и ученые. Так, например, Декарт определял интуицию, как своеобразное «интеллектуальное видение». Спиноза считал, что при помощи интуиции интеллект непосредственно видит всеобщие необходимые свойства и связи вещей, а не выводит их через формальные рассуждения и умозаключения.

Настойчиво подчеркивал особенности и роли интуиции в научном творчестве А.Эйнштейн. «Для меня не подлежит сомнению», – писал он, – «что наше мышление протекает, в основном, минуя символы (слова) и, ктому же, бессознатель-

но». Именно интуитивные процессы составляют, по его мнению, основу открытий общих базисных законов физики: «К этим законам ведет не логический путь, а только основанная на проникновении в суть интуиция».

Те же черты интуиции обнаруживали в своих исследованиях психологи. Так, например, Дж. Бруннер выявил, что основная тенденция интуитивного мышления – восприятие всей проблемы и проблемной ситуации в целом. Другая её черта, отмечаемая Бруннером, нами уже указывалась: ответ возникает как бы сам по себе. Не осознаются ни пути, которые к нему привели, ни даже знания, на которых он основывается.

Итак, мы имеем с одной стороны целостное отражение определенной ситуации, объекта, системы отношений, впитавшее в себя и объединившее все знания, опыт, наблюдения понятия человека об этих ситуациях, объектах, системах отношений. По-видимому, его можно представить, как синтез итогов всех уровней познания объекта в одной единой системе мозговых связей.

Что такой процесс действительно может происходить в мозге, установил выдающийся русский физиолог А.АУхтомский. Он показал, что в тех случаях, когда в центральной нервной системе создается господствующий устойчивый мощный очаг возбуждений, этот очаг приобретает способность привлекать к себе любые нервные импульсы, приходящие в центральную систему. Иными словами, образуются

связи господствующего очага совсеми нервными центрами и сетями, которые так или иначе активизируются за время существования этого очага. Такой очаг возбуждений Ухтомский назвал доминантой.

Не трудно увидеть, что доминанта может представлять физиологическую основу синтеза в единой системе нервных связей всех итогов отражения определенных объектов. Для этого нужно, чтобы данная проблема создавала мощный очаг устойчивого возбуждения в мозге в течение достаточно длительного времени. Все факты, знания, понятия, опыт – все, что за это время будет отражаться в мозгу и возбуждать те или иные его центры, будет стягиваться к доминанте, «впитываться» ею, включаться в систему связей с ней.

(В этом моменте я прокомментирую то, что автор сам того не подозревая, называет доминантой по А.А.Ухтомскому, что в йоге является пониманием возбуждения Кундалини в завершающей стадии. При этом я отмечу, что автор ни словом не обмолвился о том, как создать господствующий устойчивый мощный очаг возбуждений в центральной нервной системе, как в тоже время, йогины пытаются сделать именно это же путем выполнения духовных практик. Помимо этого, автор также ни словом не обмолвился о том, как выйти, без побочных эффектов для организма, из этого состояния доминанты.

Отсюда становится понятна роль этапов подготовки и созревания в творчестве и важность для него вдохновенного

стремления к цели. Этим же может объясняться бессознательный характер интуитивных процессов ведь формирование доминанты протекает на уровне и по законам физиологических процессов.

Образовавшееся в мозге целостное всестороннее отображение проблемной ситуации, её объектов и их отношений некоторые психологи предлагают именовать мозговой информационной динамической моделью (В.Пушкин, А.Фельдбаум). В отличие от опыта, теории и структуры, эта модель носит аналоговый характер, и тем подобна восприятиям или представлениям. Она составляет как бы целостный образ исследуемых объектов или системы отношений и функционирует по тем же законам, как эти объекты или системы.

(В этом моменте я прокомментирую текст для йогингов тем что в этом тексте слова прослеживаются контуры энергии вяны, которая способствует творческому мышлению. Однако, ввиду того, что автор не упоминает о тахипсии, ввиду либо своего незнания (автор – специалист по психологии, а не по психиатрии), либо не имеет в виду сложившуюся доминанту по факту, а лишь только «разгон» на уровне физиологических процессов, то, соответственно, я пропущу творческое мышление для своего личного опыта и акцентирую внимание на том, что автор пытается назвать объект медитации (психотравмирующую ситуацию) мозговой информационной динамической моделью). Вместо того, чтобы экс-

периментировать над самими вещами, мозг экспериментирует над этой моделью, пока она не примет требуемый характер. Тогда мозг допустит ее в сознание, и это будет решением проблемы.

(В этом моменте я прокомментирую текст тем, что автор говорит о том, что я ранее в книге называл поиском выхода из лабиринта. То есть я немного расширю горизонт автора тем, что психотравмирующей ситуация создает лабиринт, а выход из лабиринта является сверхценной идеей. Это же понимание можно по аналогии применить к пониманию того, что в религиях называют подвигом. В современном обществе под подвигом подразумевают какое-либо материальное действие, например, вынести ребенка из горящего дома или спасти тонущего человека в экстремальных условиях (например, быстрый поток реки или зимние условия). В случае с истинным подвигом, такой подвиг не материален, хоть и сопряжен свидимым объектами и предметами. То есть сама модель подвига является, по сути, моделью для работы ума, где -«мозг экспериментируют над этой моделью пока она не примет требуемый характер. Тогда мозг допустит ее в сознание, и это будет решением проблемы».

- «Для этого нужно, чтобы данная проблема создавала мощный очаг устойчивого возбуждения в мозге в течении достаточно длительного времени. Все факты, знания, понятия, опыт- всё, что за это время будет отражаться в мозгу и возбуждать те или иные его центры, будет стягиваться к до-

минанте, «впитываться» ею, включаться».

Я намерено повторил второй раз часть текста автора, для лучшей взаимосвязи и понимания того, чем является духовный подвиг. Это отграничивает понимание «мирского подвига» (спасение ребенка из горящего дома или спасение человека из воды в экстремальных условиях) от духовного подвига, где, например, человек обдумывает факт, что ребенок потерялся в лесу, а в лесу хищные звери (например, волки). И в том, и в том случае человек задействует свои волевые качества, чтобы решиться на подвиг, но только в духовном подвиге, это интеллектуальный подвиг (умственный), но направленный (по готовности к действиям) во внешний (материальный) мир, где этот подвиг достигается внутреннему преодолению ситуативного страха, и, в отличии, от мирского подвига, духовный подвиг может быть «растянут по времени» на год или два года. То есть конечная цель духовного подвига – это требования задачи (самоозадачивание), а путь к задаче – это проблема (психотравмирующая ситуация).

Далее к тексту автора:

Упрощенно говоря, эта гипотеза представляет динамическую информационную модель как кусок реальности, воспроизведенный в мозге в виде системы нервных связи. Здесь, в мозге, он продолжает жить своей реальной жизнью, но в призрачной форме психических отражений физико-химическом виде нервных импульсов. Потому-то интуитивная модель – динамическая (работающая) и аналоговая (имити-

рующая), в отличие от статических дискретных моделей, даваемых понятиями и значениями.

И в этом-то есть весь фокус. В этом всё главное отличие интуитивного мышления от теоретического и формального. Теоретическое и формальное мышление ищут необходимые для решения сочетания свойств, соединяя по-разному имеющиеся понятия и операторы в соответствии с определенными правилами. Динамическая модель сама пробегает разные возможные свои состояния и в соответствии с законами функционирования своего объекта. Поэтому она может работать без участия сознания, автоматически. В сознании же должны удерживаться только требования задачи. И как только модель добежит до состояния, в котором совпадает с этими требованиями, контрольное устройство сработает, прожектор сознания ярко вспыхнет и осветит этот целостный эмоционально-образно-понятийный образ подходящего решения.

(В этом моменте я прокомментирую текст автора тем, что в случае с духовной практикой, конечным результатом является расщепления ума и души, а не решение проблемы. В духовной практике йогина этот кульминационный момент называется самадхи. Ранее я неоднократно указывал о том, что в конечном результате нет решения проблемы, есть только пробой молнии(статический разряд).

Автор текста, несмотря на то, что употребил физиологию и термин (раскрытый)— доминанта не сделал даже попытки

спрячь этот феномен с резонатором-помещением, а также, по всей видимости, автор не знал о том, что в таком состоянии (доминанты) от человека исходят звуковые волны (состояние индуцированного психоза).

Тем не менее, автор текста очень грамотно и доходчиво, в сжатой форме обозначил очень важные моменты, касаемо содержания моей книги в ее «разбросанном по разным наукам» отношении. То есть теперь я и сам отлично понимаю, почему ранее, в большинстве своем, люди не понимали меня (ввиду отсутствия у меня научных терминов, понятий и операторов, разъясняющих тот или иной феномен). Помимо этого, в дальнейшем я приведу текст этого же автора, который прямо таки в абсолютном понимании утвердил мою самоуверенность в четком и корректном понимании расширения сознания, выполнения джаландхара-бандхи (горлового замка) и практики дыхания Кевала Кумбхака – кувшинное дыхание) и последующее за этим вхождение в стрессовое состояние, по признакам: головная боль (психология), боль в правом ребре и стрессовая диарея, где стрессовая диарея способствует мула-бандхе в ее составляющей – ашвине-мудре.

Я продолжу далее текст автора).

– «Отсюда видна и роль случайных аналогий в интуитивных решениях, которую давно отмечали психологи. Так, Кекуле открыл циклическую формулу бензола по аналогии с увиденными им обезьянами, которые висели в клетке, сце-

пившись лапами. Привиде это картины у Кекуле возникла другая – «умозрительная» модель: обезьяны – атомы углерода, их лапы – валентности, которыми эти атомы сцепляются между собой, а их хвосты – свободные валентности углерода, которые насыщаются водородом. В прошлых лекциях мы приводили пример, как Браун, увидев паутину между ветвями, пришел к идее висячего моста, а вот еще пример, как П. Дирак предположил существование античастицы – позитрона. «Он вспомнил одну задачу, которую решил когда-то на математическом конкурсе. Вот описание этой задачи. Трое рыбаков, ловивших рыбу ночью, были застигнуты бурей и остались на острове, чтобы дожидаться утра. Когда буря утихла, один из рыбаков решил покинуть остров, забрав треть улова. Он разделил улов на три части, а одну оставшуюся рыбу выбросил обратно в море. Затем проснулся второй рыбак, который ничего не подозревал, так же начал делить улов на три равные части, после чего у него так же одна рыба оказалась лишней, и он выбросил ее в море. Тоже сделал и третий рыбак. Участники конкурса должны были подсчитать число рыб, которое удовлетворяло бы условиям этой задачи. У Дирака получилось, что рыбаки ловили минус две рыбы. Ответ был чисто формальным и, тем не менее, единственно правильным. Этих-то отрицательных рыб и вспомнил Дирак, когда заявил, что «электроны с отрицательной энергией так же реальны, как и электроны с положительной энергией».

Во всех этих случаях увиденная ситуация дала как бы схе-

му для кристаллизации целостной модели решения или ситуации, дающей решение. Причем, эта модель уже строится не только из чувственных образов, но вообще из знаний (например, валентности, позитроны – это уже не чувственные образы). Такие образы, воплощающие знания, добытые уже на уровне эмпирического, теоретического и формального мышления, представляют, например, современные модели атома, вселенной, химического строения вещества, электромагнитных процессов и др.

Приведенная гипотеза не единственно возможная. Она отражает лишь одну сторону интуиции. Другая сторона творческого мышления заключается, как мы видели, в коренной новизне, необычайности образов и значений, которые оно создает, понятий и операций, которыми оно пользуется. С этой его особенностью связано другое предположение о природе творческого акта. Оно опирается на открытые в последние десятилетия факты внутренних замыканий временных мирных связей и самовозбуждения нейронов.

Мы уже говорили о них ранее. Оба эти факта говорят о значительно большей собственной спонтанной активности нервной системы, чем предполагали раньше. Они означают, что мозг в принципе обладает способностью не только перерабатывать готовую, но и генерировать новую информацию. Он может создавать новые, не встречавшиеся в его опыте образы, комбинации значений, связи понятий и слов и т. д.

(В этом месте я прокомментирую текст тем, что в тот день,

когда у меня «динамическая модель сама пробежала разные возможности своего состояния», то в меня вошло очень много древней информации. Несмотря на то, что такое мое объяснение является лишь пока моим субъективным пониманием (чувствованием), но объективно это произошло на этапах психики (во время огромного разгона скорости мышления). Возможно, этот феномен как-либо сопряжен с тем, что автор подразумевает под генерированием новой информации).

Ряд наблюдений позволяют предполагать, что особенно мощно это самовозбуждения возникает у мозга именно в проблемных ситуациях, с которыми он не может справиться при помощи имеющихся представлений, категорий, понятий, опыта, способов мышления и реагирования и т. д.

Практически это наблюдается, например, в сновидениях, грёзах, бреде, так называемой скачке идей. Ведь все эти случаи тоже являются реакциями человека на неразрешенные личные и жизненные проблемы. Отсюда видны некоторые корни сопоставления безумия и вдохновения, безумца и гения. Оба реагируют на ситуацию, неразрешимую имеющимися средствами, взрывом самовозбуждения мозга и необычайных его замыканий.

Но разница есть, и весьма существенная. Эта разница, прежде всего, в критериях контроля. Как бы хаотично и бредово не шел перебор, у здорового человека имеется своеобразный фильтр реалистичности, осмысленности, логично-

сти. Этим фильтром в сознание пропускаются только комбинации и варианты, совместимые с опытом человека, его представлениями о реальности и ее законах, с требованиями логики мышления и возможностями практики и т. д.

(В этом моменте я прокомментирую текст тем, что ранее я упоминал о скачке идей (скачки коня ветра, буддизм-Тибет), и автор текста очень и очень максимально приблизился своими умозаключениями к духовным ценностям, несмотря на то, что автор пытается на материальной основе понять творческое мышление и доминанту. С его позиции как материалиста это конечно безусловно максимально приближенное к обожествлению материальной понимание сути вещей, где автор сам не понимает, насколько он близок от понимания сути обожествления и святости. Конечно, скачка идей не является истинным результатом, но она всегда рядом с тахипсихией, а тахипсихия является «порогом» истинного результата. Если сравнить смысл сказанного автором, с игрой в прятки, где ищущему игроку подсказывают – холодно, когда он далеко от спрятанного участника или спрятанной вещи, или подсказывают – теплее, когда ищущий приближается к спрятанному человеку или предмету, и подсказывают – горячо, когда ищущий участник вплотную подошел к тому месту, где спрятался человек или спрятали предмет. Так вот, автор Л.Б. Ительсон подошел на расстояние горячо к душе, которая не является материальной вещью, но автор сам занял исключительно материальную позицию. То есть,

как это не курьезно, сам автор не достиг творческого мышления, не достиг доминанты, и у него не образовалось мозговой информационной динамической модели. Если бы такое произошло, то автор, весьма искусный в науке «психология», столкнулся бы «лбом» с основой науки «психология» — наукой о душе (которая потом преобразовалась в науку о сознании, а затем в науку о поведении). Но вот, чтобы разъяснить своим коллегам-психологам, чем является душа, то автору пришлось бы потрудиться в изучении многих наук ровно так же, как он сам разъясняет достижение творческого мышления. Но чтобы такое сделать, нужно почти полностью отказаться от мирских забот, чтобы не «забивать голову мусором» и повысить коэффициент полезного времени, затрачиваемого (как необходимое условие) на изучение многих дисциплин наук).

Научное открытие постоянно требует сегодня «безумных идей», то есть с идей, выходящих за рамки привычных готовых представлений и понятий. Но как один из недругов сказал о Гамлете, — «в его безумии есть своя логика». Это логика — учет непреложных фактов, установленных наукой, доказанных ею законов и неразрывной цепи понятийной системы.

Правда, когда этот фильтр слишком густой, он может задерживать и стоящие идеи. Об этом говорится в старой шутке, как делаются изобретения. Все специалисты знают, что этого нельзя сделать. Но приходит невежда, который не знает, что этого нельзя сделать, и делает.

Как бы там ни было, но теоретическое интуитивное мышление представляет высшего известную сегодня ступень познавательной деятельности человека. Объединяя в целостном образе итоги всех ступеней отражательной деятельности интеллекта, оно вместе с тем по своим целям и характеру прямо противоположно как образному, так и понятийному логическому мышлению, в том числе и проблемному. Главная задача последних – сводить все факты, с которыми встречается человек, к известным представлениям, значениям, понятиям, а все задачи – к известным способам решения, имеющимся теориям и структурам.

Творческое мышление, наоборот, требует подвергать все используемые понятия и методы жесточайшей критике и оценке. Оно требует от человека видеть ограниченных любых имеющихся понятий и методов, их схематичность и неполноту по сравнению с подлинной реальностью и задачами, которые она ставит. Оно требует от человека видеть различие между реальными фактами и представлениями о них. Оно помогает ему «прорываться» сквозь рамки мнимого «понимания», создаваемого словами, к «интеллектуальному видению», создаваемому взаимодействием с самими вещами и явлениями. Оно требует смелости при выходе за рамки привычных, само собой разумеющихся, освященных «здравым смыслом» или авторитетами представлений, взглядов, способов мышления.

И вместе с тем, оно требует величайшей осторожности,

самоотверженности и критичности в оценке новых творений. Оно ищет неверу, а доказательства; не подтверждение, а истину; не успокоение, а вечноебеспокойство; не завершение, а всегда начало пути. Короче, оно требует от человека всегда, везде, во всём не подгонять факты под готовые представления о них, а проверять эти представления фактами; не придумывать искусственный мир, пригодный для понимания, а создавать понимание, пригодное для реального мира».

На этом я прекращу цитировать текст автора в этой главе его книги «Лекции по общей психологии», поскольку со всего объема его книги буквально несколько страниц, которые я процитировал, тесно переплетаются со смыслом моей книги, но исключительно в материальных рамках науки психологии. То есть психологи могут от начала видеть спонтанное достижение творческого мышления с моего личного опыта, и, далее, по мере написания книги, «шлифование» доминанты и прорыва к творческому мышлению, в понимании пути к этому состоянию.

Пока я нахожусь на этапах 2) Созревания и 3) Озарение, где период озарений у меня давно закончился, а созревание еще продолжается в отдельных моментах.

Многие моменты у меня уже отшлифованы, а некоторые на этапе созревания. Какую-то часть моментов я отбросил, несмотря на то, что в йоге им придается большое значение и большой объем информации. Чтобы психологам было легче

ориентироваться по йоге, то самадхи в йоге – это и есть доминанта на языке психологии, а все ступени йоги, предшествующие самадхи, – это лишь путь (духовная практика) с целью достижения доминанты.

Пока я указал ранее весь набор навыков, необходимых для достижения самадхи. Также я указал первичность ваджроли мудры, которая заключается в обрезании крайне плоти и заболевания простатит, либо сидения на «яйце» (упругом шарике) с целью сжатия уретрального канала и внутреннего сфинктера мочевого пузыря.

Все процессы являются полностью обратимыми путем высиживания «яйца».

Очень большую сложность понимания «старта» в духовной практике мне пришлось «переварить» в огромном хаосе информации по йоге, прежде, чем отграничить нужные моменты, которые соответствуют моему личному опыту.

Это можно сравнить с тем, что если представить себе подводную лодку с закрытым люком и не знать, где располагается люк, который нужно открыть, чтобы проникнуть в лодку. С виду подводная лодка вся черного цвета.

Теперь условно представим себе, что внутри подводной лодки есть множество помещений, кубрики (каюты), капитанская рубка, кают-компания, кухня и прочие помещения, типа машинного отделения, торпедных отсеков и совсем маленьких, типа галюна, кладовок и тому подобное.

Теперь сравним всё это многообразие помещений с раз-

личными этапами йоги в любом произвольном порядке.

Далее представим, что никто из людей не был в подводной лодкевнутри, но есть очень древние источники информации, которые частично описывают какие-либо отдельные элементы помещений внутри подводной лодки.

Теперь представьте себе, что эта подводная лодка спрятана внутри вас, внутри тела.

Если вы еще это смогли представить себе, то представьте себе, что собралось большое количество людей, жаждущих быть йогинами, и которые имеют в руках древние источники информации по йоге. Эти йогины рассказывают друг другу о помещениях внутри подводной лодки, приукрашивая свои рассказы и немного дополняя своими умозаключениями скудные сведения из древних источников.

В результате, получилась тысяча различных модификаций подводной лодки с различным расположением помещенийвнутри нее, где каждый отдельный вид подводной лодки представляет из себя какой-либо отдельный вид или практику йоги.

Дошло дело до того, что если кто-либо начинает выполнять какую-либо практику йоги, то найдется немало противников этому, утверждающих, что это неправильный подход, и что нужно делать так-то и так-то, потому что так делали на протяжении столетий тысячелетий такие-то школы (духовные) или такие-то учителя (духовные), или ссылаясь на иные авторитетные источники, например, на чьи-либо коммента-

рии к каким-либо с священным книгам.

Общими свойствами или требованиями многих видов практик является начальная практика дыхания, концентрация внимания закрытыми глазами и, как правило, поза лотоса с выпрямленным позвоночником и держанием головы прямо.

В самом начале своей книги я, на этапах изучения христианства и буддизма, утверждал о том, что я никогда в жизни не занимался какими-либо духовными практиками, и при этом я ориентировался по признакам практики дыхания, позы лотоса и сидения с закрытыми глазами, концентрируя внимание.

Чуть позже я понял, что в религиях «все смешалось – люди, кони...»(это образное юморное выражение хаоса). Или же это можно представить и так, что, например, дети взяли шахматную доску с фигурами шахмат и, не зная правил игры в шахматы, не зная их правильного расставления на доске (порядка), в произвольной форме взяли каждый сам себе понесколько фигур, смешивая черные и белые фигуры, и, произвольно расставив их на доске, «сыграли» в шахматы, а затем придя к взрослым родителям, с гордостью им сообщили, что они «сыграли в шахматы».

Чтобы примерно представить себе, коэффициент удачи в том, что дети возьмут фигуры шахмат и в правильной пропорции разделят их на черные и белые, а далее правильно расставят их на доске, то такой шанс ничтожно мал, при

условии, что дети никогда не видели, как играют в шахматы. А сузить коэффициент удачи до того, что дети далее грамотно и по всем правилам разыграют партию просто невероятен (если таковое произойдет).

Многие люди, сталкиваясь с различными бытовыми приборами, или иной техникой, или ремонтом того или другого, не владея знаниями о правилах ремонта или правилах эксплуатации приборов или техники, пытаются наугад жать какие-либо кнопки, или делать ремонт, соединяя какие-либо провода, с той целью, чтобы добиться желаемого результата по принципу -«если долго мучиться, что-нибудь получится». Другие люди называют этот принцип «методом тыка», где если долго тыкать на кнопки прибора, то что-нибудь да сработает, а если в ремонте наугад что-нибудь тыкать «до посинения», то ремонтируемая техника или прибор может заработать, но, как правило, в большинстве случаев «метод-тыка» не срабатывает, а если и срабатывает, то лишь в тех случаях, когда вариантов положительного исхода много, при наличии малых кнопок на приборе. Чем больше кнопок, тем меньше шансов, что что-то получится.

В случае с практикой йоги, ситуация обстоит примерно такая же, где десятки, сотни миллионов людей столетиями пытается жать на «какие-нибудь кнопки» своего организма, руководствуясь древними инструкциями типа «Вед, Упани-шад, Бхагавад Гиты, Рамаямы, Пуран» и прочих.

В результате, на сегодняшний день, древние инструкции

так и остаются древними инструкциями, а комментариев к ним все больше и больше от различных учителей и школ по йоге. С каждым годом объем издаваемой литературы по тематике йоги все больше и больше. Не отстают от этого и "йогины" запада. Там объемы литературы по йоге выпускаются в еще больших объемах. Человек всю менее способен сориентироваться в йоге, так как его мирская жизнь ограничена временным промежутком его биологической жизни, а времени, необходимого для прочтения всех книг по йоге, нужно несколько тысяч лет.

В моем случае я проник в подводную лодку абсолютно нечаянно, не зная вообще что-либо о йоге. Для меня это произошло в форме бытовой деятельности. То есть повторяюсь, я вообще ничего не знал о расширении сознания или о практиках дыхания.

Все началось с того, что один мой знакомый угостил меня смолой канабиса. В том регионе, где я проживаю, марихуана растет подобно сорняку везде. Кто-то целенаправленно ее выращивает на полях, чтобы дальнейшем ее употреблять или продавать, хоть это и является незаконным видом деятельности в том обществе людей, в котором я нахожусь.

Я смешал масло канабиса с табаком, и у меня встал вопрос, где ее употребить (выкурить). Где-нибудь в подъезде дома (дом панельный девятиэтажный однодъездный – свечка) я не мог, так как любой проходящий мимо сосед почувствовал бы запах конопли и, соответственно, рассказал бы

всем остальным соседям, что я употребляю коноплю.

Таким образом, все соседи автоматически записали бы меня в число наркоманов, исходя из стереотипов своего мышления.

Во избежание этого, я не стал выходить в подъезд дома или куда-нибудь на улицу за дом во избежание случайной встречи с патрулем полиции. Я решил курить дома, в окно выдыхая воздух. Но поскольку дома был маленький сын (на тот момент ему было 3 годика), я решил курить марихуану через бутылку (сам принцип такого метода курения я ранее описывал). Сам принцип курения через бутылку сходен с курением через кальян (вода в ведре охлаждает температуру горячего пара). Также по этому принципу весь табак, перемешанный с канабисом, сгорает (внутри наперстка) полностью, где дым в полном объеме уходит внутрь бутылки. То есть в воздухе в помещении, дым не остается. Далее дым вдыхается легкими через рот, где при этом целью является сделать так, чтобы дым проник как можно глубже в лёгкие, так как в этом случае канабис более лучше расширяется сознание. Далее, после задержки дыхания, я выдыхал дым в открытое окно, и, таким образом, в квартире не было какого-либо запаха марихуаны.

В этом моменте я не призываю кого-либо употреблять марихуану и не пропагандирую марихуану, я лишь описываю свой опыт.

Употребление мною марихуаны не было какой-либо зави-

симостью или альтернативой чему-либо другому.

Также отмечу, что на тот период я не занимался каким-либо вегетарианством, и из еды и питья я ограничивал себя только в спиртных напитках любого вида (то есть я был абсолютный трезвенник).

Возможно, что неупотребление алкоголя каким-либо образом оказывает влияние на блуждающий нерв, даже в незначительной дозе, и блуждающий нерв выдает какую-либо некую реакцию, которая сопряжена с искажением необходимого результата.

Этот вывод я делаю, исходя из того, что я ранее описывал, что я перестал потеть, и это продолжалось на протяжении нескольких месяцев. Когда в результате меня уговорили выпить стакан красного вина, все потовые железы видимо сработали, и я моментально покрылся потом, который как бы хлынул с меня потоком. С этого момента я потею, как и обычно потел в жизни.

В случае с курением марихуаны, я указываю на три термина йоги, которые являются одним блоком. Эти термины таковы: джаландхара бандха, Кевала кумбхака и ясность ума.

Во избежание противоречий, я корректно объясню каждый термин именно так, как я это понимаю.

Под термином "джаландхара бандха" спрятано обычное сжатие мышцы горла. То есть, если вы вздохнете полными легкими, например, табачный дым, и напряжете мышцы горла, удерживая дым в легких, то при этом вы можете открыть

рот и высунуть язык, и воздух не будет выходить из ваших легких. Вот это упражнение и является сутью джаландхара бандхи, которая переводится как горловой замок.

Под Кевалой кумбхакай прячется практика дыхания. За столетия и тысячелетия существования йоги в практики дыхания вошли всевозможные варианты дыхания, и таких вариантов сотни, а может быть и тысячи. Я корректно и конкретно указываю на один вид дыхания, который называется "кувшинное дыхание". То есть, Кевала камбала – это набор различных техник и методов дыхания, а "кувшинное дыхание" – это единичное понимание конкретной практики дыхания.

Я подчеркиваю важность правильного выполнения Кевала Кумбхаки и пока откину минимум ненужного.

Во-первых, в буддизме основатель буддизма Будда Шакьямуни, зажав рот и нос руками, удерживая вдохнутый воздух, создал такую компрессию в легких, что порвал себе ушные перепонки. Этим самым Будда Шакьямуни выполнил карнаведху, которая не имеет никакого отношения к этапу йоги – пранаяма.

При изучении мною буддизма, я не то что не понял, чем является пранаяма, но и более того, я даже по аналогии не смог распознать элементы пранаяма в своем личном опыте.

При вникании в индуизм благодаря "сцепке" маха-бандхи, состоящей из мула-бандхи, уддияна-бандхи и джаландхара-бандхи, все встало на свои места, и я понял в своем

личном опыте, чем является пранаяма.

Однако, объяснить это йогинам индуизма не то, чтобы просто, а нужно их переучивать, либо, при условии согласия, задать узко направленный путь, и, при этом, отсесть огромный набор знаний в виде «додуманных» терминов и излишних методов, и практик.

Одновременно с этим, мне нужно это сделать так, чтобы меня понимали не только йогины, но и обычные миряне, в том числе обычные европейские "люди, далекие от йоги".

Для начала я "разнесу" на части "сцепку" маха-бандхи в 1-ю очередь я разделю мулла банды корневой замок на аваджи роли мудрых и ашвини мудрым. Повод жрали магия ранее уже высказался в полном объеме, и я лишь напомню о том, что это составляющая часть мулла бодхи по времени была отделена от нашли не мудры на 15 лет. Также и джаландхара-бандха была отделена у меня от ашвини-мудры (составляющей мула-бандхи) на более чем год.

Во всех практиках йоги индуизма, маха-бандха позиционируется как совокупность элементов, составляющих единое целое. В обоснование этого единого целого вкладывается понимание опускания энергии праны вниз, и поднятия энергии апаны вверх, с последующим их соединением саманы, и дальнейшим направлением синергии (объединенных энергий) в канал сушумна, для пробуждения кундалини.

Для психологов, кто пытается понять, как складывается доминанта, - процесс пробуждения и поднятия кундалини в

йоге, тождественен формированию доминанты.

Также для психологов, и в равной степени для психиатров, кто хочет конкретно понимать сущность Кевалы Кумбхаки в технике «кувшинное дыхание», во взаимосвязи с употреблением конопли, то я опять процитирую часть книги Л.Б.Ительсона «лекции по общей психологии», страницы 207-208:

– «Анализ предметных движений человека показывает, что, несмотря на внешнее многообразие, все они складываются, как правило, из трёх простых элементов – «взять», «переместить», «отпустить» плюс вспомогательные движения корпуса (наклоны, повороты) и ног (поднять, опустить, нажать, переместить).

В разных видах движений эти элементы отличаются своей траекторией, длительностью, силой, скоростью, темпом (числом повторений за определенное время) и тем, какими частями тела они выполняются. С точки зрения качества, движения характеризуются точностью, ловкостью и координированностью.

Кроме предметных движений, в деятельности человека участвуют движения, обеспечивающие установку и сохранение позы (стояние, сидение и т.д.), перемещение (ходьба, бег и т.д.), коммуникацию. К средствам последней относятся выразительные движения (мимика и пантомимика), смысловые жесты, наконец, расчетные движения.

В указанных типах движений, кроме рук и ног, участвуют

мышцы корпуса и лица, гортань, голосовые связки и другое.

Таким образом, освоение предметного (или иного внешнего) действия заключается в овладении определенной системой движений.

Какой системой, каких движений?

Это зависит от цели действия и свойств предмета на который она направлена.

Так, например, чтобы взять стакан, надо строить движения иначе, чем чтобы взять карандаш. Ходьба на лыжах требует иного построения движений, чем ходьба пешком. Перемещение тяжелого груза определяет иную работу мышц, чем перемещение легкого пакета. Забивание большого гвоздя к потолку требует иной системы, чем прибивание его к полу.

Во всех этих примерах цель действия та же, но объекты его различны. И это различие объектов обуславливает разную структуру движений и мышечной деятельности. Исследование выдающихся советских физиологов П.К.Анохина, Н.А.Бернштейна, Э.А.Асратяна показали, что работа мышц управляется не только непосредственной задачей движений, но всегда и условиями, в которых оно осуществляется. Мышцы «подстраивают» свою активность к величине поднимаемой тяжести, сопротивлению отталкиваемого предмета, силе отдачи в

рычагах суставов и т.д. так, чтобы обеспечить заданное направление и скорость движений.

Более того, само выполнение движения непрерывно кон-

тролируется сопоставлением его результатов с конечной целью действия».

Если вывернуть все шиворот навыворот, то в моем случае, конечное действие по факту (святость), как результат, обусловило искать решение задачи, дающей данный результат, где при этом само решение задачи осталось «неизменным». Если перевести это понимание в психологию, то доминанта (мощный очаг возбуждения в центральной нервной системе), для меня осталось незамеченным, ввиду того, что возбуждение не имеет субъективных критериев. Этот факт не указывается Л.Б.Ительсоном, поскольку он психолог, и в части доминанты он ссылается на физиолога А.А.Ухтомского, а я ссылаюсь как на личный опыт, так и на психиатрию. При этом, именно благодаря психиатрии, я корректно указываю на тахипсию, как на объективный и субъективный критерий доминанты, и более того, именно благодаря психиатрии, я делаю «точку опоры» в понимании индуцированного психоза, как корректное, ясное и точное понимание ориентира, на точный ориентир истиной доминанты.

Несмотря на то, что индуцированный психоз увел мои изыскания в области физики, в понимании резонатора – помещения, необходимости вычисления «рабочей частоты» резонатора, зависящей от длины, ширины, высоты помещения, и учета всех взаимосвязанных критериев, тем не менее, я плотно изучаю йогу, поскольку именно там, я нашел больше всего «осколков» от общей картины своего опыта, в до-

стижении святости.

Ранее я не мог объяснить своими словами тот факт, что я ничего не зная о йоге, стал йогом. Ни один йогин не поверит в то, что можно стать богом, живя и пребывая в миру (в мирской жизни обычным мирянином. Если собрать множество монахов (йогинов), и сказать им, что я стал богом, и в подтверждение этому кот, который «растекался» на полу в день самадхи, то йогини держась за животы «упадут от смеха». Однако, если попросить их, достигнуть самадхи, и поставить рядом кота, и кот не будет «бешено» убегать (носиться по помещению), и не будет растекаться по полу (гомогенизация) из-за падения его кристаллической решетки. то это объективный критерий того, что йогини не достигают самадхи. Для психологов это показатель того, что внутри физического тела йогина, не сформировался устойчивый очаг возбуждения в ЦНС (доминанта).

Для читателей, кто не является ни психологом и ни йогиним, понять то, как получилось так, что я стал йогиним без выполнения практики йоги и без знаний о йоге, то с целью разъяснения, я приведу (процитирую) текст из книги Л.Б.Ительсона «Лекции по общей психологии», стр.205-208:

– «Однако, во всех видах деятельности ребенка, которого мы до сих пор рассматривали, этот конечный результат – освоение общественного опыта – не совпадал с целью самой деятельности. Ребенок манипулирует вещами и играет не для того, чтобы чему-то научиться.

Когда он делает первые шаги и пытается произнести свои первые слова, им не движут цели научиться ходить и творить. Его действия направлены на удовлетворение определенных непосредственных потребностей в исследовании, активности, овладении вещами, воздействии на окружающих и т.д. Освоение соответствующих действий и информации выступает поэтому для него «лично» не как цель, а лишь как средство удовлетворения соответствующих потребностей.

Но наступает время, когда в жизнь ребенка входит особый вид деятельности. Это – деятельность, непосредственной целью которой является само освоение определенной информации, действий, форм поведения. Такая специфическая деятельность субъекта, направленная на научение, имеющая своей целью научение, именуется – учением.

Она включает в себя: а) усвоение информации о значимых свойствах мира, необходимой для успешной организации интеллектуальной и практической деятельности; б) освоение самих приемов и операций, из которых складывается эта деятельность; в) овладение способами использования этой информации для правильного выбора и контроля этих приемов и операций в соответствии с поставленной целью.

Продукты первого процесса называют знаниями, второго – навыками, третьего – умениями.

Отличие учения от всех других видов деятельности заключается, однако, не в этих его продуктах. Ведь научение сопровождается, как мы видели, все виды деятельности чело-

века. Неверно будет искать это отличие и в активной организации процесса научения со стороны общества. Социальное обучение, как мы видели, сопровождается взаимодействием человека с окружающим миром во всех видах его деятельности.

Отличие учения от других видов деятельности кроется не во внешнем (результатах, организации и т. д.), а во внутреннем – в отношении субъекта и совершаемым действиям. Это отношение заключается в сознаваемой установке на овладение определенными знаниями, умениями, навыками.

Таким образом, учение имеет место там, где действия человека управляются сознательной целью усвоить определенные знания, навыки, умения.

Отсюда видно, что учение также как труд, является специфической человеческой деятельностью. У животных возможно лишь научение. Да и у человека учение возможно лишь на той ступени, когда он овладевает способностью регулировать свои действия сознаваемой идеально целью. Как мы видели в прошлой лекции, эта способность достигает достаточного развития лишь к 4-5 годам, формируясь на базе предшествующих видах деятельности – игры, речи, практического поведения и других.

Отсюда видно, также, что первым исходным условием для формирования у ребенка учебной деятельности является создание у него сознательных установок на усвоение определенных знаний, умений, навыков, превращения этих устано-

вок в цели его деятельности. Можно, конечно, учить в форме игры. Но нельзя учиться играючи.

Несомненно также, что сама жизнь учит многому. Но переживания человека, его труд и борьба не становятся от этого учебными. Жизнерадостность нельзя превратить в тренировочное упражнение, ибо она остается тогда деятельностью, но перестанет быть жизнью.

На непонимание этого различия между научением и учением споткнулись многие ученые-педагоги. Они наблюдали, как трудно бывает учение и насколько легче иногда те же знания, умения и навыки усваиваются ребенком в игре, практическом поведении, трудовой деятельности. Отсюда, казалось, вытекало, что «школа учения» мало продуктивна. Она напрасно мучает детей и значительно выгоднее осуществлять обучение в форме игровой, бытовой, трудовой, исследовательской и прочих видов естественной деятельности ребенка. Так родились идеи всяческих «школ действия», «школ труда», «исследовательских методов», методов «проектов», «драматизации» и т. д. (Лай, Кершенштейнер, Дьюи, Натори и др.).

Общим для всех этих педагогических систем является то, что они «отменяют» учение как самостоятельную особую деятельность и заменяют его научением, как побочным продуктом других видов деятельности.

Обоснованно ли такое намерение? Чтобы ответить на этот вопрос, надо выяснить, какую роль играет учебная деятель-

ность в развитии ребенка. Для этого рассмотрим подробнее структуру и развитие учебной деятельности.

Первый наблюдаемый ее компонент составляет, как мы видели, освоение предметных действий, то есть формирование навыков.

Любое предметное действие складывается из определенных движений, связанных в пространстве и времени...»

В этом месте я перестаю цитировать текст, так как автор в достаточном и ясном изложении объяснил, как бытовая деятельность может в лучшей форме заменить учение.

По-другому, это же самое, я могу объяснить и другими словами. В моей жизни все обстоятельства сложились таким образом, что они последовательно, шаг за шагом, незаметно для меня, реализовали духовную практику с результатом обожествления.

На момент написания начала книги, я даже понятия не имел, что такое пранаяма, в чем она заключается и «из чего она состоит».

Изучение христианства и буддизма не дало мне знаний и сведений о том, из чего состоит пранаяма и в чем она заключается. В индуизме, более подробно изложены различные техники пранаямы, но различие вариантов слишком велико, для человека, не знающего какой именно вариант – истинный. Я руководствовался лишь своим бытовым жизненным опытом, и поэтому для меня «ложные варианты» не представляли интереса.

Человеку, не знакомому с йогой, но умеющему играть в шахматы, я могу объяснить это на таком примере. Представьте себе (с нотой юмора), что ваш приятель позвал вас в гости сыграть в шахматы. Вы приходите к нему, ваш приятель заваривает чай, достает шахматную доку, и мешочек с шахматными фигурами. После этого, ваш приятель уточняет у вас, какими фигурами вы предпочитаете играть, черными или белыми, вы отвечаете и в это время приятель вытряхивает из мешочка шахматные фигуры и говорит, – «выбирай фигуры своего цвета». Вы берете первую фигуру, и с удивлением обнаруживаете, что эта шахматная фигура, например, козла. Ваш ум впадает в ступор. Откуда взялся козел в шахматах? Вы недоуменно смотрите на своего приятеля, а тот спрашивает у вас, – «...что-то не так?». Вы показываете ему шахматную фигуру козла и говорите, – «...это что за хрень?». Ваш приятель отвечает вам, – «не обращайтесь внимания, положите эту шахматную фигуру назад в мешочек». Вы убираете эту фигуру в мешочек, и берете в руку следующую фигуру, и с удивлением видите, что это шахматная фигура, например, кентавра. Вы также убираете эту фигуру в мешочек. Следующей фигурой оказывается, например, русалка, а далее, например, бегемот. Убрав все эти фигуры, вы с удовлетворением наконец-то берете в руки знакомую шахматную фигуру – пешку. Вам знакома пешка, её расстановка на шахматной доске в нужном порядке, вы знаете, как ею играть. Далее вам попадутся опять странные шахматные фи-

гуры, которые вам не знакомы, и вы тоже убираете их обратно в мешочек, а попадающиеся знакомые вам шахматные фигуры вы расставляете на шахматной доске в соответствии с правилами игры и порядком игры.

На этом примере я показываю не только абсурдность всех видов практик дыхания йоги, но и отграничиваю одну единственную практику дыхания йоги, на этапе йоги пранаяма, и корректно указываю на реперные точки, где начинается практика дыхания и где она заканчивается.

Чтобы любой человек понимал ясно этот момент применимо к объему знаний йоги, то смотрите. Я, например, как снайпер, заряжаю винтовку и целюсь в термин йоги «бахья-кумбхака», который относится к технике пранаямы и обозначает задержку дыхания после выдоха перед вдохом, и отстреливаю этот термин, как излишний. На примере с шахматами это нелепая шахматная фигура – козёл, которой нет в игре, и я убираю в мешочек эту фигуру, как ненужную. Мне без разницы, какие священные книги йоги содержат этот термин или какие авторитетные йоги или йогини вплетают этот термин и технику в йогу. Далее я как снайпер отстреливаю следующий термин йоги – «анулома-крама», который также относится к технике пранаямы и означает выполнение техники пранаямы по частям: вдох-задержка-вдох-задержка-выдох.

Применительно к шахматам, это нелепая фигура кентавра, которой нет в игре в шахматы, и я её также убираю в ме-

шочек, как излишнюю. Далее я отстреливаю и вилома-крану (техника выполнения пранаямы по частям: вдох-задержка-выдох-задержка-вдох) и пратилому (совместное использование вышеуказанных техник пранаямы), как ненужные фигуры бегемота и русалки, которых нет в игре. Перечислять все шахматные фигуры очень долго и объёмно, равно как и все техники пранаямы, причём я указал главные техники, а второстепенных очень много, и поэтому я собираю все ненужные техники пранаямы и убираю их в мешок, оставляя лишь одну технику пранаямы – антар (антах)-кумбхака. За этим термином, как техникой дыхания пранаямы, лежит задержка дыхания после вдоха, перед выдохом.

Однако, ввиду того, что техника антар (антах)-кумбхака переплетена с другими техниками дыхания в понимании сама-вритти-пранаяма или вишама-вритти-пранаяма, то и всё это я также сгребаю в кучу как ненужное и убираю в мешочек, и оставляю вообще без какого-либо термина, просто вдох воздуха и удерживания воздуха.

Теперь я объясню, почему я так делаю и зачем. Л.Б. Ительсон правильно заметил, что забивание гвоздя – это цель, но различное забивание гвоздя, в пол или в потолок, задействует различные группы мышц, позу и т.д.

Это же самое относится и к практике дыхания, где сама суть практики дыхания – это цель, а вот различное выполнение практики дыхания задействует также различные группы мышц, различное воздействие на работу блуждающего нер-

ва.

Помимо этого, к этому прилагается необходимое понимание, как – быстро или медленно – нужно вдыхать воздух, сколько времени его удерживать в лёгких, как его выдыхать, быстро или медленно, каким образом вдыхать, через нос или рот, и как выдыхать, через рот или нос.

Вот именно вся эта совокупность условий и составляет принципиальную разницу в том, куда забивать гвоздь, в пол или в потолок, в стену стоя или высоко в стене подпрыгивая.

Чтобы перепробовать все варианты техники дыхания пранаямы, вам понадобятся годы, чтобы «методом тыка» случайно наткнуться на нужный вариант. Если вам знаком термин «математическая прогрессия», то вся совокупность условий всех видов техники дыхания пранаямы составляет более миллиарда разновидностей.

Чтобы одним махом мне устранить всё ненужное, я, подобно экскаватору, вынимаю грунт из земли до нужной точки, и далее выхожу из экскаватора, и подобно археологу, зная – в земле находится древний артефакт – продолжаю снимать слой почвы, но уже аккуратно, кисточкой. При виде артефакта я ещё более тщательно, кисточкой, смахиваю пыль с артефакта, со всех сторон, чтобы не повредить его, и аккуратно вынимаю. И тут оказывается, что артефактов сразу три штуки, но только один из них является техникой дыхания пранаямы.

На примере с шахматами я сгребаю кучу ненужных и лиш-

них фигур в мешок, и оставляю три нужные пешки, поскольку они являются фигурами игры в шахматы.

Ранее я уже обозначил две пешки, необходимые для игры в шахматы. Эти две пешки являются частью мула-бандхи, в понимании ваджроли-мурдра, где по правилам порядка первой пешкой является сжатие уретрального канала (в моем случае простатита), второй пешкой является сжатие внутреннего сфинктера мочевого пузыря (в моем случае обрезания крайней плоти), и вот три пешки, которые я откопал, называются «джаландхара-бандха», «Кевала Кумбхака» (как единственная правильная техника дыхания) и ясность ума (расширение сознания).

Я не могу разбить это трио на отдельные части, несмотря на то, что это три разных пешки или три различных термина, обозначающие три различные составляющие пранаямы.

Ранее я уже описал, что это трио, в моем опыте, явилось следствием (продуктом научения) как причины – употребления масла канабиса, смешанного с табаком.

На момент употребления мною масла канабиса (тетрагидроканабиол), смешанного с табаком, я ничего не знал о том, что марихуана является растением, которое усваивает прану воздуха, прану солнца и вселенскую махапрану. Ровно то же самое относится и к табаку, поскольку табак также является растением, которое усваивает прану воздуха, прану солнца и вселенскую махапрану.

В учении Прана-видья (знания о пране) упоминается о

том, что существуют вторичные источники праны, которыми являются растения, которые усваивают прану воздуха, прану солнца и вселенскую прану.

В своей совокупности оказалось, что практика дыхания на этапе йоги пранаяма оказалась, по сути, методом накопления праны воздуха, и одновременное содержание продуктов (растений, являющихся вторичными источниками праны, во вдыхании воздуха насыщенного вторичной праной, явилось максимальным «употреблением праны».

Такое понимание в России люди называют «убить одним выстрелом двух зайцев».

В йоге результат данной совокупности ближе всего к пониманию сути термина «Буддхи-мудра», в понимании ясности ума (печать ясности ума).

Несомненно, и однозначно, совмещение вторичного источника праны с главным источником праны (воздухом) заслуживает того, чтобы придать растениям табак и марихуана статус шестой пешки, но это может быть расценено людьми, как пропаганда табака и марихуаны, и поэтому шестую пешку я назову «призрачной пешкой» в дальнейшем.

В том обществе, в котором я нахожусь, марихуана находится вне закона, и за её культивирование рассаду, продажу, употребление, хранение полагается наказание.

В противоположность этому алкоголь находится в законе, и его продают, пьют, хранят, перевозят, изготавливают без какого-либо наказания.

За этой разницей прячется одно маленькое обстоятельство, которое может стать огромным.

Дело в том, что Л.Б. Ительсон, как я уже сказал ранее, не указал каких-либо путей достижения доминанты, за исключением понимания «устойчивого очага возбуждения в центральной нервной системе». Также он упомянул о скачке идей и о состоянии, близком к безумию.

Я не только «снайперски обстрелял» это состояние доминанты, терминами психиатрии, но и указываю на то, что человек, пьющий алкоголь, не может достигнуть доминанты.

Те пешки, которые я сейчас тщательно «отшлифовываю», являются правильным путём к доминанте, с благополучным кульминационным исходом без каких-либо побочных эффектов.

Я уже близок к тому, чтобы на этапе седьмой пешки объяснить начало возникновения состояния депрессии без депрессии, и указать на стресс, как на вторую часть мула-бандхи в части ашвини-мудры, где йогин поднимает энергию апану, но проблема в том, что нельзя пить алкоголь вообще с начала возникновения стресса. Можно и нужно пить кофе, с целью усиления стресса, который и создает устойчивый очаг возбуждения в ЦНС, но вот алкоголь наоборот, сводит на нет все усилия по достижению доминанты.

Дело в том, что психиатрам известно, что при депрессии и стрессе уровень дофамина понижается. Употребление алкоголя стимулирует выброс дофамина, а избыточная дофа-

минергическая активность как минимум отчасти обуславливает психотическую симптоматику при шизофрении. Таким образом, человек достигает не, так сказать. «чистой шизофрении» в виде расщепления ума и души, а лишь побочный эффект шизофрении без расщепления ума и души.

Говорить о других галлюциногенных или психоактивных веществах я не буду, поскольку они же сводят на нет цель достижения йогина, но, при необходимости более тщательного обоснования этого момента, это могут сделать психиатры в кооперации с физиологами и психологами, но ни в коем случае не йогинами, поскольку установка йогина должна быть в исключительно трезвом состоянии (за исключением каннабиса), а все вплетения в практику алкоголя и наркотиков, это уже не йога, а «пища» для психиатров.

Указанное мною исключение в скобках о каннабисе не означает того, что каннабис способствует во всех отношениях достижению самадхи. В этом моменте роль каннабиса заключается в трио компонентов йоги: джаландхара бандха, буддхи-мудра и Кевала Кумбхака (кувшинное дыхание), которым каннабис связывает все это для научения без учения каждого отдельного элемента пранаямы путём практики.

Статус каннабиса в «призрачной шестой пешке», в тех странах, где каннабис легален и «в законе», означает, что пешка не призрачная, а обычная, как и все другие, и если все другие пешки белого цвета, то и эта шестая пешка тоже белого цвета, а если йогин употребляет алкоголь или амфета-

мины, то эта пешка уже не белая, а черная, чем нарушается правильный порядок расстановки фигур на доске.

Сам узел трио, который сплетает каннабис путём научения, имеет чётко понимаемую технику выполнения, и в дальнейшем четко привязанное «логическое» понимание как стресса, так и следствия стресса – ашвини-мудры и далее, удияны-бандхи.

Кульминационным моментом правильности выполнения всех условий пранаямы является таппа, или жар, в районе пупка, который ощущается органами чувств.

Какие-либо сведения о чакрах, пранах и тому подобное я пока не вплетаю в этот "материальный" алгоритм действий пранаямы, но, при необходимости, отражу нужные сведения.

Пока же я возвращаюсь к трио: джаландхаре бандхи, Кевале Кумбхаке (кувшинному дыханию) и буддхе- мудре.

Для психологов это всего лишь три мало понятных термина, а для йогов это более миллиарда различных комбинаций "методом тыка".

Пока я возьму в прицел Кевала Кумбхаку, в ее понимании кувшинного дыхания. Основными терминами, используемыми в йоге применительно к практике дыхания, являются: пурাকা (вдох), кумбхака (задержка вдоха), речака (выдох).

Из более чем миллиарда различных комбинаций всех видов практик дыхания, Кевала Кумбхаке, в понимании кувшинного дыхания, посвящено немало вариантов "методов тыка".

Я опишу первую попавшуюся фигуру козла, которая находится среди шахматных фигур, но дать оценку этой фигуре сразу не спешите. Далее я объясню почему. Вот текст "Турумантирам" Риши Турумудар, тантра 3 (720, 572).

"Знай тайну праны, соединявшийся с Нада Прана, что накапливается внутри, как соединяется, никто не знает. Когда же ты узнаешь, как она соединяется, тогда ты достигнешь области, где Нанди хранит свою власть". "Эффект от пураки, кубхаки и речаки. В пураке вдох глубокий, заполняющий верх, низ и середину; в кумбхаке задержка в районе пупа; в речаке дыхание поглощается внутрь в должной мере – так, практикуя науку дыхания, достигают благосклонности Владыки, проглотившего смертельный яд».

Для всех психологов и психиатров этот текст не то, чтобы будет не понятен, а они просто не поймут, где причинно-следственная связь с психическим состоянием – индуцированными психозом, к которому приводит пранаяма на последующих этапах йоги.

Для этого «проникаем» еще глубже, в другой текст (в более нужную сторону, в более узком смысле):

–«Особые термины, используемые при практике «кувшинного дыхания»

Вдыхание(пурака) – означает втягивание воздуха внутрь тела через обе ноздри с расстоянием около 16 пальцев (около 30 см) перед собой без какого-либо звука или шума.

Заполнение- заталкивание воздуха на вдохе до самого

окончания легких, и последующее сокращение диафрагмы таким образом, что она приподнимает грудную клетку, тем самым делая ее соответствующей форме глиняного горшка, и удерживает ее.

Уравнивание- когда йогин больше не может удерживать горшкообразную форму, следует втягивать внутрь воздух небольшими короткими вдохами, «упаковывая» и «прессуя» его вправо и влево с тем, чтобы уравнять расширение легких.

Выдыхание воздуха вперед, подобно стреле (речака) – когда йогин чувствует невозможность продолжать уравнивание, тогда ему следует через обе ноздри начать мягко выдыхать, в середине выдохнуть больше силой, в конце же мягко выпускать воздух наружу.

Задерживание дыхания (кумбхака) – процесс, когда выдох задерживается усилием воли, и прана сохраняется в теле в ее собственных местах.

Задерживание движения – когда, благодаря задержке, число дыханий понижается, это называют задерживанием движения вдохнутого воздуха.

Задерживание длины – процесс укорочения выдоха.

Задерживание силы- когда сила выдоха уменьшается.

Задерживание цвета- когда происходит узнавания цвета выдоха.

Задерживание энергии- когда происходит поглощение энергии различных элементов при практике дыхания.

В этом тексте практики дыхания – глиняного горшка – есть одна отличительная особенность – объективный параметр того, как дышит человек, или точнее, как он не дышит. Это и есть форма груди видеть глиняного горшка.

На момент написания мною книги я рассматривал свой личный опыт исключительно в рамках стадии йоги – пратьяхара-дхарана-дхьяна-самадхи, где временной промежуток отстадии завершения пратьяхара и начала дхараны до самадхи составляет семь суток (период времени психомоторного возбуждения).

Все без исключения техники и практики йоги, которые мне попадались, при ознакомлении, описывали в своем составе какую-либо технику дыхания в совокупности с медитацией, на этапах дхьяны и дхараны. Но я четко был уверен, что я не практиковал каких-либо техник дыхания и не практиковал каких-либо техник медитации на протяжении семи суток.

Поскольку я достиг святости и проникновения в мир Акаша вообще без каких-либо знаний о йоге, то, по сути, йога и не представляла для меня какого-либо особого интереса, или, тем более, авторитетности в виде знаний.

Поэтому я сделал упор на науку, а конкретно на психиатрию. Впоследствии оказалось, что в психиатрии нет моего случая по точности совпадения результата, но есть очень большое количество описаний состояний, напоминающих мне те или иные моменты моего опыта. Весьма быстро я смог

разграничить объективный опыт от субъективного, и присвоить терминологию психиатрии к тем или иным моментам своего опыта. То есть я четко определил, по критериям относимости, допустимости и достоверности, все рамки от и до (реперные точки): психомоторного возбуждения, тахипсии, психоза от момента его возникновения, индуцированности и прекращения.

Применительно к йоге, любой желающий человек может сам подвернуть анализу любой ступень йоги, на любом этапе, чтобы в результате получился индуцированный психоз.

При всем своем желании, и при обилии информации в йоге, вы не сможете составить компоненты йоги так, чтобы у вас получился индуцированный психоз.

Тем не менее, индуцированный психоз в йоге есть, просто я его еще не смог найти, под каким термином он замаскирован, и сколько тысяч лет это никто не берет во внимание.

Чтобы вам лучше понять этот момент, вам нужно четко понимать, что любое психическое расстройство имеет свое описание, от момента возникновения (старта), прогрессирования в течении со временем (клиническая картина) и, соответственно, кульминация (развязка или окончание) «заболевания», дающая какой-либо конечный результат.

Во всех упоминаниях йоги есть информация о том, что йогин достигает «некоего мистического психического состояния» на пути самадхи.

Теперь возьмите во внимание обилие информации в пси-

хиатрии, накопленной за триста лет существования науки психиатрии, и попробуйте «примирить» весь этот объем знаний к йоге, с целью установления «старта» -«некоего мистического психического состояния».

Помимо этого, нужно принимать во внимание и весь процесс прогресса, от старта до финиша психического состояния.

При ознакомлении совсем объемом йоги вы не найдете ни «старта», ни«разгона», ни«финиша» некоего мистического психического состояния на пути к обожествлению.

Ранее я уже определил само мистическое психическое состояние как индуцированный психоз.

Сам«разгон» этого состояния замаскирован тем, что никакого «разгона» нет, и клинической картины тоже нет, а если и есть, то нужно быть ну просто невероятно психиатром, чтобы «уловить» эту картину в человеке, но я дал четкое понимание «сачка» для улавливания этой картины в человеке, где, если взять у человека слюну на анализ, в слюне должны содержаться гормоны стресса (кортизол или кортикостероиды или иные гормоны стресса). Что касается процесса разгона возбуждения, то в шуточной форме можно образно сказать, что его «съели волки». То есть весь период разгона начинается со «старта» стресса, далее этот стресс «уходит» в депрессию без депрессии, далее в ангедонию без ангедонии, далее в невроз без невроза и, в завершении, в индуцированный психоз без психоза с приставкой ко всем этим состояниям – тре-

ВОЖНОСТИ.

В йоге не то, чтобы нет такого понимания, но также и отсутствует константа (пешка как шахматная фигура) в игре, которая обуславливает стресс. Это незнание (авидья) компенсируется знаниями (видьей)оканалах нади, чакрах и пробуждением и поднятием энергии Кундалини.

Чтобы сориентировать психологов и психиатров «тарабарщине» йоги, я размотаю этот клубок шиворот-навыворот для предметного понимания. Там, где речь идет о пробуждении и поднятии энергии Кундалини, то речь идет «о создании господствующего очага возбуждения в Центральной Нервной Системе, а вот «старт» этого возбуждения в йоге отсутствует в предметной и понятной форме. Этот факт замаскирован «сложными знаниями» о том, что энергия вьяна способствует самадхи (это действительно так),далее(шиворот-навыворот) идет энергия удана (пусть для вас это будет примерным пониманием эндокринной системы,которая проникает в шею и голову,еще далее идет энергия самана,о которой я писал ранее, и эта энергия должна «слиться»(синергия) с энергиями прана и апана. Это соединение трех энергий (тривени в йоге) на начальном этапе должно создать таппу (жар) районе пупка (я подтверждаю, что этот феномен есть).

Доходя до отдельного понимания энергии праны (которую я еще не описал)и до отдельного понимания энергии апаны (которую я ранее уже описал), то мы «скатываемся» в самое

начало йоги на стадию пранаяма.

Есть миллиард различных комбинаций практики дыхания имеет отношение исключительно к энергии прана, которую нужно вдохнуть и удерживать горлом.

В противоположность этому, в случае с энергией праной, такого миллиардного количество вариантов нет, и с вариантами (механизмами) в йоге с этим «жидковато» или «не гу-сто».

Чем заслужила это энергия – апана столь невзрачное к себе отношение, в йоге не раскрывается и не уточняется.

Вместо этого прояснения все йоги «дружно как один», в «едином порыве», начинают духовную практику тем, что путем вдоха и удерживания дыхания опускают энергию прану вниз, а сжатием мышц ануса поднимают энергию апану вверх, с той целью, чтобы энергия самана растворила в себе (синергия) энергии праны и апаны, и в этом заключается сущность тривени.

Для физиологов и психологов это является пониманием зарождения «истинной доминанты» на пути к достижению творческого мышления, о котором «ничего не известно».

Если же это «зарождение доминанты» не является истинным, а является неправильным зарождением «господствующего очага возбуждения в центральной нервной системе», то в дальнейшем это предмет интереса не психологов и физиологов, а психиатров.

Я полагаю, что я до максимума сузил прицел на том, что-

бы указать на то, что в этом моменте в йоге имеется пробел знаний, который заключается в том, что с момента выполнения практики дыхания и до соединения энергии прана с апаной и растворения в самане, должен быть стресс, который «прячется» в энергии – апане. Этот стресс и есть начало всего, что касается физиологии, психологии и психиатрии без отягощения знаний йоги о всяких там чакрах и каналах нади. То есть это доступное понимание для психологов и психиатров.

Я процитирую текст некоего духовного учителя:

–«Основными признаками проявления Кундалини являются:

пункт 5) Резкие перепады настроения. От абсолютного восторга до крайне депрессии, вплоть до суицидальных импульсов, причем переход может происходить в короткий период времени. Поэтому очень часто признаки кундалини интерпретируются как маниакально-депрессивный психоз, что с точки зрения духовных традиций в корне ошибочно».

В этом моменте я обращаю внимание на то, что автор указал на один из миллиона ложных вариантов истинного результата йоги, но при этом не дал и альтернативы в виде правильного и истинного результата (индуцированного психоза в условиях дольмена).

Вот на правильный и истинный результат я и указываю в прицел снайперской винтовки, пока без дольмена, чтобы не отягощать физикой понимание психического состояния,

а на само психическое состояние йогина – индуцированный психоз в его самом наивысшем маниакальном состоянии с ярко выраженным психомоторным возбуждением. Условия физики лишь «отключат» психоз в конечном результате, на его пике.

Пока же я пытаюсь объяснить психологам и психиатрам, в доступной форме, этап йоги пранаяма, даже на примере с шахматами, не слишком обременяя физикой. Кульминационный момент (самадхи), в буддизме, можно представить на примере с шахматами в том, что, когда Будда Шакьямуни прикоснулся пальцем к земле (разность потенциалов в физике), то это как то, что в шахматах человек прикасается к фигуре в игре в последний раз, и ставит этой фигурой шах и мат королю противника. В моем случае, я прикоснулся к пластмассовой кнопке, под которой был светодиод, замкнувший ток от нажатия кнопки. Все эти обстоятельства относятся к физике, равно как и то, что в каком «электрическом» состоянии находится человек в состоянии индуцированного психоза. В случае такого разряда, такое прикосновение производит статический (коронный) разряд и, в моём случае, после этого разряда, я вознесся к дракону (змею), которого я назвал Спайком, как эталоном высшего состояния возбуждения. На примерах с шахматами, дракона (небесного змея) можно сравнить мат, а последнее прикосновение к фигуре, и перемещение фигуры, которой ставится мат, можно соотнести с птицей Гарудой. Поскольку в буддизме змей Мучалинда не

находится на шахматной доске, но есть в мешочке с шахматными фигурами, то, соответственно, утрачивается понимание сути игры (поставить мат определенной фигуре).

Смещаясь к началу игры, «инструкция» по расстановке шахматных фигур выглядит так:

– «Йога – Кундалини упанишада (35)»

«Йог должен выполнять три бандхи: мула-бандху, уддияна-бандху и джаландхара-бандху».

За этой инструкцией лежит нервное замыкание, в понимании психологов и психиатров. Все эти три термина сводятся в один термин – маха-бандха.

Вторая составляющая этапа йоги – пранаяма, помимо маха-бандхи, является практика дыхания. К этим двум составляющим пранаямы добавляется и третья составляющая – энергия прана в её видах: прана, апана и самана.

Вот из этих трёх составляющих пранаямы берут своё начало миллиард, и даже более, различных техник и разного рода и вида практик, дающих различные результаты.

Сейчас я приведу для психологов и психиатров первый попавшийся комплекс выполнения бандх, где задачей психологов и психиатров является умение «разглядеть» за этим комплексом обычные «бытовые и мирские» телодвижения в быту, которые полностью или частично совпадают с этим комплексом (этот комплекс не является истинным в духовном понимании):

– «Джаландхара-бандха означает прижатие подбородка к

ключицам, мула бандха означает сжатие мышц в промежности, уддияна-бандха означает втягивание нижней части живота к позвоночнику. Эти три замка являются главными способами запираения праны.

С помощью мула-бандхи контролируется апана-вайю, имеющая тенденцию опускаться вниз. Выполняя её, йогин тянет апана-вайю вверх. Джаландхара-бандха контролирует прана-вайю, которая имеет тенденцию подниматься вверх. Прижимая подбородок к ключицам, йогин опускает прана-вайю. С помощью уддияна-бандхи он смешивает апана-вайю, прана-вайю и самана-вайю в пупке и вводит их в центральный канал (сушумна).

Обычно бандхи выполняются в следующем порядке: после вдоха сжимается горло, затем анус, а затем живот. И наоборот, когда делается выдох, сначала отпускается уддияна-бандха, затем мула-бандха, а потом джаландхара-бандха».

Я понимаю, что для психологов и психиатров даже мизерная часть терминологии йоги трудно запоминаема, и вникать в нее неохота, но я сейчас постараюсь всё максимально упростить.

Во-первых, я отсеку энергии праны: прану, апану и саману, поскольку это прерогатива физики, а не психологии и психиатрии, но, чтобы психологи и психиатры предметно понимали, о чём идет речь, и как это связано с психологией и психиатрией, то вот как раз индуцированный психоз всё

и разъясняет, как в человеке образуется звук и исходящие звуковые волны, но замерить исходящие волны может только физик, поскольку это область знаний физики.

Сама «сборка» генератора звука в йоге не определена в понимании индуцированного психоза, но зато это компенсировано тем, что «это состояние есть», без ясности этого состояния.

Данная неясность подобна множеству дорог, где из всего множества, только одна дорога ведёт в древний забытый всеми город. Вот этот город и понимается как Шамбала или Акаша или Шуньята.

Вот как в йоге описывается это множество дорог и бесцельное блуждание по ним «методом тыка».

– «В тантре есть метафоры, объясняющие взаимодействие праны и ума. По каналам (звуковые каналы – Нади) перемещается прана, а вместе с ней принцип сознания – ум. Прану уподобляют слепому коню, а ум – хромотому всаднику. Всадник символизирует принцип сознания, который есть в любом переживании. Всадник-ум не может двигаться сам по себе, а только «верхом на пране». Каждый по одиночке беспомощен, но вместе они могут двигаться и достигать цели. Прана слепа, т.к. не имеет сознания и движется хаотично. Ум имеет представление, куда двигаться, но не может это делать без праны. Не было бы сознания, прана была бы неуправляема, а без праны ум не может передвигаться, поэтому прана и ум взаимосвязаны. Каналы, по которым движется прана,

представляют дороги в теле. Выражение «всадник ума ездит верхом на коне ветра по дорогам каналов» означает, что ум, перемещаясь по каналам, создаёт кармическое видение, то есть собирает определенный мир, в котором живёт йогин».

Сказанное автором, что – «ум имеет представление, куда двигаться...», я конечно не подвергаю сомнению, но вместе с тем, я не нашёл в йоге конкретных ориентиров, и более того, я пока не нашел вообще какой-либо информации касаясь исходящего звука от йогов. К тому же, дальнейшее влияние звука на создание звукового поля в условиях помещения резонатора, возникновение трёхмерной стоячей волны звука (а возможно, что и двух, наложенных друг на друга), термояда и т.п., это всё область физики, и я не «тяну сюда» психологов и психиатров.

Таким образом, остается маха-бандха, состоящая из трёх бандх: мула-бандха (состоящая из ваджроли-мудры и ашвини-мудры), уддияна-бандха и джаландхара-бандха, и вторая составляющая – Кумбхака (кувшинное дыхание).

При правильном исполнении всех этих составляющих, у человека (йогины) создаётся правильное замыкание нервных центров, в результате которого это замыкание прогрессирует и нагнетает частоту звука внутри человека до максимума.

Основная нагрузка приходится на последние семь суток практики йога, которыми являются реперные точки (от и до) от начала возникновения психомоторного возбуждения и вплоть до его «отключения».

На эти семь суток приходятся ступени йоги: дхарана, дхьяна и кульминационный момент – самадхи.

На момент начала написания мною книги, я читал и пытался вникнуть в различные техники и практики йоги на ступенях: дхараны, дхьяны и самадхи, но в большинстве своем, все источники утверждали о том, что необходимо практиковать медитацию и практику дыхания на этих ступенях йоги. Помимо этого, всё это преподносилось так, что всё это должно делаться сидя в позе лотоса.

С момента моего личного опыта достижения Акаши, пошло более девяти лет, и всё это время я изучал (ознакамливался) с терминологией йоги, религиями, науками. Разумеется, что за этот период времени, я не мог прочесть физически весь объем знаний и информации, но я в основном руководствовался узко, в пределах своего опыта.

Область физики, в понимании исходящих волн звука, физики отражения звука и резонанса, создания электромагнитного высокочастотного поля, эффекта Кирлиан (ауры), создания трехмерной стоячей волны звука и пробоя молнии, я пока не уделяю много внимания, поскольку это все решается достаточно легко и быстро, при наличии двух-трех физиков и аппаратуры.

Поскольку я не учился каким-либо духовным практикам, и мой результат получился в результате научения, а не учения, то я перебрал всю свою жизнь, все моменты, которые могут быть так или иначе взаимосвязаны с духовными прак-

тиками, и вот, что у меня получилось.

1)

Самая первичная пешка в моей игре (в моей жизни) получилась – простатит (как причина сужения уретрального канала). Ранее я указывал период времени – 1997 год, а период достижения Акаши – 2012 год.

В йоге сужение уретрального канала выполняется на этапе – ассана, когда йогин сидя подкладывает пятку под промежность, с целью сжатия уретрального канала.

Конечно, это упражнение можно разложить и на два этапа йоги: асана и пранаяма, где на этапе асаны йоги учится сидеть с прямым позвоночником, а уже на этапе пранаямы, научившись долго сидеть с прямым позвоночником, йогин подкладывает пятку под промежность, с целью сужения уретрального канала. Это упражнение заложено в пранаяме, в мула-бандхе, в термине ваджроли-мудра.

Данная необходимость сжатия уретрального канала необходима для правильной и нужной циркуляции энергии праны по каналам нади, и выполняется это упражнение до объединения энергий праны и апаны, и растворения их в самане.

Каким образом физиология влияет на нематериальные процессы, в йоге не раскрыто.

2)

Второй пешкой является обрезание крайней плоти, где из имеющихся медицинских сведений, это не зафиксировано

пока никак, в части сжатия внутреннего сфинктера мочевого пузыря.

В йоге мне попала информация о том, что во время практики пранаяма, при выполнении мула-бандхи в её части ваджроли-мудра, при подкладывании пятки под промежность, йогин сжимает не только уретральный канал, но и внутренний сфинктер мочевого пузыря.

При изучении медицинских сведений о работе внутреннего сфинктера мочевого пузыря, я отметил, что работа этого сфинктера напрямую взаимосвязана с удержанием мочи в то время, когда человек спит.

В моём случае, как я описывал ранее, у меня с детства был энурез (ночное недержание мочи), до того момента, пока я не сделал обрезание крайней плоти. С этого момента, энурез у меня исчез (в медицине нет подобных аналогов), и из этого я делаю вывод, что обрезание крайней плоти каким-то образом (каким, мне неизвестно) влияет на внутренний сфинктер мочевого пузыря и «контролирует» удержание мочи в то время, пока человек спит.

Я не вникаю в физиологию этого механизма, поскольку у меня нет на это времени и возможности. Если кому-то, страдающему энурезом во взрослом возрасте, пригодится информация о том, что обрезание крайней плоти «излечивает» энурез, и человек таким образом «вылечится» от энуреза, то я не преследую цель указать на «лечебные свойства» этого метода. Что касается каких-либо мистификаций с обрезани-

ем, то я могу отметить, во-первых, то, что у меня сама по себе начала стягиваться крайняя плоть, что в конечном итоге, привела к обрезанию в 2000-2001 годах, без каких-либо вариантов избежать обрезания, а во-вторых, после обрезания, уже после достижения Акаши (в осознанных снах), я обратил внимание на то, что если идти в туалет по-маленькому, то в случае если сзади стоит человек и смотрит в спину, то в момент мочеиспускания чужой взгляд четко ощущается спиной. Этот эффект сохраняется и по сей день (то есть спустя девять лет).

В части влияния работы внутреннего сфинктера мочевого пузыря на каналы нади или энергию праны, мне ничего не известно, равно как и ничего подобного я не нашел в йоге.

Также везде в йоге выполнение ваджроли-мудры тесно связано с ашвини-мудрой. Несмотря на взаимосвязь этих мудр через энергию апана, в моем случае ашвини-мудра выполнялась в отрыве от ваджроли-мудры спустя 15 лет. Возможно, что все эти 15 лет ваджроле-мудра сохранялась у меня латентно (скрыто), но по фактическому результату. То есть необходимое (в том случае если это действительно необходимо) сужение уретрального канала и сжатие (либо иное понимание) внутреннего сфинктера мочевого пузыря, у меня было на протяжении 15 лет до момента необходимости в ашвини-мудре.

3) Третьей пешкой является вдыхание воздуха полной грудью, сразу без задержек, до максимума легких.

В моем случае это было "бытовой деятельностью" употребления каннабиса.

Я потратил много усилий на изучение психиатрии, в поисках роли каннабиса в формировании психоза. Различные авторы психиатры, во множестве своем ссылались на каннабис, как на психоактивное вещество, но никто из них и нигде не приложил грамотного обоснования влияния каннабиса на психику.

В результате анализа огромного объема информации, я пришел к выводу о том, что влияние каннабиса происходит на ум, а не на психику, и даже в том случае, если некоторое влияние на психику и есть, то им можно пренебречь в силу незначительности.

Однако, скидывать со счетов информацию психиатров я не стал, и, отложив её в сторону, «отгадка» пришла спустя несколько лет сама.

Среди имеющейся информации в йоге, в тех странах, где каннабис легализован и в законе, многие практикующие йогу употребляют каннабис ради достижения ясности ума. Эту информацию подтверждают и психиатры, и медики, в том, что действительно каннабис способствует ясности ума.

На момент моих размышлений о необходимости практики дыхания, я категорически настаивал на том, что я никогда в жизни не занимался практикой дыхания. Об этом я писал в начале книги.

Однако, в течении трёх лет, подвергая анализу информа-

цию йоги и информацию психиатрии, всё встало на свои места благодаря джаландхаре-бандхе и ашвини-мудре.

Оказалось, что, когда я прокручивал назад свою жизнь, в поисках того, где и как я мог практиковать практику дыхания, я искал практику дыхания через нос, или поочерёдно через одну ноздрю, затем другую, или поднимая язык к нёбу, или сворачивая язык трубочкой. Все эти способы практики дыхания описываются в Кевале Кумбхаке. Помимо этих техник, существует еще невероятное количество техник и практик, относящихся к практике дыхания.

Следующей проблемой оказалось, что я рассматривал практики дыхания, исходя из личного опыта на стадиях дхараны-дхьяны-самадхи.

То есть, весь объем информации по йоге, который мне попался, содержал практики дыхания на этапе йоги дхьяна. В моём же случае, я дышал, как обычно, учитывая мою привычку курения. Вникая в работу автономной нервной системы, и особенно её работы в состоянии психоза, я вывел круг закономерностей, которые «разложили по полочкам» мою деятельность во время психоза.

Я ходил по квартире, очень много ходил (со стороны это и есть признак психомоторного возбуждения).

Я машинально пил кофе по несколько раз в день, и возможно больше обычного (такая деятельность обусловлена рефлексами, навыками и машинальностью их исполнения).

Я курил сигареты возможно больше обычного (такая дея-

тельность обусловлена привычкой курения и машинальностью исполнения).

Я ходил в туалет по-маленькому (такая деятельность обусловлена привычкой и машинальностью всех действий, связанных с мочеиспусканием).

Во всех этих действиях нет работы ума как таковой (интеллектуальной составляющей), и вся эта деятельность обусловлена имеющимися привычками и машинальностью их исполнения.

Для того, чтобы выполнять практику дыхания, нужна деятельность ума как минимум для регулирования деятельности дыхания. Если же «бросить на самотёк» дыхание, то это уже деятельность блуждающего нерва (вегетативной нервной системы), а не ума.

Вспоминая свой личный опыт, чем же занимался мой ум в состоянии психоза, то, по сути, он ничем не занимался, кроме усиленного размышления над психотравмирующей ситуацией, ища выход из лабиринта, который был невероятно запутан.

Единственный раз, когда мой ум действительно отвлекся, так это была история с котом, который начал бешено носиться, и я начал отлавливать его по квартире. Но и в тот момент я не занимался какой-либо практикой дыхания.

Получилось, что на этапе дхьяна, мой ум был во внутреннем созерцании (глубокое размышление над психотравмирующей ситуацией), а дыхание было предоставлено само се-

бе, и за работу дыхания отвечал блуждающий нерв, и, таким образом, дыхание у меня было равномерным, в соответствии с внутренним метастабильным гомеостазом.

Анализируя самадхи, как прикасание пальцем к кнопке чайника (статический коронный разряд) и вознесение к змею (бинду), и далее возвращение в ум, и возникновение тысяч лучей света по квартире, я ходил по квартире, заклеивая зеркала, бросая тряпки на блестящие и никелированные предметы, и также не делал какой-либо практики дыхания. Анализируя дальше состояние блаженства (псевдокавитация), я просто лежал на кровати, и моё тело млело и балдело вплоть до каждого атома, но ум не балдел и не млел, а был холодным и расчетливым, и не занимался какой-либо практикой дыхания.

Тогда я подверг анализу состояние до дхьяны-дхараны, исходя из личного опыта.

Однако, граница между этими двумя состояниями, хоть и заключается в преодолении мёртвой точки, когда открывается второе дыхание, а начало дхараны я определил, как психомоторное возбуждение, то и в этот период времени я не занимался какой-либо практикой дыхания.

Я остановился в глубокой задумчивости на длительное время, поскольку предполагал, что возможно, практика дыхания не имеет субъективных критериев, равно как и возбуждение, ведь весь объем буддистских форумов и восточных учений утверждал о том, что практика дыхания есть, в

совокупности с медитацией.

Тогда я начал анализ медитации, чем она является. Все учения говорили о том, что медитация – это концентрация внимания.

Я описывал ранее в книге, что долгое время я работал таксистом, где требуется максимальное сосредоточение внимания и концентрация внимания, плюс усидчивость и внимательность. Однако, к этому набору не хватало одного – практики дыхания. Как я не крутил свой опыт в такси, практики дыхания в нём не было.

Загвоздка в том, где и как в моей жизни была практика дыхания, продолжалась до тех пор, пока я не «залез» в индуизм.

Вначале я столкнулся с большим объемом гимнов, которыми восхваляют богов, и откинул в сторону всю такую информацию, поскольку ят никогда не восхвалял кого-либо из богов.

Далее я столкнулся с большим объемом джапы – жертвоприношений, и я также откинул в сторону всю подобную информацию, поскольку никогда не занимался жертвоприношением.

Далее я абсолютно случайно наткнулся на термин «джаландхара-бандха» (горловой замок), и в методе сжимая горла после вдоха, я распознал аналог метода употребления каннабиса в своей жизни. Далее, сузив круг поисков, я нашёл методы и техники, сопряженные с джаландхарой-бандхой в

том, что нужно вдохнуть воздух и удерживать его горлом. Это было второе совпадение в моём примере с употреблением каннабиса. Привязка термина «ашвини-мудра» через мула-бандху к джаландхара-бандхе оказалась «третьей пулей в пулю», которые влетают в десятку. Это из-за того, что на тот период, когда я употреблял каннабис, у меня был ежедневный понос, по несколько раз в день, и где бы я не был, на работе в такси, или дома, или где-либо еще, я вынужден был по многу раз в день сдерживать порывы диареи, сжимая внешний сфинктер ануса.

В период курения каннабиса, я обращал и не раз, такую вещь, что после втягивания дыма, дым распирает лёгкие, и чтобы не выкашлять дым с каннабисом, приходилось сильно сжимать горло, но по этой причине нижним краем глаз было четко видно, что грудь как-то выдаётся вперед, и остается в таком состоянии до выдоха. В тот период во мне это вызывало любопытство, почему так происходит, но я не изучал анатомию до таких подробностей, и лишь из индуизма я узнал, что форма такой груди называется «кувшин» или «глиняный горшок», а сама форма груди делается таковой из-за диафрагмы грудной клетки.

Само достижение ясности ума, весьма запутанно объясняется в йоге, но именно каннабис оказался четвертой «пулей в пулю», а далее и сжатие уретрального канала оказалось пятой «пулей в пулю», ну а сжатие внутреннего сфинктера мочевого пузыря, благодаря обрезанию, я не назову пока ше-

стой «пулей в пулю» (хоть это и претендент на это название), но пока назову «странной пулей».

Таким образом, благодаря индуизму, я нашел «пропавшую» в моей жизни практику дыхания не просто в одиночном моменте, а всю пранаяму на «блюдечке с голубой каёмочкой».

Одновременно с этим, я понял и ошибку в психиатрии, в части употребления каннабиса.

Как оказалось, психику выводит «из строя» не каннабис, а обычный воздух, а в совокупности воздуха и каннабиса, всё зависит от того, каким образом курить каннабис. Прав Л.Б. Ительсон, который сказал, что забивание гвоздя (курение каннабиса) – это цель, и огромная разница между забиванием гвоздя в пол и в потолок. Равно этому, огромная разница и в том, как курить каннабис, просто в затяжку как сигарету, или максимально долго удерживать в лёгких, сжимая горло. В последнем случае, это служит условием для нервного замыкания, что ведёт к расстройству психики, но не из-за каннабиса, а из-за обычного воздуха. Хоть это и будет ново для психиатрии, но это, что я назвал – «нечаянно наступить на йогу».

Также я понял и добросовестное заблуждение всех восточных учений, религий, утверждающих то, что на этапах йоги – дхарана, дхьяна, самадхи – есть практика дыхания.

Нет никакой практики дыхания на этих ступенях йоги, это – авидья.

Насчет этапа йоги пратьяхара, в части практики дыхания, я пока высказаться не могу. Любое восточное учение или религия,утверждающая, что на этапах йоги:дхарана, дхьяна, самадхи, есть практика дыхания, уподобляются «ложным шахматным фигурам», которых не может быть на игровом поле.

Принимая во внимание тот факт, что человек не признает своей вины (но с легкостью обвиняет других), а также человеку сложно преодолеть авторитетность «вышестоящих» людей, и еще сложнее добиваться правды, то любой желающий может и далее передвигать фигурки «козлов»,«носорогов»,«пантер»,«инопланетян» на шахматной доске, выполняя практику дыхания на этапах йоги: дхарана, дхьяна, самадхи.

Я корректно указываю на то, что на этапах йоги: дхарана, дхьяна, самадхи задыхание отвечает блуждающий нерв, безучастия и без вмешательства ума.

Со своего личного опыта я свидетельствую о том, что на этапах йоги: дхарана, дхьяна, самадхи я точно не практиковал какой-либо практики дыхания, асами эти этапы йоги я отношу к моменту начала психомоторного возбуждения, вплоть до завершения психомоторного возбуждения. В психиатрии этот период времени со стороны отнесен к индуцированному психозу.

Всякое неадекватное поведение йогина в состоянии психоза либо относятся к неправильному нервному замыканию,

либо к неправильно выполненной пратьяхаре, либо к неправильным установкам этапов ямы-ниямы. Саму практику дыхания я корректно отношу к этапу йоги пранаяма, и выполняется она следующим образом.

Берётся обычная табуретка или стул, на который ставится ведро с водой. Вода не должна наполнять ведро до краев, а должна быть ниже края ведра, как минимум на 4-5 пальцев. Этот запас, на 4-5 пальцев, нужен для того, чтобы в последующем, при опускании с дымом бутылки, заткнутой рукой, вода будет подниматься в ведре из-за того, что в воду будет помещаться объем воздуха 1,5 (полтора) литра. Далее, бутылка поднимается, рука, затыкающая горлышко, убирается, и человек, склонившись в поклоне, медленно или средней (но не быстро) опускает бутылку в воду (утапливая ее), а весь дым из горлышка бутылки вдыхает через рот, заполняя весь объем легких. Далее, сжимая горло, человек удерживает дым в лёгких до того момента, как больше не может удерживать его, и затем резко и быстро выдыхает его, и тут же снова вдыхает, но уже простой воздух, чтобы стабилизировать дыхание.

Если мне собрать сто человек, употребляющих каннабис «через бутылку», и показать им всем всё многообразие дыхательных техник йоги, то все сто человек упадут от смеха из-за нелепости методов-техник курения каннабиса.

А тот, кто употреблял каннабис (марихуану), могут представить себе, что есть бутылка, полная дыма каннабиса, и

её просто нужно вдохнуть. И если вдыхать дым, например, сначала одной ноздрёй носа, а затем другой ноздрёй носа, то это, как минимум, вызовет улыбку от нестандартности курения. В результате, конечно, дым можно втянуть таким образом.

Множество людей, кто курил каннабис, возможно, не поймут того, как сокращается диафрагма таким образом, что она приподнимает грудную клетку, и тем самым делая ее, как форму горшка или кувшина, и удерживает ее.

Это обусловлено тем, что много людей курят коноплю аналогично сигаретам, и удерживают дым в легких не сжиманием горла, а просто затаивая дыхание. Именно поэтому диафрагма не сокращается, и, как следствие, грудь остается в обычной форме, несмотря на то, что задержка дыхания по факту есть.

Меня никто не учил сокращать диафрагму, и насколько я помню, первые 2-3 месяца диафрагма у меня не сокращалась, а стала сокращаться потом, месяца через 2-3 курения каннабиса. Почему я удерживал дым горлом? Возможно потому, что вначале я его удерживал, затаивая дыхание, а после того, как кашлял, дым вылетал из легких. И вот, чтобы не кашлять, я и удерживал дым горлом, где, по сути, это и есть горловой замок как перевод джаландхара-бандхи.

Ну и напоследок я еще раз дотошно опишу способ, каким я курил каннабис.

Я всегда курил один, дома. Сам способ стандартен и ни-

когда не изменялся примерно за полтора года. Ни разу за все время моего употребления каннабиса я не употребил его утром, или днем, или ночью, так как я всегда курил его вечером (порой поздним вечером) до 12 ночи, и редко до часа ночи. Ни разу за все время употребления каннабиса я не употреблял его за рулем автомобиля, и ни разу за все время я не садился за руль после употребления каннабиса.

С одной стороны, это была самодисциплина и самоконтроль, а, с другой стороны, еще в далеком подростковом возрасте я дал сам себе клятву никогда не садиться за руль после употребления каннабиса, и за всю жизнь, вплоть до сегодняшнего дня, я не преступил своей клятвы.

Из этого следует, что моя практика дыхания через бутылку так же не сходится с концентрацией внимания за рулем. То есть я весь день ездил в такси за рулем, а после работы, вечером, курил каннабис на продолжении примерно около полутора лет.

Я ложил табак, смешанный с каннабисом, в наперсток в таком количестве, чтобы он успевал полностью сгореть, пока бутылка вбирает в себя воздух. То есть это было продиктовано не экономностью (хотя и составляло экономию), а тем, что если табак с каннабисом весь не сгорит, то он будет тлеть и дымить (остатки). И вот, чтобы до ребенка в комнате дым не дошел, я аккуратно сделал все, чтобы дыма не было. Сама бутылка объемом полтора литра с обрезанными доньшком полностью не тонула в ведре и выступала из воды примерно

на пять пальцев, два из которых приходились на горлышко с пробкой, и на три пальца бутылка изнутри так же была выше уровня воды в утонувшем состоянии.

После того, как я поджигал табак с каннабисом, я медленно поднимал бутылку из воды, чтобы структура табака полностью прогорела. После этого я откручивал пробку, и, опуская бутылку, втягивал через рот дым. Когда бутылка упиралась в дно ведра, в ней еще оставался дым на три пальцы и я, делая форму губ, как в поцелуе (чмоканье), "допивал" остатки и делал затем глотательное движение горлом и сжимал горло. После этого, как правило, я стоял там же, возле стула, секунд 20-40, и, когда я уже больше не мог сдерживать дым, я подходил к окну в кухне, открывал его и выдыхал дым на улицу. После этого я начинал ходить интенсивно по кухонной комнате, хоть она и была маленькая в длину (не более трех метров), и при этом интенсивно думать. Как правило, минут через 30 я снова делал бутылку и снова употреблял каннабис. В среднем за вечер я курил примерно 6-10 раз.

Таким образом, средняя интенсивность практики дыхания была в среднем раз 6-10, а также именно за употреблением каннабиса пряталась пурака, как втягивание воздуха, кубхака, как удержание воздуха, и речака, как выдыхание воздуха.

Спустя примерно 2-3 месяца, я, так сказать, "прикурился", и как раз в этот период у меня начала выпирать грудь. Я это отмечал, но не знал, что это сокращается диафрагма

грудной клетки. Также, я стал днем кашлять, так как легкие забивались смолой каннабиса, и мне подсказали, что нужно после каждого употребления каннабиса вдыхать обычный воздух до самого низа легких, и этот воздух, якобы, смешивается с остатками дыма внизу легких, и затем этот воздух весь выдыхается. Я стал так делать, и получалось, что после каждого употребления каннабиса я вначале вдыхал каннабис, удерживал его в легких, сокращая диафрагму грудной клетки с помощью горлового замка, а когда к сознанию подкатывало помрачение сознания из-за кислородного недомогания, я резко выдыхал воздух через рот, и так как кислородное недомогание было сильным, то я тут же резко вдыхал через рот второй раз обычный воздух, чтобы стабилизировать дыхание. Я мог вздохнуть и два-три раза подряд с равными выдохами, и это было так сказать «отдышаться после удушья». После того, как дыхание стабилизировалось, я делал огромный вдох через нос до самого низа легких, где ощущался «осадок» от каннабиса, и сразу выдыхал воздух, где на выдохе я втягивал живот в себя небольшим усилием, чтобы он давил на низ легких, чтобы «выгнать» снизу легких «осадок» каннабиса. Возможно (как вариант), что именно это втягивание живота и является уддияна-бандхой, а не какое-либо напряжения мышц при сгибании в поклоне перед тем, как вдохнуть каннабис из бутылки.

После того, как я отдышивался и вентилировал низ легких, выгоняя «осадок» каннабиса, я мог облокотиться на

подоконник животом и смотреть в окно на улицу и пять минут, и пятнадцать минут, вдыхая и выдыхая ночной свежий уличный воздух. На улице всегда было темно, так как возле дома не было уличного освещения фонарями (его сделали только в 2015 году). Лишь изредка мимо дома проезжали машины с включенными фарами.

В любом случае, практика дыхания пряталась и маскировалась у меня за процессом употребления каннабиса.

Четвертой пешкой в моем случае являлась джаландхара-банха (горловой замок).

Хоть я уже и описал этот момент, но я повторяюсь еще раз отдельно. Само зажимание / сжимание горла, в моём случае, было восприпятствование кашлю, чтобы не выкашлять дым с каннабисом. При позывах к кашлю удержание горлом способствовало тому, что сокращалась диафрагма грудной клетки и грудь выпячивалась в форме кувшина.

В тот момент, когда в лёгких создавался спазм от кашля, дым не шёл вверх, через горло, а выпячивалась грудь, и получается, что диафрагма грудной клетки как бы «автоматически» сокращалась, а в мозгу ощущалось, как кровь приливает в голову с одновременным субъективным ощущением расширения сознания вперемешку с гипоксией (кислородным недомоганием).

Применительно к «пешке номер три» – практике дыхания, горловой замок (джаландхара-бандха) имеет не просто прямое отношение, а именно взаимосвязь. Я пока не обремене-

няя это понимание тем, что энергия прана, содержащаяся в воздухе, умышленно и целенаправленно вдыхается в самый низ лёгких и удерживается там намеренно, сжатием горла.

Я повторяюсь специально ещё раз, я не упоминаю энергию прану, потому что психологи и психиатры не имеют таких горизонтов знаний, и все их знания ограничены третьим уровнем мышления – биохимическими и физико-химическими процессами внутри тела человека, а энергия прана относится к четвёртому уровню мышления – физике.

Чтобы лучше понимать этот момент, где кончается третий уровень мышления, доступный пониманию физиологов, психологов и психиатров, и начинается четвёртый уровень мышления, доступный физикам, то как эталон этой границы можно взять проявление индуцированного психоза, где от человека-индуктора идут звуковые волны (психическое заражение окружающих людей индуктором).

Наличие звуковых волн, исходящих от «индуктора», является мистикой для физиологов, психологов и психиатров, но не для физика, который способен измерить все параметры звука, исходящего от индуктора, и для физика это будут лишь «технические параметры звука».

Сложностью для физика будет проникнуть в «тело индуктора», поскольку хоть электрические процессы в организме человека и будут ему понятны, но все эти электрические процессы берут своё начало в абсолютно черном теле, которым является невидимый ум человека, и это уже область

ядерной физики. И вот, в области ядерной физики, за пониманием термоядерного синтеза, и прячется пятый уровень мышления человека – божественный. Сутью йоги является достижение этого пятого уровня мышления, и одновременно достижение термоядерного синтеза в абсолютно чёрном теле (уме), что и называется – просветлением ума.

Прыгая в третий уровень мышления, нужно чётко понимать принцип короткого замыкания, как для физиков, и равно тоже самое для психологов, психиатров и физиологов, но уже в понимании нервного замыкания.

Это обусловлено панорамным (общим представлением вообще), чем является йога.

Во время замыкания энергия перемещается в определённую область, в более повышенном напряжении, и вот максимальное напряжение энергии в йоге называется Кундалини. Область энергии Кундалини в йоге находится в позвоночнике человека и уходит в голову человека. Для физиологов, психологов и психиатров это и есть та самая доминанта (господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе).

Чтобы хорошо разобраться в том, как именно создаётся энергия Кундалини, нужно, в первую очередь, хорошо разобраться в том, как правильно «замкнуть нервы», чтобы произошло короткое замыкание.

Помимо того, чтобы правильно сделать «нервное» замыкание», нужно чётко понимать, что это является причиной

для следствия – синергии, четвёртого уровня мышления, которая, в свою очередь, является причиной для следствия – возбуждения абсолютно чёрного тела (ума), и при достижении пика абсолютного возбуждения ума происходит термоядерный синтез в абсолютно чёрном теле, что и является конечной целью йога.

Этап йоги – пранаяма, содержит в себе «скрытый параметр» четвёртого уровня мышления замыкания энергии праны и энергии апаны, и растворения их в синергии самане.

Прыгая с четвертого «непонятного» уровня мышления в третий, доступный пониманию для физиологов, психологов и психиатров, это же самое означает, что нужно сделать нервное замыкание, но только «в отрыве от четвёртого уровня мышления». Для физиков это будет выглядеть примерно так, что магнитные поля порождают электричество, и наоборот, электрические поля порождают магнитные поля. Поскольку есть нематериальное абсолютно чёрное тело (ум – шаровая молния – дух), в которое «помещено» материальное тело, то это подобно тому, что магнитное поле – это невидимый и нематериальный «облик» человека, а помещённое в этот «облик» физическое тело, способно образовывать ток в нервных системах.

Конечно, этот «клубок» сплетений весьма сложнее, то самое упрощенное понимание, на мой взгляд, я все-таки предоставил для психологов, психиатров и физиологов, а для физиков предстоит вначале исследовать волны звука от

«индуктора» в состоянии индуцированного психоза, где, по сути вещей, физик замерит энергию вяну, которая обеспечена благодаря работе энергии удане, а та, в свою очередь, «впитала» в себя энергию саману, которая «слита» с энергиями прана и апана.

Пока же, я «отцепляю» из этого клубка сплетений физику, чтобы облегчить понимание физиологам, психологам и психиатрам смысл этапа йоги – пранаяма, и оставляю «в запасе» всего три термина: прана, апана, самана, для ориентиров в йоге.

Горловой замок (джаландхара-бандха) не имеет какого-либо прямого отношения к этим видам энергии и служит лишь деталью механизма, который приводит к замыканию энергий праны и апаны, или по-«понятному», к ервному замыканию.

В йоге много сказано о том, что в воздухе содержится энергия прана, но для физиологов, психологов и психиатров я «преобразую» это понимание как в то, что в воздухе содержится большое количество электронов. Таким образом, малопонятная энергия прана приобрела хоть что-то понятное из физики, и поскольку физику не рассматривают физиологи, психиатры и психологи, то я убираю электроны (прану) также в сторону.

Пока я просто «обнажаю» механизм обработки праны в материальном и доступном понимании.

Итак, пока в механизме обработки праны задействованы:

вдох воздуха через рот (пурака), сжимание мышц горла в понимании горлового замка (джаландхара-бандха), спазм снизу лёгких либо напряжение низа лёгких собственными усилиями, чтобы сократилась диафрагма грудной клетки, и грудная клетка (грудь) чтобы приняла форму кувшина (от чего такое дыхание и названо кувшинным), далее удержание вдохнутого воздуха (Кумбхака), и при приближении (предверии) субъективного ощущения потери сознания, резкий выдох (речака) воздуха, а затем вдох через нос до самого низа лёгких, с целью провентилировать низ лёгких. Если после выдоха (речака) создалась необходимость стабилизировать дыхание (отдышаться после кислородного недомогания), то вначале нужно отдышаться, и лишь затем вентилировать низ лёгких. При вентиляции низа лёгких нужно после глубокого вдоха через нос выдыхать «осадок» с низа лёгких, помогая при этом слабым втягиванием мышц живота внутрь (уддияна-бандха), и выдыхая через рот. Об уддияна-бандхе я ещё потом выскажусь отдельно.

Если кто-либо из физиологов, психиатров или психологов удивится, почему всё так сложно, или зачем столь обильное и подробное описание всего доя мелочей, то а самом деле тут всё очень просто.

На момент написания мною книги, я и сам не знал о том, что эта информация нужна будет в таком объеме и с такими подробностями, поскольку на момент начала написания книги я изучал христианство и искал в нем аналоги, а далее

изучал буддизм и скал в нем аналоги. Также на тот период времени я «разматывал» свой опыт шиворот-навыворот, от конца к началу, и так получилось, что я не смог «уловить» этапы йоги пранаяма и пратьяхара, применительно к моему опыту в аналогах. И только лишь случайно, начиная вникать в индуизм, я в полной мере «выхватил» пранаяму от и до, благодаря тому, что, по сути, йога описывает аналог моего личного опыта употребления каннабиса, где за этим и «прячется» практика дыхания (кувшинное дыхание), ясность ума (каннабис), джаландхара-бандха (горловой замок) и по аналогу на все сто процентов под это попадает и уддияна-бандха, и по последующему алгоритму действий, по самому механизму в точности попадает ашвини-мудра.

Детальное описание всех мелочей я специально привожу для того, потому что в йоге из всех этих мелочей, путём различных рекомбинаций, сложено более миллиарда различных техник и упражнений, а в моём случае всего лишь один вариант. То есть, из йоги я взял лишь термины, а свой опыт «пранаямы» я изложил как есть, потому что это «моя правда».

Для тех людей, кто занимается практикой йоги, и кто уже за годы перепробовал сотни и тысячи различных комбинаций техник пранаямы и всё безрезультатно, то я прошу не торопиться пробовать мою комбинацию «пранаямы» без предварительного понимания, куда вы «влезаете».

Пока, на данном этапе книги, вы можете ориентироваться

на то, что пранаямой вы делаете нервное замыкание внутри себя, которое выведет из равновесия ваш стабильный гомеостаз, и он станет метастабильным. Ваша психика (лайя) будет раздражаться и возбуждаться, а поскольку психика обусловлена работой ума, то вы будете шиворот-навыворот передавать раздражение и возбуждение через психику в ум. В этом моменте всё будет сложнее, и это я раньше сравнивал с тем, что вы решаетесь оставить всё и приблизиться к термоядерному реактору. Далее вам предстоит быть одновременно и обслуживающим персоналом, и продуктом термоядерного синтеза одновременно. Буквально, это означает то, что вы сами лезете в психоз, а это самое опасное состояние психики и ума человека. Вы точно уверены, что в состоянии психоза вы сможете удерживаться себя (свой ум) в спокойном состоянии, при максимуме раздражительности и возбудимости?

Я только сейчас начинаю понимать, что этап йоги – пратьяхара, это связующее звено между нервным замыканием и состоянием психоза, и по всей видимости это звено должно обуславливать спокойствие для ума, в то время, как психика идёт в разгон. То есть этот разгон психики и есть фаза рефрактерности, где нужно достигнуть фазы абсолютной рефрактерности.

По всей видимости, я уделил ничтожно мало снимания этапа йоги – пратьяхара, потому что у меня нет ни малейшего представления о том, чем является этап пратьяхара в йоге, но зато есть личный опыт, которым я пока буду компен-

сировать знания йоги о пратяхаре.

Но пока, речь идёт о пранаяме.

Пятой пешкой является ясность ума.

В буддизме мне иногда попадалось упоминание о том, что на этапе пранаямы нужно достигнуть ясности ума. Однако, о том, каким образом достигается ясность ума, никакой конкретики не было. Не было также вообще каких-либо сведений о том, чем же является ясность ума, и как это понимать. То есть я не нашёл каких-либо конкретных и ясных сведений в восточных практиках о том, чем является ясность ума и в чем это выражается.

Поскольку из всего многообразия инвариантов, всех составляющих частей этапа йоги пранаяма, всё указывало на мой способ (механизм) употребления каннабиса, то я, в первую очередь, посмотрел, чем является каннабис для человека. Во всех источниках, в том числе и по сведениям психиатрии, употребление каннабиса ведёт к ясности ума.

Таким образом, ясность ума «встала» в промежуток критериев пранаямы – практика дыхания, в такой последовательности: вдох (пурака), сжатие горла (джаландхара-бандха), удерживание дыхания (Кумбхака), толчок снизу лёгких давления, которое сокращает диафрагму грудной клетки (кувшинная грудь), одновременная гипоксия (кислородное недомогание) с поступлением эффекта от каннабиса в ум (расширение сознания), и при невозможности, дальнейшего удержания вдоха-выдоха (речака) (через рот, резкий и

сразу, а затем стабилизация дыхания), и после, втягивание через нос воздуха до самого низа лёгких, с целью вентиляции лёгких (самого низа) от осадка, и выдыхание осадка с низа лёгких, при помощи втягивания мышц живота, на уровне низа лёгких, которые «помогают» сузить (сжать) низ лёгких, для лучшего выдоха осадка с низа лёгких (уддияна-бандха).

В этом «механизме» лежит техническая (материальная) составляющая, объясняющая как (каким образом) достигается ясность ума и что её обуславливает (влияние каннабиса).

В этом описании всего механизма «притянута за уши» – уддияна-бандха, и «притянута за уши» само понимание ясности ума, а точнее в этом механизме, не раскрывается вообще понимание ясности ума.

Об уддияна-бандхе я выскажусь позже, а пока объясню ясность ума.

Для йогина ясность ума нужна на этапах йоги пранаяма и пратьяхара, а на этапах йоги дхарана, дхьяна и самадхи ясность ума уже не требуется путём научения, поскольку ум уже научен этому. Это можно примерно сравнить и с тем, как ребёнок учится ходить. То есть, после того, как у ребёнка к шести месяцам формируются коленные чашечки, он пытается встать и научиться ходить (любые патологии я в этом примере не рассматриваю), и как только ребёнок научился ходить, неважно как, сам или при помощи взрослых, далее

он уже не будет учиться ходить, так как он уже этому научен.

Ровно так же человек пытается оседлать и коня, и далее ездить на коне. Вначале человек вырабатывает навык взбираться на коня, вплоть до того, что в итоге он может вскочить на коня в один ловкий прыжок, и далее мчаться на коне с максимальной скоростью, держась в седле.

Пранаяма, как этап йоги, учит «сращиванию» человека и коня, но только не как кентавра, а как отдельные вещи, образующие одно целое. Этот образный пример я описывал из тантр на примере хромого всадника и слепой лошади. То есть достижение через научение ясности ума, это относится к хромоте всадника, а практика дыхания должна замкнуть энергии прану и апану, и растворить их в самане, это относится к слепой лошади (или гупта-индрия, скрытые процессы).

Я пока еще не описал «замыкание» энергии праны и апаны, но на примере с хромым всадником и слепой лошастью, йогин должен понимать, что этап пранаямы заканчивается ровно там, где хромой всадник заскочил на слепую лошадь и, направляя лошадь туда, куда нужно скакать, принуждает лошадь или коня двигаться туда.

Для психиатров и психологов понимание вскакивания всадника на коня означает нужное и правильное нервное замыкание внутри тела человека, а ясность ума — это начало того, что в конечном итоге приведет к кристаллизации идеи фикс или сверхценной идее.

На этапе трогание коня с места и его разгона в галоп задачей всадника является удержание в седле, чтобы не упасть с коня.

На этом примере психологи и психиатры должны понимать, что задачей йогина является не просто нервное замыкание, а намеренное и целенаправленное удержание этого нервного замыкания путем деятельности ума, включая и ясность ума.

В этом моменте пранаямы возникает не сложность объема информации и распутывания причинно-следственных связей, а четкое и корректное понимание, что к чему относится. То есть практика дыхания это относится будущему нервному замыканию, а ясность ума относится к будущей медитации.

Я более девяти лет потратил на то, чтобы разграничить понимание медитации, чем она является как она понимается на самая главная чем она является.

Я отталкивался от личного опыта в том, что я не спал семь суток, на этапах йоги дхарана и дхьяна. На третьем уровне мышления мне попало объяснение этому, что из-за концентрации внимания базальные ганглии бесперебойно выделяют гормон ацетилхолин, а тот, в свою очередь, обеспечивает бодрствование и абсолютно блокирует потребность во сне.

Исходя из этих знаний, мне пришлось долго искать причинно-следственную связь между пониманием того, как в моем случае удерживалась концентрация внимания на про-

тяжении семи суток, и чем является концентрация внимания в восточных практиках, которые ни слова не говорят о том, что концентрация всего внимания ведёт к бодрствованию.

То есть я указываю на то, что получалась амбивалентность (противоречие) в моем опыте, и информации йогов и различных восточных учений и религии.

Сбивало с толку и то, что я не один год ездил в такси (работал), сидя за рулем, и, сосредотачиваясь (концентрируя внимание) на обстановке на дороге. Этот образ деятельности весьма был похож на этап йоги асана, где я сидел с часами за рулем и сосредотачивал все свое внимание на дороге.

Однако, этот образ деятельности никак не был связан ни с практикой дыхания (на протяжении девяти лет работы в такси), ни с какими-либо иными элементами практик йоги.

При более тщательном анализе своего мышления при работе в такси я также понял, что это не концентрация внимания, а всего лишь сосредоточение внимания. То есть, добившись устойчивых навыков вождения автомобиля, я вел машину машинально, а вся обстановка на дороге, хоть это и город-миллионник (население более миллиона человек), обрабатывается машинально. Сдолой юмора можно сказать и так, что, чтобы доставить пассажира из точки А в точку Б я был вовсе не нужен, то есть я был «лишний» в автомобиле. Без юмора, это выглядит так, хоть объективно (для пассажира, его глазами) я и веду (управляю) машиной, но при этом я думаю о своем, о чем угодно.

Таким образом, получалось, что для управления автомобилем не нужно сосредотачивать внимание, в его концентрации. То есть, сколько не сиди за рулем, а все равно в итоге уснешь и не достигнешь бодрствования с полным отсутствием потребности во сне.

В результате «кропотливых поисков» того, где прячется причина того, что я не спал семь суток из-за концентрации внимания, «нашлась» в психиатрии, в понимании работы гормона ацетилхолина и базальных ганглий.

Однако, объяснить кому-либо «на пальцах» работу гормона ацетилхолина, в его взаимосвязи с полным отсутствием потребности во сне, не просто. Это я упоминаю уже в отдельности от базальных ганглиев и концентрации внимания. Это обусловлено громадным объемом информации по работе гормонов и всех приводящих путей.

Пока я вынужден дать «облегченное» понимание работы ацетилхолина, в его взаимосвязи с концентрацией внимания.

Когда мы смотрим внешне на какой-либо объект, мы «видим и щупаем» объект своим умом, во всех его характеристиках. При этом, сколь усердно бы человек не напрягался, больше, чем увидеть все до мелочей, он не может так как он уже увидел всё.

Дальнейшая обработка всех характеристик объекта происходит в уме (сознании, мышлении и т. п.). Вот эта обработка в уме и является вначале раздумьем, размышлением, анализом, сопоставлением, комбинированием и тому подобны-

ми терминами, которые характеризуют активность ума над процессом «думания».

За каждым из этих терминов «прячется» медитация в незначительной степени. То есть, если, например, вы усиленно задумались над чем-либо это и есть «направление» в сторону медитации, а если ваша усиленная задумчивость длится часами, то это еще ближе к пониманию термина «медитация». Но если вы смогли преодолеть такой временной промежуток в задумчивости, и время уже исчисляется не часами, а сутками то это уже понимание внутренней созерцания.

То есть все ваше внимание целиком и полностью должно сконцентрироваться в уме, на какой-либо ситуации требующей длительного размышления где длительность определяется сутками.

Уйти на ровном месте в такую сосредоточенность внимания, не то, чтобы невозможно, а она будет прервана иными «сторонними» моделями жизнедеятельности человека. То есть спонтанное и реактивное вхождение в это состояние стресса возможно лишь в состоянии стресса (психотравмирующей ситуации), но обширная разная комбинация стрессов, дает различные клинические картины протекания стресса в дальнейшем, и различные результаты в конечном итоге.

Я узко указываю на один единственный вариант стресса, который содержит в себе несколько критериев: данный стресс является стрессом без стресса (то есть ум его не за-

мечает), при данном стрессе болит голова (психалгия), данный стресс сопровождается диареей, при данном стрессе болит правый бок в районе верхних ребер.

Данный вид стресса не является исключительной редкостью, и описан в медицине (по критериям, указанным выше).

Несмотря на то, что данный вид стресса содержит «трио» критериев (головная боль, диарея и боль в правом боку), которые весьма «отграничивают» его от других видов стрессов, тем не менее, в йоге нет никакого упоминания об этом виде стресса. Возможно, это обусловлено тем, что термин «стресс» недавно образовался в медицинских науках, а в йоге он, возможно, в древности понимался под другим термином (который не попался), или, возможно, в древности он не определялся, как трио, а был «разбит» на части.

Я не могу «выделить» пешку этому трио на шахматной доске, несмотря на нужность этого трио.

Во-первых, одна из составляющих этого трио, в виде диареи в моем случае, обеспечила ашвине-мудра, с позиции четвертого уровня мышления – поднятие вверх энергии апана, и ее замыкания с энергией праной. Одновременно с этим, это понимание «взяло в кольцо» термин маха-бандха, в его части мулла-бандха. На этапе йоги: дхарана, дхьяна, самадхи, эта часть трио (диарея) не актуальна (то есть ашвини-мудра не выполняется).

Термину ашвини-мудра (стрессовой диарее) я выделил отдельно пешку (в понимании замыкания энергии апаны). Это

обусловлено тем, что в йоге многократно указывается о том, что энергия апана содержится в воде (моча, менструация, слюна, сперма, околоплодные воды и т. д.), и нигде и ни разу мне не встретился понос, в понимании жидкости. Конечно, мне встречалось, что энергия апана способствует выходу отходов жизнедеятельности (выходу фекалий), но нигде и ни разу мне не встретилось того, что ашвини-мудра (сжатие мышц ануса) выполняется во время позыва к дефекации. В моем же случае, именно позывы к диарее обуславливали сжатие внешнего сфинктера ануса, и из-за того, что рядом не было туалета, я вынужден был подолгу сжимать внешний сфинктер ануса, чем и выполнял, сам того не зная, ашвини-мудру и замыкал энергию апану с энергией праной. При диарее (жидком поносе) энергия апана проявляет себя не только в жидкости, но и в выводе поноса, и, при этом, внутренний сфинктер ануса, не зависящий от силы воли, открывается сам, и понос заходит в шлюз между двумя сфинктерами, внутренним и внешним, и, удерживая внешним сфинктером понос, который управляется силой воли, я, таким образом, принуждал понос уйти обратно из шлюзов в кишку, в плане того, что позыв диареи отступал и в шлюзе поноса не было.

То есть, по сути, я «захватывал» работу энергии апаны, так сказать, «с поличным», то есть в непосредственной её работе (выталкиванию жидкости), и препятствовал её работе, принуждая её «отступить» и уйти обратно, чего и добивался

сжатием мышц ануса (не промежности, а именно ануса).

В йоге, мне не встретилось такого примера с диареей, как в моем случае, и все описания ашвини-мудры, как под копирку (то есть один в один или пуля в пулю), говорят о том, что йогин просто сжимает мышцы ануса. В этой связи у меня встает ряд вопросов, касаемых того, а как поднимается энергия апана в неактивном ее состоянии? При условии, что диареи нет.

Неужели, простое сжатие мышц ануса обуславливает поднятие энергии апаны? Ведь это же «холостое» упражнение, не «заряженное» энергией апаной.

Ввиду того, что этот вопрос мне задать некому, я просто отражаю свой личный опыт по этому моменту, как есть (как это было), т. е. правду. Вторая часть трио (критерий стрессовой диареи), боль в правом боку, пока для меня является неизвестным фактором. То есть я не знаю, почему боль ощущается именно в этом месте, но она ощущается. Возможно, в медицине этому уже найдено объяснение, но мне этого неизвестно, и пока я лишь по факту свидетельствую о том, что у меня была боль в правом боку, в верхней части ребер, как критерий симптомокомплекса стрессовой диареи.

Третья часть трио (критерий стрессовой диареи), головная боль, сыграл, пожалуй, очень огромную роль в моем случае.

Несмотря на то, что, как я уже сказал, термина «стресс» нет в йоге, тем не менее, отдельные элементы йоги по каса-

тельной вплетены в стресс, но без понимания стресса.

В самом начале этого стресса имеются скрытые параметры, которые абсолютно не учитываются ни в психиатрии, ни в психологии (хоть это и не область науки психологии), но, тем не менее, это относится и к поведению человека (а это область психологии).

В первую очередь, это, конечно же, звук, в понимании того, что человек является сам по себе генератора звука.

На сегодняшний день мною пока установлены следующие факты.

Ни наука психиатрия, ни наука психология не связывают в своих знаниях человека и звук.

Ни одно изыскание психиатрии не нацелено на поиск звука в теле человека.

В физике достаточно обширные знания, как о звуке, так и о генераторах, об электромагнитных и звуковых полях, о резонансе, об искровиках, о коротком замыкании, о торроидах и торах, о возникновении стоячей трехмерной волны звука, о пучностях и узлах стоячих волн звука. Однако, во всем этом многообразии, это многообразие не применяется к человеку, хотя это далеко не весь перечень процессов физики, имеющих отношение к человеку.

В том случае, если даже какой-либо физик и напишет отдельно статью или книгу, и сможет спрятать законы физики с физиологией человека, то это должно, как минимум, учитываться и психиатрии и психологии, в «самом штатном ста-

бильном гомеостазе», для того, чтобы по мере выхода из равновесия стабильного гомеостаза и его перехода в метастабильное состояние, отслеживать не только когнитивные изменения деятельности ума, не только изменение психики и поведения, но и изменение всех физических составляющих метастабильного состояния, не общими фразами типа: повышение артериального давления, учащением пульса, усилением ритмичности сердцебиения и т. д., а конкретными и четкими мерами всех необходимых констант относительно звука, электромагнетизма, в отдельности электричества и в отдельности магнитных силовых полей, по крупинкам всех составляющих и резонанса.

Конкретный вектор направления – это индуцированный психоз в финишной стадии, а необходимо найти путь к нему, так сказать, с нуля, со стабильного гомеостаза.

Конечно, в разных направлениях есть различная информация об элементах физики, например, как иглорефлексо-терапия (иглоукалывание), «взятая» из техники цигун и основанная на магнитных меридианах, или знания йоги о том, что каналы нади переводятся как звук или резонанс, то каких-либо технических подробностей йога не содержит, и поэтому йога не содержит каких-либо знаний о резонансе.

Зачем это нужно физикам?

Например, для того, что физики целыми толпами «бродят» вокруг дольменов и пирамид, измеряя все технические физические характеристики этих сооружений, и гадают об

их предназначении, строя различные теории и предположения.

Все эти сооружения построены, по сути, этими же физиками в прошлых жизнях, но эта информация ими утрачена. «Воспоминание» об этом заложено ровно в том же месте, когда дольмены и пирамиды «заработают».

То есть, применительно к шахматам, это патовая ситуация. Выход из этой ситуации есть, и он заложен именно в раскрытии индуцированного психоза. То есть, именно человек в состоянии индуцированного психоза «запускает» работу строений – резонаторов собственными колебаниями.

Сами психиатры не смогут разобраться в индуцированном психозе, в его индуцированности. Они могут лишь «разобраться» в психозе.

Йога преследует ту же цель, «не догадываясь» о цели, так как знания йоги очень древние, и не «обновлялись в ногу со временем». Отличительной особенностью йоги является то, что психоза нужно достигнуть в спокойном состоянии, не нервничая, не гневаясь и, так сказать, с холодным и рассудительным умом, при том, что ум полыхает от жара и "раскален" до предела".

То есть, на сегодняшний день, психиатры "отлавливают" "больных" в состоянии индуцированного психоза, именно из-за самого состояния их ума, с явными признаками психоза.

Йогин же должен сохранять самообладание, взять под

свой контроль все свои чувства, мысли, поведение, но при этом быть аналогичным "больному" в состоянии индуцированного психоза, с той лишь разницей, что "больной" не контролирует себя, а йогин контролирует себя, но и тот и тот являются индукторами.

Таким образом, у "больного" сознание спутанное и ясность ума к адекватному восприятию объективно реальности отсутствует, а йогин, наоборот, должен иметь чистое сознание и ясность ума к адекватному восприятию объективной реальности.

Сама по себе "индуцированность" (излучение волн звука энергией вьяной) не является показателем достижения самадхи, но это пороговое состояние самадхи, и переступить этот порог возможно только раскаянием.

«Разматывая» психоз в обратном порядке, йогин должен чётко знать, что состояние психоза приводит к очаговому поражению нервных проводящих путей, или центров, в связи с их воспалением. При таком поражении йогин уже не останется в физическом смысле тем же человеком, что и прежде, поскольку очаговое поражение нервных центров или нервных проводящих путей не восстанавливается.

В этой связи необходимы превентивные меры по предупреждению воспаления (на четвертом уровне мышления это положительный заряд электричества "сверх меры"). Этими мерами является употребление противовоспалительных средств, которые блуждающий нерв самостоятельно "распре-

делит" в необходимые места нервных проводящих путей и центров.

В моём случае этим "лекарством" явился "Цитрамон-П" (по две таблетки при каждой головной боли), в йоге есть упоминание о напитке сома, состоящего из растения – гуарана (которое должно содержать в себе противовоспалительные элементы).

Помимо этого (хоть я и писал об этом раньше), йогин должен знать, что употребление кофеина усиливает эффективность гормона стресса – кортизола на 30% и, таким образом, это снимает излишнюю нагрузку с надпочечников и предотвращает нервное истощение, которое может привести к летальному исходу.

В моём случае это был обычный кофе, а в йоге я нашёл лишь всё тот же напиток – сома, состоящий из растения гуарана и содержащий кофеин, и зелёный чай, который, помимо противовоспалительных компонентов должен к тому же содержать и кофеин (такие сорта зелёного чая есть).

Употребление в пищу (питьё) напитков или еды, содержащих кофеин и противовоспалительные вещества, начинаются с возникновения стресса, но до выполнения практики – ашвини-мудра. Главным показателем является головная боль и боль в правом боку.

Несмотря на то, что стресс "охватывает" многие ступени йоги (от пранаямы до завершения самадхи), я не присваиваю ему пешку на шахматной доске, поскольку это "игровой

смысл". То есть, если отсутствует "игровой смысл", то нет смысла вообще расставлять фигуры на шахматной доске.

Чем является "игровой смысл", я объясню в следующей части книги.

Пока же я сведу "игровой смысл" стресса к критерию ясности ума, а саму ясность ума я "облекаю в пешку".

Чтобы хоть как-то сориентировать читателя на том, чем является ясность ума, в её взаимосвязи с употреблением каннабиса, то мне, конечно, следовало бы найти какой-либо научный доклад по воздействию каннабиса на мышление человека, но у меня пока ничего подобного нет, для того, чтобы процитировать. Своими словами, кратко, я могу сказать так. После употребления каннабиса, если не искать собеседников, не смотреть телевизор, и вообще не вовлекать своё внимание во внешнюю деятельность, ваше внимание уходит вовнутрь себя, и, при этом, сам ум "откидывает" в сторону положительные и позитивные мысли и настроение, и "зацикливается" на каких-либо сложных и неразрешенных моментах, неважно, какие они, негативные или нейтральные, и ум как бы "вгрызается" в такие моменты, пытаюсь разрешить их и найти выход из таких сложных жизненных моментов. Такая деятельность ума и приводит в окончательной фазе к медитации, в понимании внутреннего созерцания.

Шестой пешкой является каннабис. Эту пешку я назвал "призрачной", ввиду того, что в том обществе, в котором я нахожусь, каннабис находится под запретом, и таким обра-

зом, во избежание любых домыслов о пропаганде каннабиса, эту пешку я никак не описываю, и пропускаю.

Седьмой пешкой является ашвини-мудра, сжатие мышц ануса. Ранее я уже корректно указал, что в моем случае ашвини-мудра проявлялась, как вполне обычного европейского человека в обществе, которому негде сходить в туалет при диарее. Так длилось примерно на протяжении года (примерно).

Какого-либо целенаправленного действия по сжатию мышц ануса я не производил, и все сжатия были исключительно обусловлены диареей.

В йоге мне попадались упоминания о том, что йогины сжимают промежность с целью сжатия мышц ануса и сжатия уретрального канала, но, в моем случае, я не сжимал промежность, и сжатие внешнего свитера ануса было "чистым", без сжатия иных мышц. Как я уже ранее указал в пешке номер один, уретральный канал был у меня и так сжат/сужен из-за простатита, и, учитывая тот факт, что на протяжении примерно около года, на всем периоде стрессовой диареи, я употреблял каннабис, то порой бывали и такие моменты, что во время употребления каннабиса были позывы к диарее, и я их также удерживал. То есть вполне возможно, что я сжимал мышцы ануса от позыва к диарее в момент употребления каннабиса, и, таким образом, я выполнял одновременно и опускание вниз энергии праны от задержки дыхания – кумбхаки и одновременного сжимания мышц гор-

ла – джаландхары- бандхи, и одновременно была сокращена диафрагма грудной клетки. Если такой комплекс действительно соединяет энергии праны и апаны, то элемент практики уддияна-бандха однозначно и стопроцентно выполнялся мною позже, после выдоха (речака). При таком раскладе мне не понятна роль обрезания крайней плоти и втягивание полового члена внутрь тела на примерно два сантиметра, что также свидетельствует о сжатии каких-либо мышц, а также непонятна роль и в сжатии уретрального канала от простатита. То есть, применительно к упрощенному рассматриванию соединения энергий прана и апаны, то верхняя часть тела от пояса обеспечивает транспортировку праны из воздуха до низа легких, а нижняя часть тела (тазовая область) обеспечивает поднятие энергии апаны вверх, но это упражнение обеспечивается сжатием мышц ануса, и, тогда получается, становится очевидным непонятная роль в этом процессе сжатия уретрального канала и сжатия внутреннего сфинктера мочевого пузыря. То есть получается, что пешки номер один и номер два, по факту, есть, но они нейтральны по отношению к замыканию праны и апаны. Нигде в йоге мне не встретилось отношение энергии апаны к сжатию уретрального канала и сжатию внутреннего сфинктера мочевого пузыря, несмотря на то, что все это находится в тазовой области.

Вместе с тем, как я уже ранее указывал, эти две пешки: сжатие внутреннего сфинктера мочевого пузыря и сжатие уретрального канала, выполняются еще на этапе йоги-аса-

ны, путем подкладывания пятки под промежность, где это охватывается термином ваджроли-мудра, а сам механизм позы «сидя на пятке» – термином из-под асаны.

В йоге далее указывается, что соединенные энергии апаны и праны растворяются в энергии самане, и далее энергия самана образует жар – таппу, и уходит в основание позвоночника для того, чтобы войти в канал Сушумна.

Однако, несмотря на чрезмерность сведений йоги о том, что жар – таппа образуется в пупочном центре, а также энергии праана и апана после замыкания также уходят в пупочный центр, и равным образом, энергия самана также «привязана» у области талии/пояса, каких-либо сведений о транспортировке энергии из пупочного центра в основание позвоночника йога не содержит, либо мне не попалось таких сведений. В этом моменте любые сведения об энергиях должны соответствовать как законам физики, так и выражаться в физиологии человека, в понимании метастабильного гомеостаза (его изменениях).

То есть, я не нашел в йоге каких-либо достоверных данных об исследовании биоэлектрических потенциалов (сигналов) в области таза, поясницы. Никто в этом направлении не использует приборы, которые используются в науках: физиологии, биофизике, биохимии, биологии и других областях наук в достоверных данных: электрокардиографии, электроэнцефалографии, электромиографии, электрогастрографии, электроретинографии.

Также, недоумение вызывает и полное отсутствие данных электрофизиологии, как минимум в поляризации, для понимания характеристик разности потенциалов по обе стороны мембраны, разделяющей внешнюю среду и содержимое клетки, и их изменение под действием различных раздражителей, в том числе в ходе генерации биоэлектрических потенциалов, применительно к любым упражнениям йоги на этапе пранаяма.

Что же касается энергии самана, то следующая энергия идет – удана, которая, подобно эндокринной системе, обеспечивает кровь человека нужными питательными веществами, согласно информации йоги. Вместе с тем, и тут отсутствуют любые минимальные исследования реографии (реоэнцефалография, реопульманография, реокардиография, реогепатография, реоофтальмография), в их взаимосвязи с электричеством для минимального понимания электропроводности биологических систем (таней, крови, сосудов и т.д.).

Вместо всего этого, по информации йоги, энергия из пушчного центра, внезапно оказавшись в основании позвоночника, пробуждает энергию Кундалини. Далее, как изображается на множестве картин, энергия Кундалини поднимается вверх по центральному каналу позвоночника, а справа и слева этот канал окружают каналы Ида и Пингала, которые, извиваясь в три с половиной оборота вокруг канала Сушумна, доходят до аджна чакры, находящейся примерно

на уровне ушей.

В этом моменте очень много амбивалентности, или открытой лжи, но, возможно, и добросовестного заблуждения. На сотнях, и даже тысячах рисунков каналов Нади, Пингала и Сушумна все эти каналы идут от основания позвоночника. Однако, в йоге большинство источников сообщает о том, что каналы Ида и Пингала берут своё начало в пупочном центре. Если это действительно так, то на рисунках должны изображать каналы Ида и Пингала, берущие своё начало из области пупа, далее идущими к основанию позвоночника, и лишь затем поднимающимися спирально вверх, вокруг канала Сушумна. По такому изображению. было бы видно место прелома каналов Ида и Пингала у основания позвоночника, где они вначале идут сверху-вниз (от пупочного центра к основанию позвоночника), а затем снизу-вверх, но ничего подобного в изображениях нет.

Следующей амбивалентностью служит то, что все изображения каналов Ида, Пингала и Сушумна изображаются на фоне человека, как правило, мужчины, в позе лотоса (сидя), в профиль (вид спереди), где позвоночник изображается прямым. Вместе с тем, если вид человека сменить на фас (вид сбоку), то позвоночник имеет два лордоза и два кифоза (изгиб вперед и назад), и по существу напоминает английскую букву S. Таким образом, канал Сушумна уже не является прямым как полка (кадуцей-посох), а также каналы Ида и Пингала, должны иметь вогнутость и выгнутость по два ра-

за, и при этом, спирально обвиваться вокруг искривлённого четыре раза канала Сушумна. Однако, ничего подобного на рисунках не изображается.

Таким образом, получается, что все рисунки не отражают истинной «параллельности» позвоночника вплоть до каждого позвонка, расположению канала Сушумна и расположению каналов Ида и Пингала. То есть автор рисунков лишь символически изобразил каналы Сушумны, Ида и Пингала, на примере с позвоночником человека, но к самому позвоночнику, эти каналы, равно как и энергия в них, отношения не имеют. Ровно это же можно подвергнуть анализу и того, что процентов 90 людей, от общего числа людей на планете (7 миллиардов), вообще не имеют понятия об энергии Кундалини и каналах Нади, Ида, Пингала, Сушумна, но всю жизнь они живут без знаний этого, и их жизнедеятельность не страдает от незнания этого, и никакие иные качества также не страдают от этого.

Те же 10 процентов людей (возможно и больше), кто знает или слышал о каналах Нади и энергии Кундалини, не дают каких-либо знаний физики резонанса, или физики энергий, применительно к физиологии человека, применительно «к разверстке» всей цепи причинно-следственных связей формирования энергии Кундалини.

То есть, я не нашёл в йоге чёткого понимания физики процессов, чем является энергия Кундалини.

В «человеке» известны все виды энергий, такие как меха-

ническая, электрическая, тепловая, атомная и прочие названия, но это всего лишь разные названия энергии движения. При детальном рассмотрении все взаимодействия сводятся к механике процессов с изменением скоростей вращения объектов, жидкостей, газов, молекул и т.д.

К какому виду энергии относится энергия апана, в йоге не поясняется. Имеются лишь сведения о том, что апана, замкнувшись с праной, растворяется в самане.

Этот момент очень принципиален тем, что «понимаемость» этого вида энергии даёт свою «пищу для размышлений» физикам, и свою «пищу для размышлений психиатрам. О йогинах я в этом раздробленном моменте не говорю, поскольку им необходимо спрягать и понимать все взаимосвязи энергии апаны в совокупности.

Для психиатров это обусловлено тем, что они могут «выкинуть» все пешки от первой до седьмой, то есть могут откинуть: сжатие внутреннего сфинктера мочевого пузыря, сжатие уретрального канала, практику дыхания, ясность ума.

Таким образом, человек, попадая в стресс, через какое-то время «угождает» в стрессовую диарею и, вполне возможно, что человек, сам не зная того, будет выполнять ашвини-мудру, в отрыве от всех иных составляющих пранаямы, и таким образом, в конечном итоге у него получится иной результирующий результат с каким-либо определенным термином в психиатрии. Например, какой-либо психоз, но только не индуцированный.

Если, например, в течении развития стресса человек не употреблял противовоспалительные средства (пилюли, таблетки) или растительные вещества (содержащие в себе противовоспалительные компоненты), то, соответственно, этот какой-либо вид психоза заканчивается с очаговым поражением нервных центров или нервных путей.

Если человек не создавал умышленно сам себе ясности ума в состоянии стресса (и, как правило, это редкость, поскольку стресс приходит «незаметно»), то и развитие психоза происходит в неясном уме и спутанности сознания.

Йогин должен знать все критерии правильного и нужно-го развития психоза и входа в это состояние, и, самое главное, выхода из этого состояния без каких-либо побочных (травмирующих) последствий, как для самого себя, так и для окружающих его людей.

Однако, на сегодняшний день такого четкого понимания в йоге нет, поскольку все пешки разбросаны хаотично, и некоторые заменены «иными» шахматными фигурами, что образует «хаос». Вот в этом хаосе йоги и пытаются «методом тыка» нащупать правильный алгоритм святости (просветления ума).

Также я обратил внимание, что буддизм в большей части ориентирован на то, чтобы найти путь к просветлению ума в «сокращенной форме», без фундаментальных знаний физики и с упором на психологию и психиатрию.

Это выражается в минимуме знаний о каналах Нади, ми-

нимуме знаний о чакрах и энергиях праны.

В индуизме прослеживается более обширный спектр всех сплетений как физики, так и психиатрии и психологии с физиологией, но только с более сильной математической прогрессией ошибок, домыслов и авидьи.

Ашвини-мудра (сжатие мышц ануса) – единственное упражнение в йоге индуизма, имеющее отношение к энергии апане. Понимание физики энергии апаны никак не раскрыто, но везде указывается её «промежуточное» участие на возникновение энергии Кундалини.

Цитирую текст неизвестного автора:

– «На примере применения электрического тока рассмотрим кинематику процессов. К примеру, имеем заряженный конденсатор, другими словами, у нас есть «потенциальная» энергия, которую мы можем потратить. Включив в его цепь лампу накаливания, мы получаем кратковременный нагрев спирали, т.е. мы видим преобразование заряда конденсатора в энергию вращения и колебания молекулярной структуры нити накаливания. Нетрудно заметить, что электрический ток совершил механическую работу. Аналогично происходит и в любых других случаях – любое взаимодействие является чисто механическим, а то, что мы детектируем это как нагрев, не задумываясь о физике процесса, лишь препятствует формированию нормальных образов мыслящего. В дальнейшем такой подход приводит человека в тупик непонимания физики процессов вокруг него. Поэтому, приме-

няя каждое физическое понятие, необходимо чётко понимать физику процессов, обусловленных этим определением».

Принимая во внимание тот факт, что в йоге отсутствует физика процессов образования энергий, но об энергиях сказано много, то в дальнейшем я буду делать упор на физику, по мере изучения физики, поскольку ранее я делал упор на психиатрию, пытаясь разобраться в индуцированном психозе, находясь «внутри него».

Начальным «стартом» для определения энергии апаны я буду рассматривать процесс образования энергии апаны из нервного замыкания, которое происходит при стрессе, имеющем следующие критерии: головная боль, боль в правом боку и стрессовая диарея. Сам стресс является стрессом без стресса для ума и сознания.

По какой причине стресс является стрессом без стресса (то есть не замечается умом и сознанием), а также механизм образования депрессии без депрессии, в психиатрии не раскрывается. Я пока гипотетически предполагаю, что, возможно, механизм образования «без» (стресс без стресса, депрессия без депрессии (тревожная), ангедония без ангедонии, невроз (тревожный) без невроза, психоз индуцированный без психоза) обусловлен ясностью ума, либо переизбытком энергии прана.

Начальным стартом для определения энергии прана я буду рассматривать обычный воздух.

Энергию саману я положу как границу, на которой заканчивается этап йоги пранаяма, а перенос энергии самана из пупочного центра в основание позвоночника я «ложу» в этап йоги пратья хара.

Также, физическое обоснование энергии самана я «разберу» лишь после того, как определю энергии прана и апана в их составляющих.

В любом случае, седьмой пешкой является физиология сжимания внешнего сфинктера ануса при условии наступления стрессовой диареи (стресса).

Восьмой пешкой является уддияна-бандха, которой является лёгкое втягивание мышц живота внутрь. Данное упражнение активирует энергию саману и перераспределяет её дальше, где эта энергия в итоге пробуждает энергию Кундалини.

Ни в одном источнике йоги не указано о том, что энергия самана может пробудить энергию Кундалини сама по себе, не растворив предварительно в себе энергии апаны и праны. Также, в йоге упоминается, что энергия самана является «маятником», который начинает раскачиваться подобно механизму самоиндукции.

То есть в каждом человеке есть такой маятник, но только в «остановившемся» состоянии, и «некому» его раскачать. Этот «маятник» и представляет интерес для йогина в той мере, чтобы не только «толкнуть этот маятник», но и удерживать его «раскачанное состояние» (самоиндукцию). Это

означает, что йогин должен не просто замкнуть энергии апаны и праны, и растворять их в самане, но и постоянно это делать на протяжении какого-то периода времени.

Со своего личного опыта, я определяю этот период времени с начала пранаямы, далее на протяжении всего периода пратьяхары, и на границе пратьяхары и дхараны, которую я определил, как момент возникновения психомоторного возбуждения, йогину больше не нужно растворять прану и апану в самане. Таким образом, на этапах дхараны, дхьяны, самадхи, не выполняется практика дыхания с целью транспортировки энергии праны в низ легких (в желудок), стрессовая диарея «автоматически» «выключается», не нужно выполнять ашвини-мудру (сжатие внешнего сфинктера ануса) с целью поднятия энергии апаны, не нужно выполнять джаландхара-бандху (сжатие мышц горла – горловой замок), не нужно выполнять уддияну-бандху (втягивать мышцы живота).

Механизм самоиндукции на этапах йоги: дхарана, дхьяна выполняется автоматически, без участия сознания и ума йогина, а момент самадхи «отключает» механизм самоиндукции собственных колебаний.

Физическое обоснование энергии саманы я пока прилагаю, ввиду отсутствия знаний о структуре энергии, но, предположительно, это вихревые образования (тор, торроид), и гипотетически это служит «подставкой» для стоячей волны звука (но это лишь пока предположительно).

Физиологическое упражнение уддияна-бандхи (несильное втягивание мышц живота снизу) выполняется достаточно легко. Несмотря на то, что в моём случае был аналог этого упражнения, но и одновременно с этим у меня было ещё два «упражнения», которые влияли на мышцы живота. Поэтому я ещё раз опишу «основное» на мой взгляд упражнение (по аналогу совпадения 100%), и два вторичных, возможно, (предположительно) влияющих на уддияна-бандху в понимании активации энергии саманы.

«Основной» вид выполнения в моём случае уддина-бандхи заключается в том, что один мой знакомый подсказал мне, что если после курения вдохнуть полной грудью до самого низа лёгких, то это вентилирует лёгкие, и осадок от курения «выветривается». Я до сегодняшнего дня (сегодня 7 сентября 2021 года) так достоверно и не знаю, выветривается ли осадок, но, по логике, и по ощущениям, вроде бы да. Масло каннабиса, смешанное с табаком, которое я употреблял, содержит в себе остаточные масла токсических веществ (ацетона, растворителя), при помощи которых масло каннабиса извлекается из конопли, и эти остаточные масла образуют неприятный осадок в лёгких, особенно после длительного употребления масла каннабиса. Вот именно этот осадок я и пытался «выдохнуть» с помощью уддияна-бандхи. То есть, после того, как я выдыхал дым каннабиса, отдышался, стабилизируя дыхание, а затем сразу вдыхал воздух через нос до самого низа лёгких, и полностью выдыхал весь

воздух из лёгких (без какой-либо задержки дыхания), и когда выдыхаемый воздух подходил к концу, я слегка втягивал в живот (низ живота), сужая тем самым их лёгких и способствуя тем самым выходу осадка с низа лёгких.

Другие два «вторичных» упражнения заключались в том, что в первом случае я «сгибался в поклоне» перед табуретом, на котором стояло ведро с бутылкой, и тем самым я, возможно, (как вариант) напрягал какую-либо группу мышц живота при сгибании тела, а вторым «упражнением» было то, что при задержке дыма (кумбхака) я часто подходи к окну, открывал окно и облакачивался животом о подоконник, и высовывал голову в окно, и затем через какое-либо время выдыхал дым. В этот момент я не напрягал мышцы живота сам, но из-за того, что полы в кухне были нестандартные (они были подняты на примерно 15-20 сантиметров выше нормы (из-за того, что был первый этаж в доме)), подоконник получался слишком низким, и я облакачивался на него самым низом живота. Возможно, это вдавливание мышц подоконником, в какой-то мере способствовало уддияна-бандхе (как вариант), а возможно и нет.

В йоге упоминается, что растворение праны и апаны в самане ведёт к тому, что в пупочном центре образуется «белый жар» – таппа (не путать с тапасом), и который возможно ощутить физическим телом.

Возможно, это упоминание о таппе «подкупило» в какой-то мере моё доверие к энегиям пране, апане и сама-

не, поскольку движение самих энергий в физическом теле не ощущается, а вот таппа, который можно ощутить в пупочном центре, заставил меня задуматься.

Во время работы в такси у меня, как правило, потела складка внизу живота, как как живот на то время у меня был большой. И если к обычному поту я был привыкший (при сидячей работе), то примерно на протяжении около полугода или года до момента моего обожествления, я неоднократно замечал, что в районе пупа и области живота в районе пупа, то есть выше складки, температура кожи была повышенной. На тот момент у меня не было объяснения этому феномену, но возможно «таппа» и объясняет этот феномен.

Чтобы лучше понять меня в этом моменте, каждый человек может потрогать у себя область подмышки или паха, где температура кожи больше, чем на другой поверхности кожи. У толстых людей такая же температура кожи и внутри складки живота. И вот, очень часто я обращал внимание на то, что кожа выделялась температурой в районе пупа, и была примерно такой же, как и в складке живота. Летом, когда особенно жарко, у меня на одинаковом уровне потел пах, складка под животом и выше складки, область пупа на животе, где складок не было даже в сидячем положении. Вначале я списывал это на одежду, на спортивное трико, которое я носил, было из тонкого материала, очень «дышащего» и легко проветриваемого. И тем не менее, одинаково потел пах, складка под животом и область пупа без складок, но всё это было под

трико. Резинка от трико и пояс от трико не могли дать такой разницы, поскольку я и дома, будучи без трико, не раз обращал внимание на повышенную температуру кожи в районе пупа. Я конечно не пытаюсь «притянуть за уши» факт существования «таппы» и её проявление в повышенной температуре кожи в районе пупа, но других объяснений повышенной температуры тела в районе пупа мне не попадалось, но и намеренно объяснение этому я никогда не искал. Возможно, что причина была в чем-то ином.

На этом моменте я расставил все пешки шахматных фигур в том порядке, в котором они выстроены, в моём случае, применительно к этапу йоги – пранаяма.