

Медитация: ступени совершенствования

(лекция)

Владимир Антонов

Однажды, уже много лет назад, меня пригласили на очередное занятие духовной группы в одном из клубов.

Вначале там говорили о каких-то организационных вопросах, потом руководитель объявил, что сейчас начнётся самое главное — медитация!

Я с интересом стал ожидать её начало. Ждал... Ждал... Минут десять или пятнадцать полного молчания прошло... И вдруг... он заявляет, что медитация... завершена, можно расходиться...

Оказалось, что те взрослые, казалось бы, люди понимали под медитацией... просто сидение на стульях молча...

... Ещё случай. Родители 6-летнего сына (а сами они занимались в секции хатха-йоги) входят как-то в комнату сына и видят: он неподвижно сидит на кровати с закрытыми глазами и скрещенными ногами.

Спрашивают:

— Что ты делаешь?

— Медитирую! — отвечает он.

Его понимание медитации было таким же.

... Ещё некоторые люди имеют в виду под этим термином всего лишь сосредоточенное размышление на некую заданную тему, например, «Любовь», «Бог» и т.п.

Именно так — т.е. как «размышление» трактуют это латинское слово и некоторые словари.

Задача же нашей сегодняшней беседы — обсудить данную тему именно на серьёзном уровне.

* * *

Термин *медитация* можно определить как личные усилия человека по развитию себя (как души, сознания) по направлениям правильного функционирования собственной эмоциональной сферы, утончения и количественного роста сознания, а также прямого познания Бога в Аспектах Изначального Сознания, Святого Духа и Абсолюта — и Слияния с Богом.

* * *

Эволюционное развитие каждого человека складывается из трёх основных тесно взаимосвязанных составляющих: интеллектуальной, этической и психоэнергетической.

Медитация является главным способом реализации, прежде всего, третьего из этих компонентов развития. Хотя она может значительно ускорить рост и по двум другим направлениям.

Сразу же обращу внимание на чрезвычайно важное правило духовной работы: сложные медитативные тренировки не должны опережать этиче-

ский компонент развития каждого практикующего, а также его интеллектуальные возможности на данном отрезке его жизни!

Иначе говоря, для занятий сложными медитативными тренировками не достаточно лишь желания человека. Но надо учитывать, помимо многого прочего, ещё и его возраст — как онтогенетический (т.е. в данном воплощении), так и психогенетический (т.е. учитывающий всю обозримую часть его личной эволюции).

Поэтому как преподаватели, так и сами практикующие должны относиться к рассматриваемому направлению деятельности с осторожностью.

Хотя существуют медитации, которые полностью безопасны и могут нести лишь пользу каждому, включая детей. Это — например, сонастройка с гармонией и красотой природы, что мы демонстрировали в наших фильмах и фотогалереях. Также — соответствующие произведения разных направлений искусства, включая музыку и вокал, танец и т.д.

Здесь важно понимать, что утончающая КРАСОТА, плюс развитие в себе эмоций любви, плюс отказ от любых проявлений грубости — именно это есть первые шаги в сторону от ада — к нашему Творцу!

Те же люди, которые растят в себе грубость, — их уделом являются физические и психические болезни и прочие страдания при жизни в телах, а после развоплощения — жизнь среди себе подобных в соответствующих грубых пространственных мерностях (зонах, локах); это и есть ад.

Для каждого весьма важно — применить сказанное к себе. Но также важно донести понимание этого до людей всех стран и вероисповеданий!

Ад или рай — это предопределяется вовсе не принадлежностью или непринадлежностью к той или иной религиозной организации и не теми или иными поступками, но именно качественным состоянием души!

Удел тех, кто приучили себя к грубости, — ад.

Удел любящих, ласковых, прощающих, нежных, утончённых — рай.

А те, кто дорастают в своём развитии до уровня утончённости Изначального Сознания, — те могут познать Его и влиться в Него. Их обителью тогда становится Обитель Творца!

Представим же, как бы изменилась к лучшему жизнь на Земле, если бы это знание стало достоянием всех людей нашей планеты!

* * *

Итак, первым шагом на пути освоения искусства медитации является сонастройка с утончённым и прекрасным, с КРАСОТОЙ!

Вторым шагом должно стать освоение функций духовного сердца. Эту тему мы исчерпывающе подробно обсуждали в других наших беседах и в книгах, таких как, например, 'Экопсихология'. Поэтому сейчас остановлюсь на этом лишь очень кратко.

Духовное сердце может начать своё развитие в грудной чакре анахате. Затем оно, при соответствующих духовных усилиях, может перерасти по размерам и чакру анахату, и тело человека — и расти дальше, становясь огромным, вплоть до размеров нашей планеты и ещё грандиозней!

По мере такого развития духовного сердца — человек переселяется сознанием в него, становится им.

И только в многомерных *глубинах* столь развитого духовного сердца, охватывающего собой пространство выше, ниже поверхности нашей планеты, также вокруг неё, — подвижник может обрести непосредственное познание Изначального!

* * *

Вы знаете, что в прежние годы нами была создана, широко апробирована, опубликована и даже иллюстрирована в видеофильмах высоко эффективная система психической саморегуляции. Её преподавание начиналось с изложения теоретических основ, включая этические принципы, предложенные нам Богом. Затем учащиеся осваивали методики релаксации, психофизические упражнения, создающие верный задел для последующего преобразования эмоциональной сферы и дарующие биоэнергетическое очищение. Это давало исцеляющий эффект уже на данном этапе освоения системы — от многих болезней. Затем чакры и основные меридианы очищались и развивались с помощью соответствующих специальных приёмов, что приводило, в том числе, к дальнейшему оздоровлению тел и душ. На всём протяжении занятий большое внимание уделялось закаливанию, включая “моржевание”, общению с природой, соностройке с КРАСОТОЙ. Главный акцент всегда делался на развитие духовных сердец.

Ведь только развитые духовные сердца позволяют сделать произвольно воскрешаемыми и устойчивыми при любых трудностях — состояния светлой, чистой, альтруистичной любви! И это гарантировало, как минимум, рай — всем, кто осваивали и сохраняли эти состояния в себе после окончания курсов занятий.

Но некоторые... теряли такую перспективу. Например, кто-то пытался “стать снова таким, как все” — и выпивал по случаю праздника бокал шампанского... Хотя такая работа несовместима с принятием алкоголя, как и других наркотиков, и все об этом знали. Или были случаи возврата к “убойному” питанию (т.е. к использованию в пищу тел убитых животных).

«Безубойное» питание (т.е. питание растительной пищей, а также молочными продуктами и яйцами) является для всех людей единственным правильным образом питания. Главных причин к этому две:

Первая — этическая. Любовь ведь — как состояние души и образ жизни — несовместима с убийством животных ради удовлетворения своего эгоистичного чревоугодия!

Вторая — биоэнергетическое загрязнение. Ведь многие души убитых животных реально подселяются в тела тех людей, которые их убили или съели! Эти животные вполне могут быть обижены и даже иногда имеют жажду отмщения. Таких подселенцев именуют бесами. Они могут вызывать разнообразные соматические болезни, а также психические расстройства.

(О других негативных последствиях «убойного» питания и о том, как можно оптимизировать свой рацион, можно прочитать в наших книгах, например, в ‘Экопсихологии’).

... Зачем я об этом сейчас рассказывал? Чтобы проиллюстрировать то, в какой мере надо остерегаться преподавать практическую составляющую духовной науки тем, кто не состоятельны в этическом ракурсе...

* * *

Но сейчас мы вернёмся к теме развития духовного сердца.

Чтобы дело пошло успешно, надо вначале очистить чакру анахату. Это достигается специальными энерговоздействиями на чакру.

Например, практикующий вводит в чакру сзади (со стороны спины) образ быстро вращающегося против часовой стрелки белого тетраэдра. Этот

приём — по его воздействию — подобен высверливанию гнили в зубе стоматологической бормашиной.

Другой способ — введение в уже очищенную тетраэдром чакру звука мантры «я-а-а-м», который мягко и нежно поётся.

Ещё можно потом вводить в анахату образы прекрасно пахнущих цветов — например, ландышей или роз. И слушать звучащие в чакре весенние песенки зарянок, синиц или других столь же нежных и утончённых птах.

Потом, когда чакра стала чиста, светла и просторна, надо научиться ощущать себя (как душу) в ней целиком — и расталкивать её стенки изнутри руками души. Сначала тренируемся расталкивать стенки поочерёдно, потом это удаётся делать во все стороны одновременно. Так мы начинаем расширять чакру.

Надо также научиться смотреть из анахаты. Подчёркиваю: вначале — не видеть, а именно смотреть. Способность видеть придёт потом.

Смотреть из анахаты надо не только вперёд, но и назад, что принципиально важно.

Помочь овладеть смотрением из анахаты назад может совместная работа с партнёром. Партнёр нежно гладит область анахаты на спине, рисует пальцем какие-нибудь цифры, буквы, которые надо распознавать. Потом партнёры меняются ролями.

Такая полезная и приятная игра будет весьма нравиться и малым детям. Память об этих играх поможет им развивать свои анахаты, когда они подрастут.

... Если же кому-то не удаётся даже входить сознанием в свою анахату и удерживаться в ней — надо обратить внимание на очищение других чакр, особенно — головных. Загрязнённость головных чакр притягивает сознание в них, не позволяет перейти из них в анахату.

Поможет также акцент на психофизические упражнения, которые описаны в ряде наших книг и показаны в фильмах.

* * *

Зачем надо учиться смотреть из анахаты назад?

Дело в том, что, глядя всегда вперёд, мы приучили себя видеть только материальные объекты.

Глядя же назад, мы избавляемся от такого стереотипа. Также, если мы смотрим из анахаты назад, мы проходим индриями зрения души — сквозь утончающий меридиан читрины. И это позволяет легче научиться видеть внутри тонких эонов, близких к Обителю Творца.

Если это не получается, надо направить внимание на прочистку меридианов — прежде всего, сушумны и читрины.

* * *

А дальше — уже можно будет продолжить тренировки именно на природе, заполняя *собой-анахатой* энергетические «коконы» деревьев — здоровых и сильных, растущих не в чаще. Замечу, что дубы для этого не годятся: их энергетика не соответствует тенденции утончения сознания. Искать же именно благоприятные для такой работы растения лучше всего среди весенних берёз (биологический вид — берёза пушистая), также среди елей, сосен, лиственниц, тополей и т.д.

Потом — разливаемся духовными сердцами над просторами морей или других больших водоёмов, над степями, горами...

Также — приглашаем к себе в анахату Иисуса и других Божественных Учителей — Святых Духов.

Учимся видеть Их гигантские Формы Сознаний — Махадубли, состоящие из невидимого для обычных глаз *Божественного Света*.

Так, постепенно, месяц за месяцем, год за годом, — мы приближаемся к тому своему состоянию, когда мы сможем воспринимать (т.е. видеть и слышать) Святых Духов, беседовать с Ними, обниматься, сливаться с Ними в Их Махадублях. Они тогда становятся личными Учителями для достигшего данного уровня развития духовного подвижника.

Но это — ещё далеко не предел возможностей духовного роста. Следующей задачей становится постижение Обители Изначального, из которой Святые Духи исходят для помощи нам — воплощённым людям.

* * *

Возможен такой вариант продолжения продвижения, когда конкретный невоплощённый Божественный Учитель проводит Своего ученика до Слияния с Изначальным Сознанием — прямо по Своему Махадублю. Иными словами, ученик, снова и снова сливаясь с Возлюбленным Учителем, постепенно растёт сознанием именно в Нём, уподобляясь Ему и по качеству, и по размеру души. Заполнив таким образом Махадубль Учителя, ученик продолжает рост и далее — уже в Обители Изначального, откуда Учитель исходит Махадублем.

Именно так, по-видимому, обретали полноту Совершенства некоторые — ныне Божественные — Ученики таких Учителей, как, например, Кришна и Иисус.

Но лично нас Бог вёл несколько иным путём — чтобы предоставить нам возможность познать как можно шире и человеческие возможности роста на этих ступенях развития, и, так сказать, *анатомию Бога*.

В том числе, нас познакомили с Собой именно многие Божественные Учителя. Все Они имеют одинаковый — Божественный — уровень утончённости Сознаний, все исходят из единой Обители. Но почти каждый из Них достигал Совершенства в Своем прошлом — с индивидуальными вариациями. Их биографии изложены в нашей книге 'Классика духовной философии и современность' — и теперь каждый идущий по Пути к Творцу может использовать Их многогранный опыт.

* * *

Расскажу ещё о том, как нас вели к состоянию Ниродхи.

Нас обучали механизму "растворения" себя (как сознания) — ещё задолго до того, как нам пришло время сливаться со Святými Духами и Изначальным Сознанием. Речь идёт об освоении *тотальной реципрокальности* на специальных *местах силы*. Причём наши Божественные Учителя показывали нам такие места именно в той последовательности, в какой мы, тогда ещё ничего не знавшие о механизме достижения Ниродхи, могли бы постепенно и медленно уразумевать материал "малыми дозами".

Добавлю, чтобы быть лучше понятым, что ведь у нас не было воплощённого Учителя, Который мог бы всё это нам объяснить на легко доступ-

ном для нашего понимания языке. Нас — с самого начала и до нынешних дней — вели именно невоплощённые Представители Творца.

... Итак, повторяю, что явление *тотальной реципрокальности*, приводящее в итоге к реализации состояния Ниродхи, нам преподавали, показывая его механизм вначале в малых объёмах пространства, и лишь потом постепенно переводили во вселенские масштабы.

Почему я так много об этом рассказываю? Но ведь это на самом деле очень сложно — научить *тотальной реципрокальности*! На уровне лишь слов это не сделать! Как это вдруг: из привычного состояния ощущения “я” — надо перейти в “не-я”?! Как это: существовать в “не-я”?! Как это: научиться легко, в любой момент, произвольно переходить из “я” — в “не-я” и обратно?!

Но теперь это для нас — элементарно просто. Смотрите: (демонстрация переходов). При этом, при внешнем взгляде, — с моим телом ничего не происходит: например, могу сидеть, стоять, идти, даже связно говорить... Выражение лица — тоже практически не меняется...

А для чего всё это нужно? Для того, чтобы, познав однажды напрямую Бога в Его Вселенском Величии, — уметь легко входить в Слияние с Ним, иначе говоря, в Нирвану.

А для чего имеет смысл обучать “исчезновению я” столь рано, как это было сделано в отношении нас? Но ведь использованный педагогический приём весьма уверенно пресекает возможность возникновения у учеников самолюбования из-за собственных достижений, развития гордости!...

* * *

Ещё я хотел бы упомянуть о том, как мы изучали структуру Абсолюта.

Да, нам были показаны нашими Учителями все зоны Абсолюта. Но оказалось вовсе не простым делом — расположить их в логичной последовательности, в виде схемы. Они “отказывались” располагаться в простой последовательности на “ступенях” шкалы *тонкости — грубости*!

Их взаиморасположение, в итоге, оказалось намного более сложным! (Я сейчас говорю о схеме изучения строения Абсолюта, которая приведена в книге ‘Экопсихология’).

... Теперь поговорим о том, как с этой схемой работать.

Ну, во-первых, разумеется, сперва должно быть полностью освоено всё, предшествовавшее данному этапу работы над собой.

И тогда (желательно, на специальных *местах силы*), мы выходим из нижней части анахаты назад и чуть вниз, — и оказываемся в пространстве мягкого и нежного покоя, подобного гармонии тёплой южной ночи, со множеством звёзд именно со всех сторон. Это — зон протопракрити: вселенской “кладовой” элементарных частиц, предназначенных для строительства материальных объектов, включая звёзды и планеты. И это — один из эонов “Зазеркалья”.

Откуда, кстати, появилось это слово: “Зазеркалье”?

У обычного материального зеркала есть две стороны: передняя светлая (если она освещена) — и задняя тёмная.

В космической же многомерной реалии — “Зеркало” представляет собой невидимую для обычного зрения мембрану-плоскость, разделяющую группы эонов. Его можно обнаружить позади собственной анахаты.

Если спереди от своего материального тела мы видим свет (при дневном или искусственном освещении), то, пройдя сквозь “Зеркало”, мы попа-

даем в пространство, лишённое яркой светимости. Вот поэтому-то и родились термины “Зеркало” и “Зазеркалье”.

... Далее, если мы будем опускаться в *многомерные глубины* позади “Зеркала”, то там мы попадаем последовательно в ещё два зона — с нарастающей светимостью. Их тоже надо изучить, “обжить”. Но располагаться в них навсегда — не следует.

Также надо “обжить” и все остальные зоны, представленные на рассматриваемой схеме, за исключением, разумеется, ада.

... Чтобы потом не возникало напрасных сомнений относительно достоверности данной схемы, расскажу следующее:

Речь здесь должна пойти о соотношении объективного и субъективного.

Зоны, о которых мы сейчас говорим, являются объективно существующими, т.е. существующими вне зависимости от бытия, небытия и мнений субъекта или субъектов.

Но при этом, практикующий работу по изучению этих зон убеждается в том, что, если заполнить зоны собой (как сознанием), то вся их совокупность будет... перемещаться и разворачиваться вместе с его материальным телом...

Что же это оказывается?! Самообман?! Иллюзия восприятия?!

Нет. Дело в том, что на схеме показаны не сами зоны, но именно входы в них.

Более того, каждый из нас, людей, уже от рождения имеет такую “конструкцию”, “приделанную” к его плоти. Это — его потенциал, который он может использовать или не использовать за время своего земного воплощения. А именно, человек имеет выбор:

— остаться лишь в мире материи (пракрити), если посвятил свою жизнь ей, “привязался” к ней,

— или же вообще отправиться в ад, развивая в себе эмоциональную грубость (или потакая ей — уже существующей),

— или посвятить свою жизнь освоению зон Абсолюта, с акцентом на тончайшие из них, включая тот, из которого исходят Представители Творца.

В связи со сказанным, уместно вспомнить о библейском утверждении о том, что человек подобен Богу. Но надо понимать, что вовсе не о телесном сходстве идёт речь! Речь должна идти именно о многомерной структуре Абсолюта — и том многомерном *потенциале* каждого из нас, о котором мы сейчас говорим.

... Когда духовный подвижник освоил три зона “Зазеркалья”, ему вначале кажется, что самый глубокий из них — это и есть Обитель Изначального. Но это не так. Данный зон представляет собой лишь совокупность Атмических потенциалов людей. Или, иначе говоря, можно сказать, что здесь, в том числе, каждый может найти свою Главную (потенциальную или уже реализованную) Составляющую — Атман.

Но Параматман (Божественный Атман, Главная Суть Абсолюта, Изначальное Сознание, Творец, Бог-Отец, Ишвара, Дао, Турийя) обнаруживается подвижником именно между двумя такими собственными Атмическими структурами.

И для этого, соответственно, надо вначале освоить их обе — справа и слева...

* * *

В нашей сегодняшней беседе я ставил задачу — весьма кратко обрисовать самые важные “вехи” на Пути духовной самореализации человека. Мы начали с рассмотрения первых попыток “раскрытия” своего духовного сердца — и закончили тем, как познавать Творца в Его Обители и вливаться в Него.

Вы могли заметить, что о некоторых ступенях развития я сегодня вообще не говорил. Это, к примеру, разговор о кундалини, о вертикальных сегментах, о *Едином Мы*, о “Солнце Бога”, о том, как можно преображать материю собственного тела, обожествляя её. Почему? — всего лишь, чтобы сократить время. Но эту и многую другую важную информацию можно почерпнуть из других наших бесед и из книг.

Закончу же сегодня просьбой к вам: не думать, что всё сказанное можно освоить быстро! Но этому надо посвятить всю жизнь!

Успехов вам!