

Человек изначально достаточно совершенен, чтобы достичь успеха в избранной области, но внешняя среда и окружение деформирует его внутренний мир, разрушает особое состояние, только в котором и возможны лучшие достижения.

Сам материальный мир, с его случайностями и склонностью к хаосу, не дает телу развиваться в совершенную форму, которая записана в генах. Постоянное воздействие плохой экологии и стресса завершает дело – мы болеем и стареем раньше срока.

Несовершенство образования, незнание базовых законов мироздания и устройства человека дополняет картину – имея потенциальную возможность привести свой внутренний мир в относительный порядок, наши современники даже не задумываются о важности этого.

Поддержание «внутренней экологии» непростая задача, которая требует постоянного внимания к своему внутреннему миру. Когда внешнее забирает всё наше внимание для решения повседневных задач, выделить часть ресурса и посмотреть на самого себя кажется непростой задачей.

На практике это оказывается самым продуктивным решением – действуя из полного силы и гармоничного внутреннего состояния, мы значительно быстрее достигаем успеха в жизни, чем когда принимаем решения, не учитывая, в каком состоянии находимся.

**Энергия теряется на борьбу с собственными инстинктами, на пустопорожние мысли о прошлом и фантазии о будущем. Неприятие себя и мира порождает страхи и энергия перестает течь естественным путем.**

**Наш самый главный ресурс – это не время или здоровье, а то внутреннее состояние, в котором мы находимся и исходя из которого действуем.**

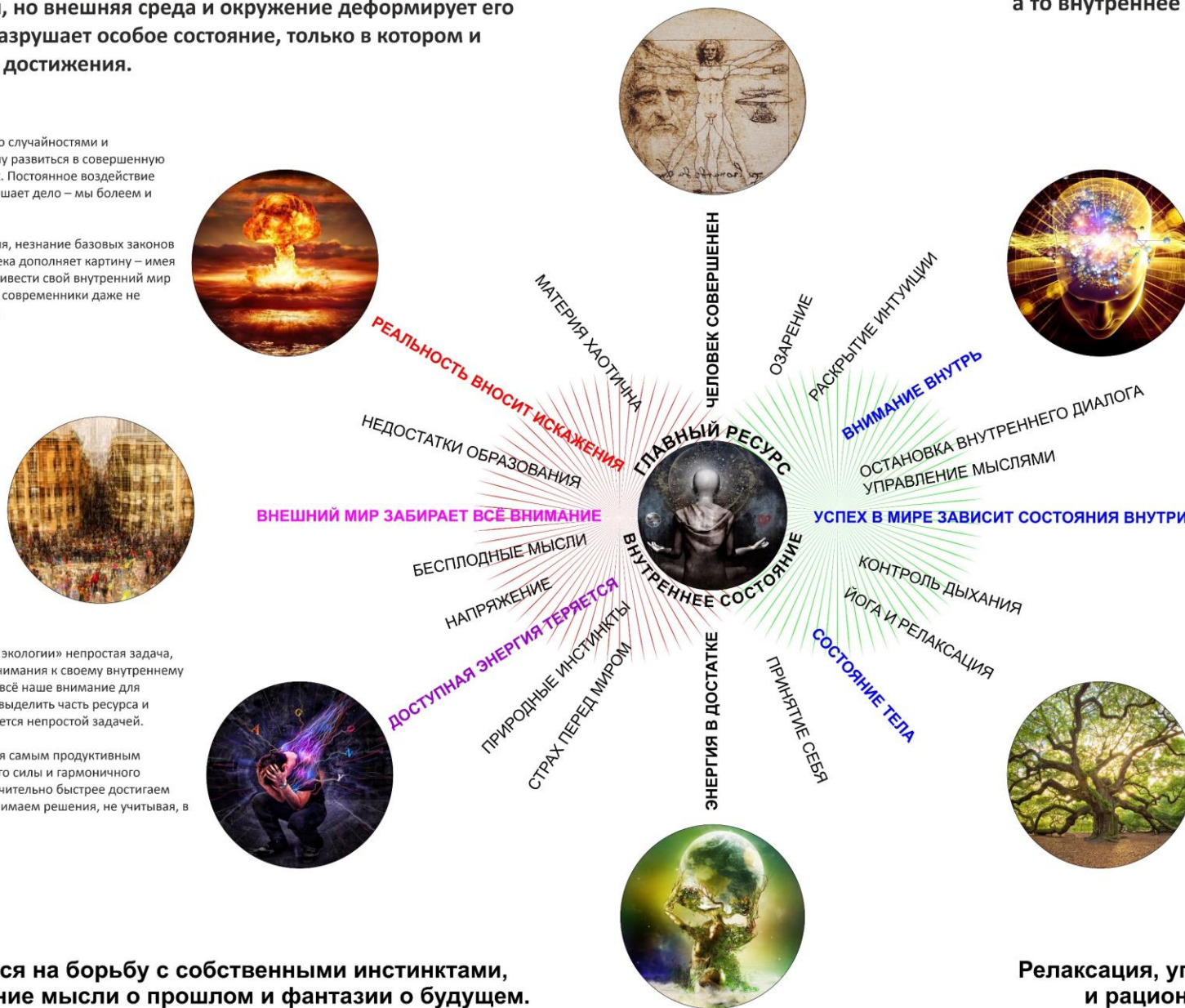
Состояние, которое мы называем светимостью, довольно трудно описать, но почувствовав однажды, невозможно спутать с чем-либо другим. В этом состоянии мы полны сил, радостной изначальной энергией. Мы безусловно уверены в правильности происходящего и постоянно замечаем, что сама жизнь подтверждает наши действия. Энтузиазм, вдохновение – это наиболее близкие синонимы «светимости», но светимость подразумевает не только способность действовать, но делать это обязательно в согласии с окружающим миром.

В состоянии светимости мы легко и непринужденно меняем мир под себя, но отчетливо чувствуем, что мир только рад этому. Мы действуем не только исходя из собственного желания, но и в согласии (в резонансе) с самой вселенной, в результате наши силы не убывают на борьбу, а наоборот, прибывают, как плата за правильные дела.

Приведение в порядок «внутренней экологии» не может свестись к выполнению однотипных упражнений или занятий с психологом – мы все разные, и не может быть готовых рецептов, пригодных каждому.

Это всегда творческий процесс, требующий понимания внутреннего устройства человека – информационных и энергетических процессов, происходящих внутри, и законов существования этого мира, как с точки зрения науки, так и эзотерики. Лишь системный подход, в котором гармонично сочетается изучение теории и постоянная практика, может дать ожидаемый результат.

**Релаксация, управление дыханием, занятия йогой и рациональная медитация, познание себя и законов мира - вместе возвращают нас в наиболее естественное и продуктивное состояние**

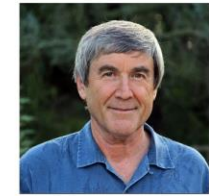




**Нисходящий поток** - это поток первичной информации, определяющей все формы существования в проявленной Вселенной. Своего рода «Исходный Код Вселенной», содержащий законы образования материи и развития жизни.

# Вначале было Слово или it from bit\*

«Обычно мы думаем о мире, как о составленном из простых, подобных густкам, материальных частицах, и под информацией понимаем производную характеристику объекта восприятия, относящуюся к особому рода организованным состояниям вещества. Но возможно, что всё наоборот: похоже, что Вселенная на самом деле — шалость первичной информации, а материальные объекты являются её сложным вторичным проявлением»  
Пол Дэвис (New Scientist, 30 January 1999).



Информационные процессы требуют соответствующей своему классу энергии. Но и производство энергии подразумевает качественную управляющую информацию.

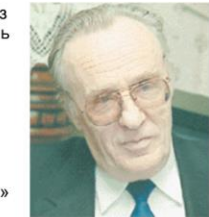
Нормализовав восходящий поток в организме, требуется также усилить воздействие нисходящего потока. Это подразумевает понимание законов мироздания, осознание важности их принятия и жизни гармонии с миром.

Законы человеческой морали - один из важнейших элементов нисходящего потока. Так всем известная йога, помимо физических и дыхательных упражнений, содержит указания по взаимоотношению с людьми и миром, что в сумме дает необходимую гармонию нисходящего и восходящего потоков.

Любое живое существо, по-сути, алхимическая лаборатория по превращению грубой материи в энергию созидания

Получение энергии более высокого качества из энергии более низкого качества возможно лишь в системе, в которой происходят процессы получения и преобразования информации (одним словом, можно сказать, процессы управления). А значит, можно считать, что качество энергии определяется количеством информации, затраченной при ее получении.

Алексей Шилейко «Информация или интуиция» 1983 г.

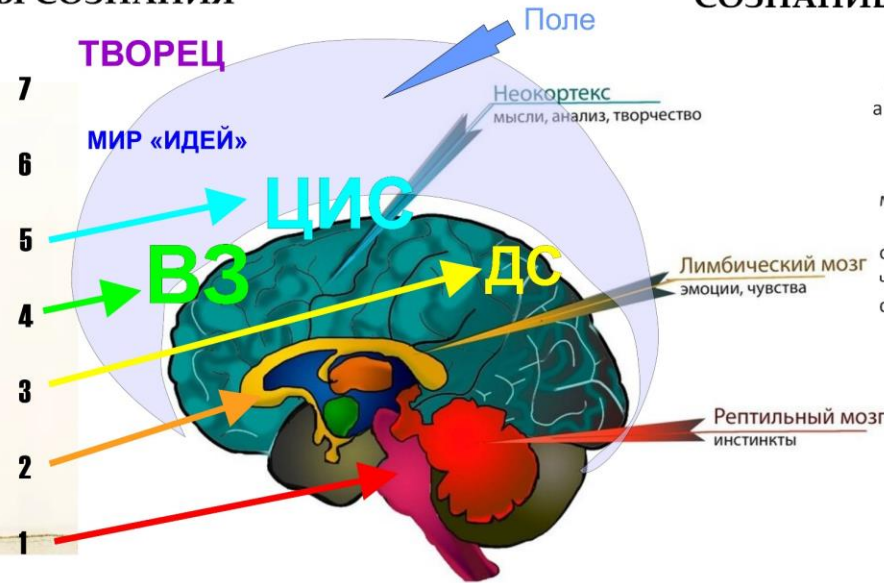


\* "It from bit" («Все из бита»). « «Всё из бита» символизирует идею, что всякий предмет и событие физического мира имеет в своей основе — в большинстве случаев, в весьма глубокой основе — нематериальный источник и объяснение.

**Восходящий поток** - это поток первичной, хаотической энергии, который по мере усложнения и повышения качества под действием законов мироздания, образует все известные формы существования материя.



## ЧАКРЫ - ЭТО ПСИХЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ СОЗНАНИЯ

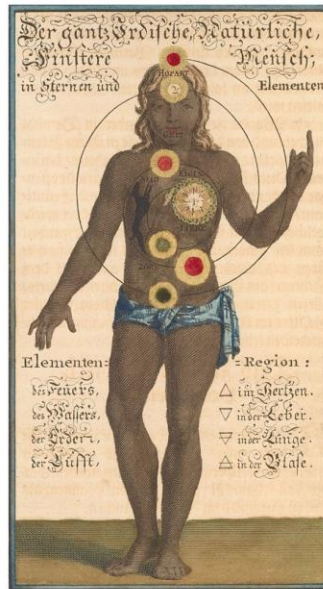


## СОЗНАНИЕ ИМЕЕТ ПОЛЕВУЮ ПРИРОДУ

Я допускаю, что мысль существует отдельно от мозга, а он только улавливает ее из пространства и считывает  
*Н. Бехтерева*

Сознание не вписывается в физическую картину мира. Потому что оно ничем не измеряется. Есть два выхода: вписать в эту картину мира либо отказаться от той физической картины, которая есть у человечества. На второе никто в здравом уме не согласен. А в первое — оно не лезет никуда.

*Т. Черниговская*



И. Гихтель, иллюстрация к «Практическая Теософия» 1682 г.

В Упанишадах чакры упоминаются только как «психические центры сознания».

Современные представления о чакрах, как о семи энергетических центрах, имеют западное происхождение.

Впервые встречаются в трудах Я.Беме и его ученика И.Гихтеля.

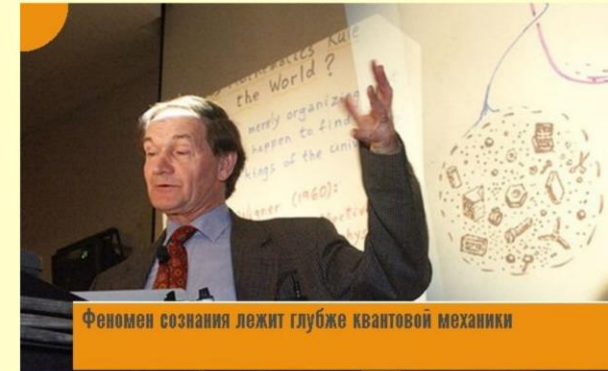
Совместно с Роджером Пенроузом Стюарт Хамерофф создал в 1994 году «Нейрокомпьютерную „Orch-OR“ модель сознания» (от англ. Orchestrated Objective Reduction — «Упорядоченное объективное снижение» [квантовой когерентности]), на основе которой была разработана «Теория квантового нейрокомпьютинга», получившая название «Теория Хамероффа-Пенроуза». Согласно этой модели активность мозга рассматривается как в существенной степени квантовый процесс, подчиняющийся закономерностям квантовой физики.

Эта модель поразумевает «квантовую запутанность» нашего мозга буквально со всей Вселенной, что с легкостью объясняет такие явления как интуиция, телепатия, ясновидение и т.п.



### ВОПРОС ДЛЯ ОБДУМЫВАНИЯ:

Если мозг - это квантовый компьютер, то какие «батарейки» нужны для его работы?



*Р. Пенроуз*



# ДЫХАНИЕ

## ДЫШИМ ВСЕМ ТЕЛОМ

Прямо сейчас попробуем одно простое упражнение - будем «дышать» какой-нибудь частью тела. Это проверенная временем техника управления потоками энергии - основа ауторенинга и цигун.

Для тренировки не стоит направлять энергию в внутренние органы, достаточно сосредоточиться на руке или ступне. Итак - сделайте вдох, представляя, как волоски на руке прижимаются к коже втягиваемым воздухом. Теперь выдох, и волоски приподнимаются как трава на ветру. Так повторите несколько раз.

Теперь дополните упражнение ощущением того, как в момент вдоха в руку поступает тепло, распространяется до кончиков пальцев.

Вы заметили, что рука потеплела? Это значит, что энергия следует за вниманием.



## РАССЛАБЛЯЕМСЯ И ДЫШИМ

Разобравшись с энергетическим дыханием, добавим мышечное расслабление.

Вполне естественно, что напряженные мышцы пережимают кровеносные сосуды, что ухудшает кровоток и орган хуже снабжается энергией. Это справедливо и для внутренних органов, где напряжение распространяется на гладкую мускулатуру кровеносных сосудов - итог такой же.

Кроме этого, мышечные напряжения порождают очаги возбуждения в мозгу, и не только отнимают энергию, которую мы могли бы потратить на обдумывание важных вещей, но и занимают «процессор» анализом причин возбуждения, путей избавления и всей той глубинной деятельности, что никогда не выходит на сознательный уровень.

Релаксация в шавасане или в «позе кучера» - важнейший и необходимый навык, которому мы посвятим целый раздел. Сейчас же мы упростим задачу. Сядьте или лягте удобно, положите руку на подлокотник, так чтобы пальцы упирались в поверхность. Теперь на вдохе слегка, едва заметно напрягайте руку - пусть кончики пальцев немного усилят давление на поверхность. А на выдохе - расслабляйте. И не забывайте о токе энергии.

Наверное, тепло в руке появилось буквально сразу - ведь расслабленные мышцы значительно лучше проводят токи жизненной энергии!

Позвольте волне расслабления из руки пройти через всё ваше тело, пусть уйдет напряжение. Спокойный вдох... и вы полны сил!



# ЭНЕРГИЯ СЛЕДУЕТ ЗА ВНИМАНИЕМ

Йогические практики подарили нам один очень простой и важный принцип: **ЭНЕРГИЯ СЛЕДУЕТ ЗА ВНИМАНИЕМ**

Куда направлено внимание, туда направляется энергия. Это универсальный принцип нашей жизни, справедливый, как для внутренней среды организма, так и для обычных дел в окружающем мире.



Вся доступная вам энергия есть только в настоящем моменте. В прошлом ее уже нет - от прошлого осталась только память, в будущем ее еще нет - там только наши планы и фантазии.

Уделяя излишнее внимание прошлому или будущему мы направляем доступную энергию туда, где активное действие не предусмотрено, и лишаем настоящее возможности улучшения.

## НАЗАД В НАСТОЯЩЕЕ

Одно из самых проблемных мест управления жизненной энергией находится в постоянном ускользании внимания из настоящего момента.

Дефолт система мозга в каждый свободный момент пытается заняться анализом прошедших событий или фантазиями о прекрасном будущем. Но без согласованности с другой, центральной исполнительной сетью, это оказывается пустой тратой энергии.

Извлекать опыт из воспоминаний или планировать будущее - важная и необходимая часть нашей жизни, но делать это следует имея твердую точку отсчета в настоящем.

Чтобы не отрываться от самого себя и не терять связь с восходящим потоком, требуется весьма простая практика - расслабиться и проделать несколько вдохов-выдохов с максимальной осознанностью.

В этот момент также направить внимание внутрь, оценить свое состояние, ощутить «нерв» текущего момента и вернуться к своим мыслям.



# ВОЛЯ

## РАЗДЕЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Воля - это способность направлять и удерживать внимание.

Сколько шансов мы упускаем, потому что не обращаем внимание на знаки судьбы. Сколько ошибок мы делаем, не обращая внимания на голос интуиции или совести.

Управляя фокусом внимания, мы управляем своей жизнью - банальная мысль, упуская которую мы теряем годы.

Система Центроники подразумевает распределение внимания, когда часть всегда направлена внутрь, а часть наружу. В идеале 50/50, но, разумеется, всё зависит от ситуации.

Во время упражнений мы направляли внимание внутрь и прекрасно отслеживали свое состояние. Во время чтения этого текста, фокус внимания покинул тело и устремился вовне. С точки зрения обычной жизни, это кажется правильным, но нам требуется кое-что переосмыслить и научиться жить более рационально.

Врожденные навыки требуют реагировать на внешний мир, невзирая на то, что происходит с нами внутри. И это - ключевая ошибка системы инстинктов. В таком случае мы можем использовать лишь органы чувств, упуская возможности интуиции и информационных ресурсов высших центров.



## ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

Постарайтесь вспомнить, в каком состоянии вы были, когда в последний раз принимали **ВАЖНОЕ РЕШЕНИЕ**.

Хорошо, попроще - когда бродили по магазину и покупали продукты. Сколько из них вы купили рационально, а сколько импульсивно, подчиняясь рекламе или чувству голода?

Большинство наших решений принимаются импульсивно. В крайнем случае - на основе изучения информации, например, на упаковке продукта или отзывов в интернете. А что такое «импульсивность» - это густой замес работы органов чувств и подсознания, о котором все слышали, но никто не видел - на то оно и подсознание!

Никто и никогда не учитывает текущее состояние тела и души на момент принятия решения. Задумались?

Вот это мы с вами и будем менять.



