

Anastasija Novych

DVASINĖS PRAKTIKOS IR MEDITACIJOS

Papildomas leidimas

Anastasija Novych

DVASINĖS PRAKTIKOS IR MEDITACIJOS

Paprastos meditacijos iš Anastasijos Novych knygų, pateiktos brošiūroje, yra prieinamos bet kuriam žmogui, net ir tam, kuris niekada nepraktikavo panašių dvasinių praktikų. Jos bus įdomios ir tiems, kas seniai ir rimtai praktikuojasi tobulindamas savo fenomenalius sugebėjimus. Ir, be abejo, šios dvasinės praktikos yra unikalūs šaltiniai tiems, kurie nori pažinti save ir įgyti savo dvasinį kelią.

Turinys

Įvadas	5
Amžina Išmintis	7
Kas yra pakitusi sąmonės būseną?	8
Meditacijos iš knygos “Sensejus”	14
Meditacija dėmesio koncentracijai	14
Pažink save	23
Dvasinė praktika “Lotoso žiedas”	29
“Lotoso žiedas”: meilė ir dėkingumas (koncentracija į pozityvą)	42
Meditacija “Ašotis” (minčių išvalymui nuo negatyvo)	45
Sielą gelbstinti malda (Agapito Pečersko malda)	48
Meditacijos iš “AllatRa” knygos	52
Giluminiai jausmai - dvasinių praktikų pagrindas	52
Žmogaus daugialypiškumas	56
Meditacija “Ketvertas” (Įvadas)	57
Meditacija “Ketvertas” (Technika)	69
Žmogaus konstrukcija nematomame pasaulyje	87
Meditacija “Piramidė”	89
Kas yra dvasinis gyvenimas?	97

*Asmenybė gali sąmoningai dvasiškai išsivystyti ir,
susijungusi su Siela, išsilaisvinti per vieną
gyvenimą!*

Rigden Dzappo (iš knygos "AllatRa")

Įvadas

Meditacija yra vienas seniausių savęs ir pasaulio pažinimo, dvasinio žmogaus vystymosi įrankių. Tūkstančius metų keitėsi visuomenės ir civilizacijos gyvenimo sąlygos. Tačiau pats žmogus lieka nepakitęs, jo vidinė prigimtis dvilypė : gyvuliško prado ir dvasinio prado. Ir atitinkamai, veiksmingų senovinių savęs tobulinimo metodų klausimai neprarado savo aktualumo. Meditacijos įtakos žmogui mechanizmo subtilybės vis dar išlieka mokslui paslaptimi, taip pat, kaip ir pats žmogus.

Brošiūroje nuosekliai išdėstyti pirmiausia meditacijos metodai, panašūs į autogeninę treniruotę, toliau pagrindinės dvasinės praktikos, prisidedančios prie žmogaus dvasinės raidos. Reikėtų pažymėti, kad dvasinės praktikos prisideda prie fenomenalių, tai yra, ekstrasensinių žmogaus gebėjimų ugdymo. Tačiau neverta stengtis pasiekti šių šalutinių rezultatų. Svarbiausia yra žmogaus dvasinis vystymasis. Galų gale, gyvenimas yra per trumpas, kad jį švaistytum tam, kas laikina ir mirtinga. Žmonės tūkstantmečius naudojos šiais seniausiais pasaulio ir savęs pažinimo būdais ir, dėka meditacijų, pasiekė reikšmingų rezultatų ne tik fiziniame, bet ir, kas ypač svarbu žmogui,- dvasiniame tobulėjime.

Brošiūra buvo sukurta kaip trumpa instrukcija- priminimas apie kai kurias meditacijas iš "Sensejus" serijos "AllatRa" knygų, kaip pagalba tiems, kurie jau perskaitė šias knygas. Tačiau tai nesuteikia išsamaus supratimo, kokios kompleksinės žinios yra knygoje, kurios skirtos padėti tiems, kurie eina dvasiniu keliu. Nes dvasinis kelias nėra paprastas meditacijų komplekso, kaip dar vieno iš savo pomėgių, vykdymas.

Dvasinis kelias yra gyvenimo būdas. Meditacijos yra tik įrankių rinkinys. O patys įrankiai, be supratimo apie statybos esmę ir galutinį rezultatą, yra beprasmiški. Todėl tiems, kurie nėra susipažinę su knygomis, rekomenduoju pirmiausia jas atidžiai perskaityti, tapti meistru, kuris sugebės protingai naudotis šiomis priemonėmis savo dvasiniam likimui formuoti.

Šias knygas galite nemokamai atsisiųsti oficialioje Anastasijos Novych svetainėje:

www.schambala.com.ua

Anastasijos Novych elektroninis paštas:

anastasija_novix@mail.ru

AMŽINA IŠMINTIS

(Ištrauka iš knygos "AllatRa")

Per tuos metus, praėjusius nuo pirmųjų knygų išleidimo, atsitiko daugybė įvykių, kurie dar kartą įtikino mane, kad nuoširdus vieno žmogaus noras padėti žmonėms, kartu su jo realiais veiksmais ir savęs tobulinimu, išties duoda nuostabių vaisių. Ir esmė yra ne tiek knygoje, kaip skaitiniuose, kiek supratime ir praktiniame Žinių, pateiktų jose, panaudojime. Knyga yra Žinių perdavimo priemonė. Žinių ne "nuosavybės" ar "savo išvadų" prasme, bet Išminties, per amžius ateinančios iš aukštesnių sferų, prasme. Išminties, kaip Atvertų Vartų, kad įeitum į šią nuostabią aukščiausią dvasinę būseną, per kurią ateina įžvalga iš To, Kuris viską sukūrė. Šios išminties, kuri visada buvo, yra ir bus, net ir tuomet, kada ją skleidusių žmonių atminimas išnyks amžių dulkėse.

Būtent ši Išmintis, kaip tikras grūdas, suteikia žmogui gerus pasėlius, padeda jam išlaisvinti savo protą iš žmogaus baimių nišos, siauros tamsios paklydimų arkos, įveikti materialinio mąstymo plutą, atverti sau begalinę Tiesos pažinimo sferą. Tai padeda jam pakilti virš žemiškojo savęs, pamatyti pasaulį iš dvasinio praregėjimo aukštumų, be šališkumo ir materialinių apribojimų. Išmintis suteikia žmogui nuoširdumą ir kryptingumą, praturtina supratimu, didina jo atsakomybę už dvasinę gyvenimo kokybę.

Ši amžinoji Išmintis dvasingam žmogui yra kaip gyvybinė drėgmė rugiams iš geros sėklos. Ji leidžia suprasti žmogaus problemų šaknis ir pagerinti dvasinio gyvenimo atmosferą. Tai suteikia pagrindinius raktus sudėtingos žmogaus ir pasaulio tikrovės supratimui ir tarnauja kaip šaltinis, leidžiantis atsirasti unikalioms sąlygoms žmogui sukurti kūrybinę Dvasinę visuomenę žiauriame materialiam Gyvuliško proto pasaulyje. Amžina Išmintis leidžia žmogui dvasiškai pakeisti save, pažinti paslėptą praeities ir ateities įvykių esmę. Ši išmintis ir yra Jo sukurtas kūrybinis pradas, kuris atveria kelią į Jo Amžinybę kiekvienam Ją priėmusiam.

Kas yra pakitusi sąmonės būseną?

Dėka meditacijų, dvasinių praktikų, žmogus savarankiškai pažįsta pasaulį, esantį už trimatiškumo ribų, beje, ne proto logika, o tobulesniu savo instrumentu-intuityviu jausmu (šeštuoju jausmu).

Rigden Džappo (iš knygos “AllatRa”)

Anastasija: Bet prieš pereinant prie pačios šios unikalios meditacijos atlikimo technikos, norėtuji pas jus pasitikslinti keletą skaitytojams esminių momentų, pirmiausia liečiančių supratimą, kas yra pakitusi sąmonės būseną meditacijos metu. Žinote, aš susidūriau su situacijomis, kai žmonės, net perskaitę knygas, praktikavo meditacijas atlikdami jas, švelniai tariant, remdamiesi naiviu nepagrįstu įsivaizdavimu. Detaliau aptarus, pasirodė, kad jie tiesiog nesuprato, kas iš tikrųjų yra meditacija, kas yra pakitusi sąmonės būseną praktikoje, nors ir daug apie tai skaitė. Vienu atveju, žmonės, galvodami, kad atlieka meditaciją, iš tiesų praktiškai likdavo jiems įprastoje kasdienėje būdravimo būsenoje, nevargindami savęs persijungimu į kitą sąmonės būseną. Todėl dažnai šio sąlyginio užsiėmimo metu jiems atėdavo mintys apie kasdienes rūpesčius, apie savo dabartinius darbus, buitį, dienos išgyvenimus ir taip toliau, tai yra įvairios blaškančios mintys. Natūralu, kad tokia meditacija, kaip teorija, vykdavo tik vaizduotėje. Kitu atveju, vietoje meditacijos įvykdavo tiesiog nugrimzdimas į miegą. Dažniausiai tai atsitikdavo tuomet, kai jie stipriai pavargę, po darbo dienos, sėsdavo atlikti meditaciją. Sapnas, kaip mes žinome, taip pat yra viena iš pakitusių sąmonės būsenų. Tai štai, jie klaidingai jį laikė meditacija, todėl “valios pastangomis”, tai yra priversdami save sėsti į meditaciją, nepaisant nuovargio po darbo dienos, faktiškai nejuto rezultatų.

Rigden: Šiems žmonėms reikia suprasti, kas yra pakitusios sąmonės būsenos, kokios jos būna ir kuo skiriasi viena nuo kitos. Tokioms pakitusios sąmonės būsenoms, kaip, pavyzdžiui, tas pats miegas arba meditacija yra būdinga pilnas kūno atsipalaidavimas, minčių ramybė, pusiau snaudimas.

Bet tai tik pakitusios sąmonės būsenos pradžios požymis, o tik paskui atsiranda atskyrimas: kas nugrimzta į meditaciją (sąmoninga nematomo pasaulio subtilių procesų kontrolė), o kas į miegą (nesąmoningą būseną).

Anastasija: Štai ir aš apie tai! Tai yra žmonėms trūksta realaus praktinio supratimo, kas yra tikra meditacija ir kaip ji vyksta iš tiesų.

Rigden: Patarčiau šiems žmonėms pradžioje išsiaiškinti ir suprasti, kas yra elementari autogeninė treniruotė, išmokti atpalaiduoti kūną, kontroliuoti savo mintis, pasitreniruoti ilgai išlaikyti dėmesį ties kažkuo vienu, o paskui imtis meditacijos praktikos, tai yra gilesnio panirimo į pakitusią sąmonės būseną. Įsisavinti pirmines meditacijos technikas, kurias tu aprašei [pirmoje knygoje „Sensej”](#) ir kitose šios serijos knygoje, o paskui jau pradėti įsisavinti fundamentalias dvasines praktikas.

Anastasija: Sutinku su jumis, žmonės skirtingi, vieni greitai užčiuopia esmę, kitiems reikia laiko, kad detaliau viską išsiaiškintų. Bet dažniausiai žmogui tiesiog trūksta elementarių žinių apie save, bendrus smegenų darbo skirtingose sąmonės būsenose mechanizmus. Žinau, kad jūs turite unikalių žinių neurofiziologijos ir žmogaus galvos smegenų funkcionavimo srityje. Gal galėtumėte detalizuoti pakitusių sąmonės būsenų temą, bent jau suorientuoti skaitytojus prieinamoje informacijoje arba pasidalinti žiniomis, kurias galima viešai publikuoti.

Rigden: Na, nebent dabartinio mokslo supratimo apie galvos smegenų funkcionavimą ribose, kad žmonės suprastų, apie ką eina kalba ir kokia kryptimi reikia tyrinėti. Kaip yra žinoma, smegenų darbas susijęs su elektromagnetinėmis bangomis. Smegenys gali dirbti įvairiais režimais, iš kurių kiekvienam yra būdinga tam tikra psichofiziologinė sąmonės būseną. Žmogus kaip Asmenybė, dėka savo dėmesio koncentracijos, gali valdyti keletą tokių sąmonės būsenų. Kasdieniame gyvenime jis dažniausiai būna vienoje iš būsenų, kuri mokslininkų vadinama būdravimu. Mokslininkai, matuodami galvos smegenų elektrinį aktyvumą laike, **aktyvaus būdravimo būseną** sąlyginai žymi beta-ritmu (β -ritmu). Jo apimtis yra nuo 14 iki 35 Hz, įtampa 10-30 μ V. Beta bangos priskiriamos greitoms bangoms ir yra bendro (sudėto) galvos smegenų potencialo žemos amplitudės svyravimai.

Elektroencefalogramoje bangų forma primena, sąlyginai tariant, “trikampius” nusmailintomis viršūnėmis. Beta-ritmas dažniausiai fiksuojamas, kuomet dirba kaktos-centrinės smegenų sritys. Tačiau, kai žmogus nukreipia dėmesį į kažką naują, netikėtą, kažkokią išgirstą informaciją, intensyvią protinę veiklą, stiprų emocinį susijaudinimą, tai šis ritmas auga ir gali apimti kitas galvos smegenų sritis. Beta-ritmas būdingas smegenų veiklai, žmogui dirbant protinį darbą, esant emocinei įtampai, veikiant įvairiems dirgikliams.

Bendrai, reikia pažymėti, kad smegenims nebūdinga tai, kas vadinama nuovargiu. Tiesiog reikia suprasti, kaip jos dirba ir laiku persijungti iš vienos veiklos į kitą, mokėti kokybiškai ir laiku keisti savo sąmonės būseną. Kasdienis gyvenimas nuolat susijęs su žmogaus psichologine savireguliacija, nuo kurios, beje, taip pat priklauso ir bendra organizmo būseną. Žmogų per dieną veikia įvairūs išoriniai faktoriai, tokie kaip, pavyzdžiui, garsas, šviesa, nekalbant jau apie nematomo pasaulio poveikį. Visi jie yra kasdieniai dirgikliai, kurie vienaip ar kitaip veikia fiziologinius ir kitus žmogaus gyvybinius procesus. Perdėtas jaudinimasis, pyktis, dirglumas, psichologinis nuovargis yra lydymas veido, kaklo, rankų ir taip toliau, raumenų įtampos. Savo ruožtu, įsitempęs raumuo taip pat yra jaudinimo impulsų generatoriumi. Žmogaus, kuris atlieka autogeninę treniruotę arba ruošiasi atlikti meditaciją, užduotis yra apriboti jaudinimo signalų srautą. Todėl jis atsisėda į patogią, komfortišką pozą, tyloje (pašalina garsus-dirgiklius), užsimerkia (pašalina vaizdinių dirgiklių šaltinių poveikį), perjungia dėmesį nuo įvairių kasdienių minčių, pergyvenimų, nerimavimų į vidinę ramybę, tylą (tai yra pagal galimybes pašalina tiesioginę nematomo pasaulio įtaką). Toliau susikoncentruoja į raumenų atpalaidavimą (išjungia dar vieną dirgiklių kanalą), o paskui ir visiškai pasiekia pilnos ramybės būseną. Tokiu būdu, žmogus perderina savo psichikos darbo režimą, o to pasekoje, ir nervų sistemos. Dėka tokios savireguliacijos, jis gali aiškių minties komandų sau (auto raportų) pagalba valdyti save.

Anastasija: Minčių disciplina žmogui atveria dideles galimybes. Meditacijos būsenoje jis gali valdyti neprieinamus kitose būsenose (taip pat ir būdravimo būsenoje) savo sudėtingos energetinės konstrukcijos mechanizmus.

Natūralu, kad teisingai atliekant meditacinę techniką, jame stebimas dvasinis pakilimas, praregėjimas, intuityvaus žinojimo vystymasis, o taip pat tokio darbo “šalutiniai efektai”: jėgų antplūdis, gera nuotaika, kūrybinio potencialo augimas, kas savo ruožtu, teigiamai veikia bendrą žmogaus būseną.

Rigden: Be abejo. Reikia suprasti visus šiuos mechanizmus. Dėmesys meditacijoje, kaip elektros srovė tinkle: ką pajungsi prie jos, tas ir dirbs. Todėl svarbu išlaikyti dėmesio koncentraciją ties svarbiausiais meditacijoje vykstančiais procesais. Bendrai, žmogų, atliekantį dvasinę praktiką, galima sąlyginai palyginti su kariniu lakūnu, atliekančiu karinę užduotį viršgarsiniu naikintuvu. Pradžioje, žemėje pilotas iki automatizmo atidirbinėja visus veiksmus aviaciniame (pilotažiniame) treniruoklyje- skrydžio lėktuve imitatoriuje. Tai tolygu žmogui, kuris tik pradėjo įsisavinti pirminius meditacijos etapus. O būtent: atsipalaidavimo procesą, atsijungimą nuo atsitiktinių minčių, panirimą į meditacijos būseną, pirminius pojūčius fizinio kūno lygyje, pavyzdžiui, šilumą saulės rezginio srityje, arba lengvą dilgčiojimą čakrų srityje, arba energijos judėjimą rankomis ir taip toliau. Šį etapą sąlyginai galima pavadinti pirminiu: nuo nuogo teorinio meditacijos įsivaizdavimo iki pirmų praktinių įgūdžių įgijimo. Antras meditacinių praktikų įsisavinimo etapas, vaizdžiai kalbant, panašus į piloto praktinės patirties, tiesiogiai ore, įgijimą, kai jis sėda į kovinę mašiną ir treniruojasi skrydyje. Čia jam ateina supratimas, kad lėktuvo valdymas danguje yra ne visai tas pats, kaip atlikti tuos pačius pratimus treniruoklyje- imitatoriuje žemėje. Esminis skirtumas yra ne atlikimo technikoje, bet pojūčiuose, skrydžio proceso, gyvenimo visai kitoje erdvėje- danguje, supratime. Kaip ir pilotas, medituojantis supranta esminį skirtumą tarp teorinių ir praktinių žinių, kuomet jis kasdien atlieka vidinį darbą su savimi, kontroliuoja savo Gyvulišką pradą. Žmogus pradeda keistis. Tai svarbiausia, nes pati meditacija- tai tik instrumentas! Kitaip tariant, kasdieniame gyvenime jis pradeda kontroliuoti savo mintis, rūpintis jų tyrumu, pastebėti savo psichologines reakcijas, neleisti negatyvo į sąmonę. Kai žmogus nekontroliuoja savo minčių, visi kalti dėl visų jo bėdų ir įsižeidimų, jis visus kaltina, daug kuo nepatenkintas, visus moko, gyvenime nesekdamas savo paties pamokymais ir taip toliau.

Tačiau kai žmogus pradeda dirbti su savimi, tai jis ima kreipti dėmesį ne į išorę, o į savo vidines priežastis, kodėl būtent taip, o ne kitaip jis suvokia ir reaguoja į supantį pasaulį. Žmogus ima suprasti, kodėl pasiduoda šioms išorinėms provokacijoms ir kaip reikia nukreipti dėmesį nuo daugybės savo egocentriškų norų, nuoskaudų, Gyvuliško prado agresijos, kaip ją perjungti į Priekinę būtybę, giluminius jausmus, sklindančius iš Sielos, kaip būti dvasinėje bangoje. Kuomet žmogus štai taip savarankiškai ugdo save kiekvieną dieną, nedarydamas nuolaidų savo Gyvuliškam pradui, štai tuomet meditacijose jam atsiveria visai kitas suvokimo lygis. Jis pradeda suprasti, kas yra meditacija, įsijausti į šį jam neįprastą procesą. Žmogus mokosi dirbti ir būti visiškai kitoje sąmonės būsenoje, kuri skiriasi nuo būdravimo ir miego, tai yra praktikoje jausti šį sąmonės būsenų skirtumą, suprasti pasaulį per giluminius jausmus, intuityvų Žinojimą, kuris nėra logikos produktas.

Ir, pagaliau, trečias etapas, kuomet karo lakūnas skrydyje vykdo karinę užduotį viršgarsiniu naikintuvu. Jis jau nebegalvoja apie lėktuvo darbo mechanizmus, o tiesiog juos automatiškai paleidžia. Jis negalvoja apie tą neįprastą erdvę, kurioje jis yra, jis jau gyvena šia erdve. Lakūnas jaučia kiekvieną lėktuvo judesį ir jo dėmesys sutelktas į svarbiausią - kovinės užduoties įvykdymą. Taip ir žmogus rimtai praktikuojantis dvasines praktikas. Šiame etape jis savo Gyvuliškos prigimties kontrolę paverčia įpročiu, automatiškai paleidžia meditacijos mechanizmą tiksliais minčių įsakymais, ir pačią meditaciją atlieka tik vidiniais giluminiais jausmais be jokių minčių. Dvasinių praktikų mechanizmas (su individo rimto kasdienio darbo su savimi sąlyga) išveda žmogų į visai kitą suvokimo lygį, tame tarpe 4, 5 arba 6-ą išmatavimą iš Stebėtojo nuo Dvasinio prado pozicijos. Jis pradeda pažinti įprastą materijos pasaulį, subtilių energijų pasaulį, be to, tik giluminiais jausmais, o ne logikos ir materialių minčių pagalba. Juk mintys - tai materialus produktas ir ne daugiau. O štai dvasiniai, giluminiai jausmai - tai visai kita suvokimo kokybė, visai kita visaapimančių Žinių aprėptis, tai ką žmonės vadina nušvitimu.

Anastasija: Toje pusėje įgyji stebinantį ten vykstančių procesų aiškumą ir tikslumą. Nors po meditacijos, kuomet bandai paaiškinti savo išgyvenimus kitiems žmonėms, supranti, kad neįmanoma įprastų vaizdinių ir asociacijų pagalba patikimai perduoti tai, ką jautei toje pusėje.

To dėka tu įsisąmoni, kad ir tavo kasdieniame gyvenime yra esminis skirtumas tarp realių procesų ir proto žaidimo - tų asociacijų, kuriomis operuoja logika iš materialaus pasaulio suvokimo pozicijos. Taip, kuomet visa tai pradedi pažinti praktikoje, susiliesdamas su tikra realybe, tai brandžiai suvoki, kodėl tokia svarbi yra kiekviena tavo pragyventa diena, praleista dvasiniame darbe su savimi, kokioms mintims ir darbams tu kasdien atiduodi savo dėmesio jėgą. Juk viskas turi neišvengiamas pasekmes pirmiausia tavo Sielai ir Asmenybei.

MEDITACIJOS IŠ KNYGOS “SENSĖJUS”

Meditacija dėmesio koncentracijai

Meditacija dėmesio koncentracijai

Dėmesys - tai jėga, kūrybos pradžia.

Rigden Džappo (iš knygos “AllatRa”)

- Dabar mes padarysime pačią paprasčiausią meditaciją dėmesio koncentracijai, tam, kad išmoktume valdyti Ci energiją,- tarė Sensėjus.- Bet pradžioje aš norėčiau truputį pasikartoti tiems, kas atėjo vėliau. Be materialaus kūno žmogus turi dar ir energetinį. Energetinis "kūnas" sudarytas iš auros, čakrų, energetinių kanalų, meridianų, ypatingų rezervuarų energijai kaupti. Kiekvienas iš jų turi savo pavadinimą. Su jais detaliau jus supažindinsiu eigoje, priklausomai nuo meditacijos.

- O kas yra čakranas?- paklausiau aš.

- Čakranas - tai toks mažas taškelis žmogaus kūne, per kurį įeina ir išeina skirtingos energijos. Jis dirba... na, kad jums būtų suprantamiau... Kaip fotoaparato diafragma, matėte?

Mes pritariamai palinksėjome galvomis.

- Taip ir čakranas, akimirksniu atsidaro ir akimirksniu užsidaro.

- Ir ką, visa energija per šitą laiką spėja išeiti?- nustebo Slavikas.

- Na, čia juk ne kibirą vandens išpilti. Juk žmogus - energetinė materialinė būtybė, kur energija ir materija egzistuoja pagal savo dėsnius ir laiką, bet esti pilname sąryšyje ir tarpusavio priklausomybėje... Dar yra klausimų?- visi tylėjo.- Tada pradėkime. Dabar jūsų užduotis išmokti jausti savo viduje oro judėjimą, Ci judėjimą. Jūs galvojate, kad jūs kuo puikiausiai save suprantate ir jaučiate. Bet aš esu įsitikinęs, kad šiuo metu jūs negalite pamatyti, pavyzdžiui, savo kojų pirštų. Kodėl?

Todėl, kad jūmyse nėra vidinio matymo. O vidinis matymas, jisai taip pat, kaip ir vidinis pojūtis, išugdomas einant laikui kasdieniniuose užsiėmimuose. Todėl mes pradėsime nuo pačio lengviausio, pačio elementariausio. Pabandysime išmokti kontroliuoti mintis ir pojūčius: iššaukti ir valdyti jas.

Ir taip, atsistokite patogiai, atsipalaiduokite... Nuraminkite savo emocijas. Galite užmerkti akis, kad niekas jūsų neblaškytų. Išstipinkite visas savo mintis ir buitines problemas tuštumoje...

Tik spėjo nuskambėti šita frazė, ir aš tuoj pat prisiminiau visą krūvą smulkių reikalų namuose. "Tfu tu! Na ir įkyrios mintys,- pagalvojau aš - sakoma juk jums, išstipinkite". Mano persona vėl pasistengė apie nieką negalvoti.

- Susitelkite į savo nosies galiuką...

Užmerktomis akimis aš pabandžiau "pamatyti" savo nosies galiuką, vadovaudamasi daugiau vidiniais pojūčiais. Akyse pasijuto lengva įtampa.

- Lėtai, neskubėdami giliai įkvepiame. Pradžioje pilvo apačia, po to pilvu, krūtine, kilsteldami pečius... Trumpam sulaukome kvėpavimą... Lėtas iškvėpimas... Vidiniu žvilgsniu koncentruojamės tik į nosies galiuką... Jūs turite jausti, įsivaizduoti, jausti, kad jūsų nosies galiukas, lyg maža lemputė ar nedidelė liepsnelė, kuri įsidega su kiekvienu jūsų iškvėpimu... Įkvėpimas... Iškvėpimas... Įkvėpimas... Iškvėpimas... Liepsnelė įsiplieskia vis stipriau ir stipriau...

Pradžioje aš pajutau lengvą deginimą ir badymą nosiaryklėje. Buvo toks pojūtis, kad mane pripildė kažkuo materialiu, lyg ašotį su vandeniu. Po to man pasirodė, kad toje vietoje, kur apytiksliai yra nosies galiukas, tamsoje atsirado kažkokios mažytės purpurinės dėmelės formos kontūras. Bet pradžioje aš negalėjau jo aiškiai sufokusuoti. Galop, kai man pavyko jį užfiksuoti, jinai pradėjo šviesėti iš vidaus. Beto, įkvepiant šviesa siaurėdavo, o iškvepiant plėsdavosi. Kai tik aš prisitaikiau taip kvėpuoti, nuskambėjo Sensejaus žodžiai.

- Dabar savo dėmesį perkelkite į kitą meditacijos dalį. Kiek pakelkite rankas į priekį, delnais į žemę.

Įkvėpimą darome kaip įprasta, per pilvo apačią, pilvą, krūtinę. O iškvėpimą nukreipiame per pečius, rankas, į jūsų delnų centrus, kuriuose yra rankų čakranai. O per juos į žemę. Įsivaizduokite, kad kažkas liejasi per jūsų rankas, energija Ci arba šviesa, arba vanduo, po to išsilieja į žemę, išteka. Pakyla šitas srautas nuo pilvo apačios iki jūsų krūtinės, krūtinėje pasidalina į du upelius ir per pečius, rankas, delnus išteka į žemę. Sutelkite visą savo dėmesį į šito judėjimo pojūčius... Įkvėpimas...Iškvėpimas... Įkvėpimas...Iškvėpimas...

Mano galvoje šmėstelėjo mintis: "Ką reiškia kvėpuoti per rankas? Čia kaip?" Aš netgi truputėlį supanikavau. Sensėjus, matyt, pajutęs mano sutrikimą, priėjo ir pakėlė savo delnus prie manųjų, nesiliesdamas prie odos. Po kurio laiko mano delnai įkaito kaip krosnys, skleisdami šilumą iš savo centro į periferiją. Ir kas keisčiausia, aš realiai pajutau, kaip per mano pečius teka maži šilti upeliukai. Ties alkūnėmis jie dingdavo, bet už tai gerai jaučiau jų tekėjimą iš delnų. Įsitraukusi į savo naujus, neįprastus pojūčius aš net nepastebėjau, kaip Mokytojas nuėjo. "Na čia tai bent!- pagalvojo mano persona ir pati sau uždavė klausimą. O kaip aš tai darau?" Kol aš kapsčiausi savo mintyse, upeliukų pojūtis prapuolė. Teko iš naujo susikaupti. Tai sekdavosi, tai nesisekdavo. Po eilinio mano bandymo aš vėl išgirdau Sensėjaus balsą.

- Suglaudžiame priešais save delnus. Stipriai stipriai juos suspaudžiame, kad rankų čakranai užsidarytų ir nustotų tekėti energija. Du kartus giliai ir greitai įkvėpiame ir iškvėpiame... Nuleidžiame rankas, atmerkiame akis.

Kai po meditacijos dalinomės įspūdžiais, aš supratau, kad kiekvienas jautė ją skirtingai. Tatjana, pavyzdžiui, nematė "liepsnelės", bet jautė kažkokį lengvą judėjimą rankose. Andrėjui drebėjo kojos ir lengvai sukosi galva. Kostia, gūžtelėjęs pečiais, atsakė:

- Nieko tokio ypatingo aš nepajutau. Gal tik kažkokių „skruzdėlyčių“ pojūtis. Čia juk visai normali organizmo, persisotinusio deguonimi, reakcija.

- Po trečio, ketvirto įkvėpimo,- taip,- atsakė Mokytojas. - Bet pradžioje smegenys fiksuoja mintį iš karto prieš Ci judėjimą.

Ir jeigu įsiklausyti į save, atsipalaiduoti ir giliai įkvėpti, tai žmogus iš karto pajus plėtimąsi arba „skruzdėlyčių“ bėgiojimą galvoje, t.y., kad ten prasideda tam tikras procesas. Tai kaip tik ir yra tai, ką jums reikia suprasti, kas ten juda, ir išmokti jį nukreipti.

- O kodėl man nieko nepavyko?- nusiminęs paklausė Slavikas.

- O apie ką tu galvojai?- pusiau juokais paklausė Sensėjus.

Kaip paaiškėjo iš tolimesnės vaikinio kalbos, jis pats neaišku ko laukė, kažkokio stebuklo. Į ką Sensėjus atsakė:

- Teisingai, todėl ir nepasisekė, nes tu sutelkei mintis ne tame, kad dirbti su savimi, o į kažkokio antgamtinio stebuklo laukimą. Bet stebuklo nebus, kol pats jo nesukursi... Nereikia tikėtis nieko neįprasto iš to, kad tu teisingai kvėpuosi ar kažkur į kažką susitelksi. Ne. **Pats svarbiausias stebuklas - tai esi tu, būtent kaip Žmogus!** Juk į kur veda visas didysis dvasinis Menas? Į tai, kad žmogus taptų Žmogumi, kad palaipsniui prabustų ir prisimintų tas žinias, kurios jam buvo duotos nuo pat pradžių. Šitos meditacijos - tai tik būdas prabusti iš dvasinio miego ir prisiminimas to, kas jame seniausiai paslėpta ir pamiršta. To, ką jisai kažkada mokėjo ir žinojo, kaip naudotis.

- Kaip tai žinojo?- nesuprato Slavikas.

- Na kaip. Pavyzdžiui, bet kuris žmogus moka skaityti, rašyti, skaičiuoti, aišku, jeigu jisai yra normalus, be psichikos sutrikimų. Taip?

- Taip.

- Bet juk pradžioje jį reikia išmokyti. O vėliau jis jau elementariai rašo, skaičiuoja ir t.t. T. y. jis tiksliai žino, kad vienas plus vienas bus du, kad du kart du - keturi. Vėliau jam tai atrodo taip paprasta ir realu! Bet juk pradžioje jį viso šito išmokė. Nors iš tikrųjų, jis visa tai tiesiog prisiminė. Tai yra užslėptos, sąmoninės galimybės. Arba štai kitas pavyzdys, paprastesnis, susietas su fiziologiniu lygmeniu.

Žmogų, nemokantį plaukti, įmeta į vandenį, jis skęsta. O naujagimį, ir tai jau ne vieną kartą įrodyta ir patvirtinta gimdymais vandenyje, kada paleidžia į baseiną, jisai plaukia kaip bet kuris gyvūnėlis. Reiškia šie refleksai jame yra? Yra. O vėliau visa tai tiesiog pamirštama. Taip ir žmogus, jame daug ko yra, apie ką jis net neįtaria.

Bet... Visa tai veikia tik esant teigiamam faktoriui. O jeigu jame dominuoja kažkokie merkantiliniai interesai, pavyzdžiui, išmokti dėl to, kad apgaudinėtų kažką arba kam nors kad trenkti energija per atstumą, arba lankstytų šaukštus prieš auditoriją ir jam už tai mestų pinigų, tai nieko jam iš to niekada neišeis. Tik tada, kada žmogus išmoks kontroliuoti savo mintis, kada taps Žmogumi iš didžiosios raidės, tik tada jis kažką galės.

- Taip išeina, dvasinės praktikos - tai priemonė pažadinti žmogų?- patikslino Andrejus.

- Visiškai teisingai. Dvasinės praktikos - tai tik instrumentas pataisyti savo protą. Ir kaip naudosi šitą instrumentą, toks ir bus rezultatas. Tai yra, viskas priklauso nuo pačio meistro noro ir gebėjimo. O tam, kad išmokti šitą instrumentą laikyti rankose, būtina išmokti kontroliuoti savo mintį, sutelkti ją, matyti vidiniu žvilgsniu. Mūsų atveju išmokti kontroliuoti savo kvėpavimą, jausti, kad tu iškvepi per rankų čakras. Reikia išmokti sukelti tam tikrus pojūčius, tam, kad po to valdyti vidinę užslėptą energiją.

- O mano manymu, tai haliucinacija, - įterpė Kostia.

- Taip, haliucinacija. Jeigu priimsi tai kaip haliucinaciją. Jeigu tu priimsi šitą energiją kaip realią jėgą, tai jinai iš tikrųjų ir bus reali jėga.

- Keista, kodėl?

- Todėl, kad, aš dar kartą kartoju, mintis kontroliuoja veiksmą. O energija- tai ir yra veiksmas. Štai ir viskas. Viskas labai paprasta.

...Šios diskusijos metu, kol kiti vaikinai klausėsi, Slavikas įdėmiai apžiūrinėjo savo rankų delnus.

Ir kai tik pokalbyje užsitęsė ilgesnė pauzė, vaikas suskubo paklausti:

- Aš nelabai supratau dėl čakranų. Jūs sakėte, kad turi būti atsiveriantys taškai, bet juk ten nieko nėra!

Vyresnieji vaikai šyptelėjo.

- Suprantama,- pasakė Sensėjus.- Vizualiai ten nieko panašaus nėra...

- Supranti, čakranai - tai tam tikros zonos, esančios žmogaus kūne,- kantriai aiškino Mokytojas,- kurios jautresnės šilumos pojūčiui. Jie, be abejo, nematomi, nors juos galima realiai užfiksuoti šiuolaikiniais prietaisais. Mokslininkams, taip pat kaip ir tau, šios zonos, kol kas, paslaptis: laštelės tos pačios, ryšiai tie patys, o jautrumas didesnis. Kodėl? Todėl, kad čia yra čakranai, o čakranas - jau yra astralinio kūno dalis, t.y. priklauso kitai, gilesnei fizikai. Mintis yra jungiančioji grandis tarp astralinio ir materialaus kūno. Todėl labai svarbu išmokti **kontroliuoti mintis...** Būtent tada savo kūne tu iš tikrųjų ir sukelsi Ci judėjimą.

Pokalbis perėjo į kitų problemų svarstymą, tame tarpe ir namuose savarankiškai atliktų meditacijų.

- O mano kūnu vėl lyg skruzdės bėgiojo, tai normalu? - paklausė Kostia.

- Be abejo. Kame viso šito esmė? Reikia pajusti tas „skruzdėlytes“, kurios atsiranda tavo galvoje su pirmaisiais įkvėpimais. Prajausti, kaip jos „bėgioja“ tavo rankomis ir svarbiausia „iššoka“ per tavo delnų centrus į žemę. Tai yra įkvėpimą ir iškvėpimą turi išjausti. Tuo pačiu pašalinių minčių visai neturi būti.

- Būtent tai kaip tik ir sunku padaryti. Tik susikoncentruoji į nosies galiuką, kaip jos tuoj pat, kabindamosios viena už kitos, pradeda lįsti galvon. Ir kas labiausiai stebina, kad aš net nepastebiu, kaip jos atsiranda.

- Visiškai teisingai. Tai byloja apie tai, kad mes nepripratome kontroliuoti savo minčių kasdieniniame gyvenime. Todėl jos ir valdo mus, kaip joms norisi, supainiodamos savo „logiškose“ sekose. O nekontroliuojama mintis iš esmės veda prie negatyvo. Nes ją žmoguje valdo gyvuliškas pradas.

Dėl to ir egzistuoja įvairios dvasinės praktikos, meditacijos tam, kad visų pirma išmokti kontroliuoti mintį.

Mes dar truputėlį pakalbėjome apie mus jaudinusius klausimus, iškilusius namų darbų praktikoje. Po to pradėjome įprastą meditaciją.

Šiandien mes sujungsime dvi meditacijos dalis į visumą,- ištarė Sensėjus,- tam, kad jūs sugebėtumėte suprasti, kaip ji turi veikti ir stengtumėtės pasiekti tai savo individualiose treniruotėse. Na, o dabar atsistokite patogiau...

Toliau, jo vadovaujami, kaip įprasta, atsipalaidavome ir susikaupėme į meditacijos atlikimą. Pradžioje, kaip ir praėjusį kartą, koncentravomės į nosies galiuką. O po to Mokytojas tarė:

- Neatitraukdami dėmesio ir žvilgsnio nuo nosies galiuko, atliekame įkvėpimą per pilvo apačią, pilvą, krūtinę... Iškvėpimas – per pečius, rankas, delnų čakranus į žemę. Iškvėpiant, ugnelė įsižiebia vis stipriau ir stipriau.
Įkvėpimas...Iškvėpimas...Įkvėpimas...

Štai čia manyje įvyko pilnas nesusipratimas. Kai tik aš gerai susikaupiau į „upeliuką“, kurio dalinis judėjimas aiškiai jautėsi rankose, aš tuoj pat pamečiau savo nosies galiuko kontrolę. O kai tiktai susikoncentravau į „įsižiebusį“ nosies galiuką, prapuolė „upeliukas“. Ir visa tai vyko, kuomet manyje atsirasdavo „pašalinės“ mintys. Vienu žodžiu, man niekaip nepavyko viso to sujungti kartu. Eilinio bandymo metu nuskambėjo Sensėjaus balsas, skelbiantis meditacijos pabaigą. Kaip vėliau paaiškėjo, toks kazusas atsitiko ne tik su manimi viena, bet ir su mano draugais.

- Tai natūralu,- pasakė Sensėjus.- Jūs čia neturite galvoti, o tiesiog stebėti. Tada jums viskas pavyks.

Man visa tai pasirodė absoliučiai nepasiekiamą.

Bet mane skatino tai, kad Nikolajui Andrejevičiui ir vyresniems vaikinams su šita meditacija nebuvo jokių problemų. „Reiškia, ne viskas taip beviltiška,- raminau aš save pačią.- Jeigu gali jie, tai kodėl aš negaliu šito? Tiesiog reikia taip pat atkakliai

dirbti. Štai ir visas triukas“. Štai čia aš su nuostaba pagavau save, kad netgi savo mintyse pradėdau kalbėti Sensėjaus žodžiais. Kol aš mažčiau, kažkas iš vaikinių uždavė klausimą.

- Tai jūs norite pasakyti, kad kelias į savęs pažinimą prasideda nuo savistabos, savo minčių stebėjimo?

- Be abejo. Savęs stebėjimas, o taip pat minčių kontrolė, palaipsniui išugdoma kasdinių treniruočių procese. O tam reikalinga elementari žinių bazė. Tai bet kokios treniruotės esmė, tiek fizinės, tiek dvasinės. Štai jums paprastas pavyzdys. Žmogus kelia dvidešimties kilogramų svarstį. Jeigu jisai pasitreniruotų, po mėnesio jisai laisvai pakeltų dvidešimt penkis kilogramus ir taip toliau. Taip ir dvasiniame lygmenyje. Jeigu žmogus bus paruoštas, jam bus gerokai lengviau įsisavinti sunkesnes technikas.

- Bet juk pasaulyje egzistuoja daugybė skirtingų meditacijų ir jų modifikacijų. Sunku išsiaiškinti, kuri iš jų veda į viršūnę, - kaip visada blykstelėjo savo erudicija Kostia.

- Iki viršūnės dar labai toli. Visos šitos meditacijos, kurios egzistuoja pasaulinėje praktikoje,- tėra tik abėcėlė, kurios niekas niekada neslėpė. O tikrosios žinios, vedančios į viršūnę, prasideda nuo gebėjimo iš šitos abėcėlės dėlioti „žodžius“ ir suprasti jų prasmę. Na o „knygų“ skaitymas – tai, kaip sakoma, jau išrinktųjų privilegija.

- Nieko sau! Viskas taip sudėtinga,- ištarė Andrejus.

- Nieko sudėtingo čia nėra. Kad tik noro būtų.

- O jeigu žmoguje yra noras, bet jis abejoja?- paklausė Slavikas.

- O jeigu žmogus abejoja, jeigu jam reikia su kuolu per galvą tašyti, kad pajustų, tai jis – stuobrys. Tai byloja apie tai, kad žmogus stipriai kompleksuotas materijoje, savo minčių ir savo proto logikoje ir egoizme... Jeigu toksai iš viso jame egzistuoja...

Sulig šiais žodžiais vaikinai šyptelėjo, o Sensėjus tęsė:

- Jeigu žmogus nuoširdžiai siekia savęs pažinimo su švariu tikėjimu sieloje, jam būtinai viskas pavyks. Tai gamtos dėsnis... O dvasiškai išsivysčiusiai asmenybei tuo labiau.

Andrejus susimąstęs prašeko:

- Na, su „abėcėle“ suprantama, o su „žodžių“ sudarymu kažkaip nelabai. Tai taip pat meditacija?

- Sakykime, tai jau aukščiau - dvasinė praktika, senovinė pirminė technika, kuri leidžia dirbti ne tik tai su sąmone, bet ir, kas ypatingai svarbu, su pasąmone. Ją sudaro seka tam tikrų meditacijų, kurios padeda pasiekti atitinkamą dvasinį lygmenį... Viskas paprasta. Svarbiausia, kad žmogus savyje sugebėtų nugalėti savąjį Sargą, savo materialinį mąstymą su jo nepakeičiamu noru prikimšti skrandį, apsivilkti skudurą ir užvaldyti visą pasaulį... Ta pati amžinoji tiesa, kaip ir visada, ir tas pats amžinasis akmuo, ties kuriuo suklumpama. Sugebės individas peržengti jį – taps Žmogumi.

(Ištraukos iš Anastasijos Novyh knygos “Sensejus.)

PAŽINK SAVE

Svarbiausia - ne pragyventų metų kiekis, o jų kokybė. Kaip, o ne kiek.

Sensejus

-... **Nes įstatymas skelbia: dvasinis dvasiniam...** Ir jeigu jūs sieksite studijuoti Meną dėl materialinės naudos arba savo didybės manijai patenkinti, bičiuliai,- Sensejus palingavo galva įdėmiai žiūrėdamas į mus,- tai geruoju nesibaigs...

- Kodėl?- paklausė Slavikas.

- Visų pirma, jūs niekada nieko neišmoksite. O antra, jeigu, aišku, pasiseks, mažų mažiausiai įgysite šizofreniją.

- Taip, viliojanti perspektyva,- su šypsena prašneko Ruslanas.

- Na, tau šitai jau nebegresia,- šaipydamasis ištarė jam Ženka.

- Bet mes juk nesiruošiame nieko žudyti,- teisinosi Andrejus.

- Fiziškai galbūt ir ne. Bet jūsų mintyse gerokai per daug žvėries. O tai yra pirmas žingsnis į agresiją ir prievartą.

- Ir ką dabar daryti?

- Kontroliuoti savo mintis, beje, kiekvieną sekundę....

Ir truputėlį patylėjęs Sensejus žiūrėdamas į Andriejų, pridūrė:

- **Tu kada nors susimąstei, kas tu esi iš tikrųjų? Kuo esi savo esybėje? Tu susimąstei apie tai, kaip tu suvoki aplinkinį pasaulį? Ne iš fiziologinio taško, o iš gyvenimo požiūrio taško... Kas tu? Kaip tu matai, kaip tu girdi, kodėl tu jauti, kas tavyje supranta ir kas būtent suvokia? Pažvelk į savo vidų.**

Ir kreipdamasis jau į vaikus Sensejus, ištarė:

- Ar jūs iš viso kada nors susimąstėte apie savo sąmonės begalybę? Apie tai, kas yra mintis? Kaip jinai gimsta ir kur jinai dingsta? Jūs susimąstėte apie savo mintis?

- Na kaip,- sujudo Andrėjus,- aš juk nuolat galvoju, apie kažką mąstau.
 - Čia tau tik atrodo, kad būtent tu galvoji, būtent tu mąstai. O tu užtikrintas, kad tai tavo mintys?
 - O kieno gi daugiau? Kūnas – mano, reiškia ir mintys – mano.
 - O tu pasek jas nors vieną dieną, jeigu jos jau tavo. - Iš kur jos gimsta ir kur jos pranyksta. Tu iš esmės pasiknisk savo mintyse, ką tu jose, išskyrus mėšlą, pamatysi? Nieko. Viena prievarta, viena bjaurastis, vienas rūpestis prisiryti, apsilikti madingą skudurą, pavogti, užsidirbti, nusipirkti, išaukštinti savo didybės maniją. Ir viskas! Tu pats įsitikinsi, kad mintys, pagimdytos tavo kūno, baigiasi vienu – materialiu savęs apsirūpinimu. Bet ar toks tu savo viduje? Pažiūrėk į savo sielą...Ir tu susitiksi su nuostabiu ir amžinu, su savo tikroju „aš“. Juk visa šita išorinė sumaištis aplink – tai sekundės... tu tai suvoki?...
 - Štai jūs pragyvenote 16, 22, 30 metų, na gerai, tau apie keturiasdešimt. Bet ar kiekvienas iš jūsų pamena, kaip jis pragyveno? Ne, tik tai kažkokios apgailėtinos nuotrupos ir tai susijusios su emociniu pliūpsniu.
 - Taip,- susimąstęs ištare Nikolajus Andrejevičius,- gyvenimas taip pralėkė, kad aš nesusėpėjau jo ir pamatyti. Vis moksle, tai darbe, tai dar kažkokiuose smulkmeniškuose šeimyniškuose, nesibaigiančiuose rūpesčiuose... O apie save, apie sielą pagalvoti iš tikrųjų ir nėra kada, vis kažkokie skubūs reikalai atsiranda.
 - Štai būtent,- patvirtino Sensėjus. – Jūs galvojate apie ateitį, apie praeitį. **Bet gyvenate jūs šiame akimirksnyje, kuris vadinasi dabar. O kas yra dabar – tai brangi gyvenimo sekundė, tai Dievo dovana, kurią reikia racionaliai išnaudoti. Nes rytdiena – tai žingsnis į nežinomybę. Ir gali taip būti, kad jis taps jūsų paskutiniu žingsniu šiame gyvenime, žingsniu į bedugnę, į begalybę. O kas bus tenai?**
- Kiekvienas iš jūsų galvoja, kad turi daug laiko šioje Žemėje, todėl jūs nesusimąstote apie mirtį. Bet ar taip yra? Kiekvienas iš jūsų galite numirti bet kurią sekundę dėl bet kokios priežasties, iš vienos pusės lyg ir nepriklausančios nuo jūsų, kaip nuo biologinių būtybių.

Bet iš kitos pusės, jūs ne tiesiog biologinės būtybės, **jūs gi Žmogus, apdovanotas dalele amžinybės. Suvokę tai, jūs suprasite, kad visas jūsų Likimas jūsų rankose, labai daug jame priklauso nuo jūsų pačių. Ir ne tik tai čia, bet ir ten. Susimąstykite: kas jūs, išbaigtas biorobotas ar Žmogus, gyvuliška ar dvasinė esybė? Kas?**

- Na, žmogus...Galbūt,- pasakė Ruslanas.

- Būtent, „galbūt“. O kas tas žmogus iš tikrųjų, tu susimąstei? Įsigilink į šito klausimo esmę. Kas tavyje jaučia, kaip tu judi erdvėje, kas judina tavo galūnes? Kaip atsiranda tavyje emocijos, kodėl jos atsiranda? Ir nesuversk iš karto kažkur kažkam, kas tave užgavo, įskaudino ar, iš kitos pusės, tu pats pavydėjai, pikdžiugavai, apkalbėjai. Ar tavyje kalba dvasinis pradas? **Atrask savyje krištolinį savo sielos šaltinį ir tu suprasi, kad visas šitas materialinis blizgesys – mašinos, butai, vilos, padėtis visuomenėje – visos šitos materialinės gerovės, kurių pasiekimui tu eikvoji visą sąmoningą savo gyvenimą, pasirodys dulkėmis. Dulkėmis, kurios šiame šaltinyje akimirksniu pavirs niekuo. O gyvenimas praena. Gyvenimas, kurį tu gali panaudoti ir paversti begaliniu Išminties okeanu.**

Juk kame gyvenimo prasmė? Ar tu kada nors susimąstei? Aukščiausias kiekvieno individo gyvenimo tikslas – pažinti savo sielą. Visa kita laikina, nepastovu, tiesiog dulkės ir iliuzija. Vienintelis kelias, pažinti savo sielą – tik per vidinę Meilę, per moralinį savo siekių apsivalymą ir per absoliučiai tvirtą įsitikinimą, kad šis tikslas bus pasiektas, tai yra per vidinį tikėjimą... Kol tavyje rusena gyvenimas, niekada nevēlu pažinti save, surasti savyje pradžia, savo šventą stiprinantį sielos šaltinį... Susivok savyje ir tu suprasi, kas tu iš tikrųjų esi.

Sensėjus pasakė:

Tai geras rezultatas. Pagauti savo gyvuliško prado mintį – sunku, o kovoti su ja tuo labiau. Su šitos kategorijos mintimis iš principo neįmanoma kovoti. Nes prievarta gimdo prievartą. Ir kuo stipriau stengsiesi jas užmušti, tuo stipriau jos tavyje

reikšis. Pats geriausias gynybos nuo jų būdas– tai persijungti į pozityvias mintis. Tai yra, čia suveikia aikido, minkšto atsitraukimo principas.

- O jeigu jos mane vaikosi visą dieną. Ką, ar aš negaliu jas atkirsti koku nors tvirtu žodžiu?- paklausė Ruslanas.

- Kaip tu „neatkirstum“, vis tiek negatyvios mintys kaupsis, keldamos įtampą, pagal principą veiksmo-atoveiksmio, akcijos-reakcijos. Todėl jūs turite ne kovoti su jomis, o atsitraukti nuo jų, dirbtinai vystydami savyje pozityvią mintį, tai yra susikoncentruoti ties kuo nors geru arba prisiminti kažką gerą. Tik tokiu minkšto atsitraukimo keliu mes galėsime nugalėti savo negatyvią mintį.

- O kodėl mintys būna absoliučiai priešingos viena kitai? Man kartais taip pat nutinka, kad aš susipainioju savo mintyse.

- Sakykim taip, **žmogaus kūne yra dvasinis pradas, arba siela, ir materialinis pradas, arba gyvuliškas, žvėriškas. Kaip norite, taip jį vadinkite. Žmogaus protas yra šitų dviejų pradų kovos laukas. Todėl ir mintys jūmyse kyla skirtingos.**

- O kas tada „aš“, jeigu mintys svetimos.

- Ne svetimos, o tavo. O tu esi tas, kuris jų klausai. Ir kam tu atiduodi pirmenybę, tuo tu ir būsi. Jeigu materialiam, žvėriškam pradui – tai būsi piktas ir bjaurus, o jeigu sielos patarimams – tai būsi geras žmogus, šalia tavęs žmonėms bus malonu būti. Pasirinkimas visada tavo: arba tu despotas, arba šventasis.

- Kodėl man išėjo taip, kad susižavėjimas savo pykčio sutramdymu privedė... lyg prie pasididžiavimo, didybės manijos augimo. Juk aš padariau lyg ir gerą darbą, o mintį nunešė į priešingą pusę?- paklausiau aš.

- Tu atsisukai į sielą – tavo noras išsipildė. Susilpninai savęs kontrolę – tave pertempė gyvuliškas pradas, be to, nepastebimai tau, tavo gi pačios mėgstamomis, egoistinėmis mintimis. Tau patiko, kad tave giria iš visų pusių, kad tu tokia protinga, tokia apgalvojanti ir t.t... Tavyje nuolatos vyksta dviejų pradų kova dėl tavęs. Ir nuo to, kurią pusę tu pasirinksi, priklausys tavo ateitis.

Aš trumpam susimąščiau ir po to patikslinau:

- Tai yra, štai šitas „gudročius“, kuris man primindavo apie skausmą ir trukdė susikaupti, tas, kuris didybės maniją...

- Visiškai teisingai.

- Juk ten tų minčių ištisa galybė!

- Taip, - patvirtino Sensėjus. - Tų minčių yra legionas, todėl su jomis neįmanoma kovoti. Čia jums ne kung-fu, čia gerokai rimčiau. Kovoti galima su tuo, kas priešinasi. Bet su vakuumu kovoti beprasmiška. Neigiamų minčių vakuumui galima sukurti tokį patį vakuumą teigiamų minčių. Vėlgi, kartoju, persijungti į gėrį, galvoti apie gera. Bet visada būti pasiruošusiam, klausyti, apie ką galvoja tavo smegenys. Pastebėkite save. Atkreipkite dėmesį į tą faktą, kad jūs neįsitempiate, o mintys nuolatos jumyse knibžda. Ir mintis ne viena. Jų vienu metu gali būti dvi, trys, o kartais ir daugiau.

- Čia kaip krikščionys sako, kad žmogui ant kairiojo peties sėdi velnias, o ant dešiniojo – angelas. Ir jie nuolatos šnibžda.- pastebėjo Volodia.

- Visiškai teisingai, - patvirtino Sensėjus.- Tiktai kažkodėl velnias šnabžda garsiau, greičiausiai jo balsas grubesnis... Tai, ką krikščionybėje vadina velniu arba demonu, tai ir yra mūsų gyvuliško prado pasireiškimas...

Čia į pokalbį įsiterpė Stasas, garsiai galvodamas:

- Na, jeigu protas – tai kovos laukas dviejų pradų, ir kaip aš supratau jų ginklai – mintys, tai kaipgi atskirti kas yra kas? Kaip mintyse pasireiškia dvasinis ir gyvuliškas pradas? Kas tai?

- Dvasinis pradas – tai mintys, pagimdytos Meilės jėgos, plačiame šito žodžio supratime. O gyvuliškas pradas – tai mintys apie kūną, mūsų instinktai, refleksai, didybės manija, norai, visai paskendę materialiuose interesuose ir t.t.

- Ne, na tada iš viso reikia gyventi oloje, - išreiškė savo nuomonę Ruslanas, - kad nieko neturėti ir nenorėti.

- Su tokia galva, kaip pas tave ir ola nepadės, - pasišaipė iš jo Ženka.

- Visa tai turėti niekas tau nedraudžia, - pratęsė Sensėjus. - Nori, prašau, eik koja kojon su laiku, naudokis į sveikatą visomis civilizacijos gerovėmis. Bet gyventi dėl

šito, laikyti materialinių gėrybių kaupimą savo egzistavimo Žemėje prasme, tai kvaila, tai prieštarauja dvasiniam pradui. Šitas tikslas ir yra rodiklis žmoguje dominuojančio gyvuliško prado. Bet tai nereiškia, kad reikia gyventi valkata oloje. Ne. Aš jums kažkada pasakojau, kad visos šitos aukštosios technologijos, kurios duotos žmonijai, jos duotos tam, kad žmonėms atsilaisvintų daugiau laiko dvasiniam tobulėjimui. Bet tikrai ne tam, kad žmogus surinktų krūvą šitų gelžgalių savo namuose ir augintų savo didybės maniją, būdamas šių dulkių savininku.

Ir truputį patylėjęs, Sensėjus susimąstęs ištarė:

- Žmogus – tai sudėtinga dvasinio ir gyvuliško prado sintezė. Labai gaila, kad jūsų prote dominuoja daugiau nuo gyvuliško, negu nuo Dievo... Aš šiom dienom pagalvojau ir nusprendžiau duoti jums vieną senovinę praktiką, kuri padės jums subalansuoti šias dvi esybes, kad „gyvuliška“ jus taip stipriai neapsunkintų. Jinai egzistuoja tiek, kiek egzistuoja ir žmogus. Šita dvasinė praktika ne tiktai darbui su savimi, savo mintimis, bet ir, kas labai svarbu, sielos prabudimui. Gyvenime ją galima palyginti su dinamine meditacija. Dėl to, kad jinai yra nuolat veikianti, nepriklausanti nuo to, kur žmogus bebūtų ir ką jis bedarytų. Dalis šio žmogaus nuolatos yra šioje būsenoje ir kontroliuoja viską, kas vyksta viduje ir išorėje.

(ištraukos iš Anastasijos Novyh knygos “Sensėjus”)

DVASINĖ PRAKTIKA “LOTOSO ŽIEDAS”

-Ši dvasinė praktika vadinasi “Lotoso Žiedas”. Jos prasmė yra tokia. Žmogus įsivaizduoja, tarsi į savo vidų, saulės rezginio srityje, pasodina grūdą. Ir šis mažas grūdelis jame sudygs dėka jo teigiamų minčių suformuotos Meilės jėgos. Tuo pačiu, žmogus, kontroliuodamas šios gėlės augimą, tokiu būdu atsikrato negatyvių minčių, kurios pastoviai sukasi jo galvoje.

-Argi mes nuolat galvojame negatyviai?- paklausė Ruslanas.

-Be abejo,- atsakė Sensėjus.- pastebėkite save kaip reikiant. Žmogus labai daug laiko praleidžia įsivaizduodamas įvairias kovas su kitais situacijas, prisimindamas kažką negatyvaus iš praeities, įsivaizduodamas, kaip su kažkuo pykstasi, įrodinėja, apgauna, atsikerta, savo ligas, materialinius praradimus ir taip toliau. Tai yra nuolat, yra prisirišęs prie negatyvaus mąstymo būdo.

O čia žmogus tyčia, vidinės kontrolės dėka, atsikrato visų šių blogų minčių. Ir kuo dažniau jis išlaiko pozityvią būseną, tuo greičiau jame sudygs tas Meilės grūdas. Pradžioje žmogus įsivaizduoja, kaip tas grūdelis sudygs, atsiranda mažytis stiebelis. Toliau jis pradeda augti, ant stiebelio atsiranda lapeliai, po to mažytis gėlės pumpuras. Ir pagaliau, dar stipriau maitinant jį Meilės jėga, pats gėlės pumpuras išsiskleidžia į Lotoso žiedą. Pradžioje Lotosas aukso spalvos, tačiau toliau augdamas tampa akinančiai baltu.

Kiek laiko reikia, kad jis sudygtų?- paklausiau.

-Pas kiekvieną žmogų vis kitaip. Pas vieną jis gali išaugti per keletą metų, pas kitą- per keletą mėnesių, pas trečią- per keletą dienų, ketvirtam prireiks tik akimirkos. Viskas priklauso nuo žmogaus noro, nuo to, kaip jis dirba su savimi. Reikia ne tik išauginti šią gėlę, bet ir nuolat ją palaikyti savo Meilės jėga, kad ji nenuvystų ir nežūtų. Ši pastovų auginimo jausmą žmogus laiko sąmonėje, arba, tiksliau pasakius, kontroliuojamos nutolusios sąmonės lygyje. Kuo daugiau žmogus atiduoda Meilės šiam žiedui, tai yra mintimis jį puoselėja, saugo nuo negatyvaus aplinkos poveikio, tuo daugiau žiedas auga. Šis žiedas maitinasi Meilės energija, pabrėžiu, vidine Meilės energija.

Ir kuo daugiau žmogus yra Meilės viskam jį supančiam, visam pasauliui, būsenoje, tuo didesniu tampa ir žiedas. O jei žmogus pradeda pykti – žiedas silpnėja, pratrūksta stipri neapykanta – žiedas nuvysta, serga. Tada būtina maksimaliai pasistengti, kad jį atgaivinti. Tai tarsi savotiška kontrolė. Ir štai tada, kada šis žiedas pražysta, pradeda didėti, vietoje kvapo jis pradeda spinduliuoti vibracijas, taip vadinamus leptonus ar gravitonus, galite vadinti kaip norite, tai yra Meilės energiją. Žmogus jaučia šio žiedo žiedlapių virpėjimą, nuo kurių vibruoja visas jo kūnas, visa erdvė aplink jį, spinduliuojantys į pasaulį Meilę ir Harmoniją.

-Ar tai kažkaip juntama fiziniame lygmenyje?- paklausė Ženia.

-Taip. Lotosas pasireiškia tarsi deginimu, saulės rezginio srityje, besiliejančia šiluma. Tai yra, tie pojūčiai atsiranda saulės rezginio srityje, ten, kur, kaip sako legendos, ir yra Siela. Iš ten pradeda skliti šiluma. Visa esmė tame, kad kur tik jūs beatsidurtumėte, su kuo būtumėte ir ką bedarytumėte ar galvotumėte, jūs nuolat turite jausti šią šilumą, šilumą, kuri, vaizdžiai sakant, sušildytų ne tik kūną, bet ir jūsų Sielą. Ta vidinė Meilės koncentracija yra pačiame žiede. Galop, kuo daugiau žmogus juo rūpinasi ir puoselėja, išaukština šią Meilę, tuo labiau jis jaučia, kad šis žiedas auga ir apgaubia jo kūną savo žiedlapiais ir jis yra didžiulio Lotoso viduje.

Ir štai čia ateina labai svarbus momentas. Kai žmogus pasiekia, kad lotoso žiedlapiai pradeda jį supti iš visų pusių, jis jaučia du žiedus. Vieną savo viduje, po širdimi, kuris nuolat šildo vidinės Meilės jausmu. Kitas, didelis, lyg astralinis šio žiedo apvalkalas, apgaubia žmogų ir, iš vienos pusės, spinduliuoja Meilės vibracijas į pasaulį, o iš kitos pusės, saugo patį žmogų nuo negatyvaus kitų žmonių poveikio. Čia suveikia priešasties-pasekmės dėsnis. Kalbant fizikos terminais, įvyksta banginis ryšys. Paprasčiau sakant, žmogus spinduliuoja gėrio bangas, sustiprindamas jas per Sielą daug kartų ir tuo pačiu sudarydamas palankų banginį lauką. Šis jėgos laukas, kurį nuolat jaučia ir savo Meile palaiko žmogus, palankiai veikia ne tik jį patį, bet ir supantį pasaulį.

Kas vyksta, kasdieną atliekant šią praktiką? Pirmiausia, žmogus pastoviai kontroliuoja savo mintis, mokosi koncentruotis į gėrį. Todėl jis automatiškai negali linkėti kam nors pikto ir būti blogas. Juk ši praktika kasdieninė, kas sekundinė. Ir tai visam gyvenimui.

Savotiška dėmesio atitraukimo metodika, kadangi su blogomis mintimis negalima kovoti prievarta. Per prievartą mielas nebūsi. Todėl reikia nukreipti dėmesį. Ateina negatyvi, nepageidaujama mintis, žmogus susikoncentruoja ties savo žiedu, atiduoda jam savo Meilę, ir taip, dėka šio įgūdžio, užmiršta visą blogį.. Arba perjungia sąmonę į kažką kitą, pozityvaus. Bet žiedą jis jaučia nuolat: einant miegoti, atsibudus, kuo beužsiimtų – mokslu, darbu, sportu ir taip toliau. Žmogus jaučia, kaip jo viduje užverda Meilė, kaip jos srautas juda krūtinėje, nuteka jo kūnu. Kaip šis žiedas pradeda jį šildyti iš vidaus, beje ypatinga šiluma, Dieviška Meilės šiluma. Ir kuo daugiau jos atiduoda, tuo daugiau jos pas jį užgimsta. Nuolat spinduliuodamas Meilę, žmogus pradeda žiūrėti į žmones jau iš Meilės pozicijos. Ir antra, kas labai svarbu, **žmogus susiderina su gėrio dažniu.**

O gėris – tai sėkmė, laimė, sveikata. Tai viskas! Žmogui pagerėja nuotaika, tai palankiai atsiliepia psichikai. Būtent centrinė nervų sistema yra pagrindinė organizmo veiklos reguliuotoja. Todėl dėka šios dvasinės praktikos gerėja jūsų sveikata. Be to, žmogui pradeda labiau sektis gyvenime, nes jis su visais randa bendrą kalbą. Niekas su juo nenori susipykti, jis visur tampa laukiamu. Jam nekyla didelių problemų. Kodėl? Todėl, kad jei jo gyvenime kažkas vyksta, nes gyvenimas yra gyvenimas, jis priima šiuos pokyčius visai kitaip, nei dauguma. Nes jis pradeda matyti pasaulį kitaip, ir tai jam padeda rasti optimaliausią sprendimą. Nes tokia žmoguje prabunda gyvenimo Išmintis. Na ir trečia, svarbiausia – **žmoguje prabunda siela. Jis pradeda jausti save Žmogumi, pradeda suprasti, kas yra Dievas, kad Dievas yra visur esanti substancija, o ne keletas idiotų fantazija. Jis pradeda jausti Dievo buvimą savyje ir kaupti šią jėgą savo teigiamomis mintimis ir jausmais. Jis nebesijaučia vienišas šiame pasaulyje, nes Dievas yra jame ir su juo, jis jaučia realų Dievo buvimą. Yra toks posakis:” Tas, kuris yra Meilėje, yra Dieve, ir Dievas jame, nes Dievas ir yra pati Meilė”.** Taip pat labai svarbu, kad žmogus pradeda jausti gėlės aurą, kuri yra ir viduje ir aplink jį.

-O kaip jaučiama ši aura aplink kūną?- paklausė Stasas.

- Po kurio laiko pradedi matyti šią vibraciją aplink save kaip lengvą švytėjimą. Oras tampa lyg ryškesnis ir labiau permatomas, o aplinkinis pasaulis- sodresnių spalvų. O nuostabiausia, kad ir kiti žmonės pastebi tavo pasikeitimą.

Yra toks liaudies posakis "žmogus šviečia, spindi". Tai štai, tai ir yra šio, žmogaus generuojamos Meilės bangų, lauko švytėjimas. Supantys žmonės irgi pradeda jausti šį lauką. Jiems malonu, kad toks žmogus yra šalia, jie irgi pradeda jausti džiaugsmą, vidinį jaudulį.

Daugelis žmonių išgyja. Kad ir kokie ligoti būtų, jiems tampa lengviau, tik jam esant šalia. Prie tokio žmogaus renkasi visi, atverdami savo sielas. Tai yra žmonės jaučia Meilę. Tai atverti Širdies vartai keliaujant pas Dievą. Tai yra tai, apie ką kalbėjo visi Didieji ir apie ką kalbėjo Jėzus, kai sakė: „Ieisk Dievą į savo Širdį“.

Ši „Lotoso“ dvasinė praktika žinoma nuo laikų pradžios. Nuo seno buvo manoma, kad „Lotosas“ pagimdo dievus, „Lotose“ atsibunda Dievas, ta prasme, kad, esant vidinei Harmonijai ir Meilei, „Lotose“ prabunda dieviška dalelė- Siela. Juk žmogus nuolat rūpinasi savo žiedu, nuolat kontroliuodamas savo mintis ir jausmus, kad „lotoso žiedas“ nenuvystų.

- Tai ką, ten iš tikrųjų išauga tikras žiedas?- nustebęs paklausė Slavikas.

- Ne. Žiedas, materialus, suprantama, ten neegzistuoja. Tai lyg tam tikras vaizduotės žaidimas. Šį procesą galima pavadinti kitaip: dieviškos Meilės prabudimas, nušvitimo pasiekimas, pilnas susijungimas su Dievu – „mokša“, „dao“, „sinto“. Pavadinti gali kaip nori. Tai tik žodžiai ir religija. **O praktika - tai tiesiog sukūrimas teigiama mintimi ir žmogaus Meilės jausmu tam tikro jėgos lauko, kuris savo ruožtu, iš vienos pusės, veikia supančią realybę, o, iš kitos pusės, keičia pačio žmogaus proto vidinį suvokimo dažnį.**

- O siela? – paklausiau aš.

- O siela tai ir esi tu, ypatingas amžinas dvasinės jėgos generatorius, jeigu norite, bet kurį būtina paleisti į darbą savo nuolatinėmis mintimis apie Meilę... Kada nors aš jums papasakosiu apie sielą ir apie jos paskirtį detaliau.

Čia prie pokalbio prisijungė Kostia:

- O jūs sakėte, kad ši dvasinė praktika labai sena. Kokio senumo?

- Aš jau sakiau, kad jinai egzistuoja tiek, kiek egzistuoja žmogus, kaip sąmoningas subjektas.

- Ne, na kiek ten, septyni, dešimt tūkstančių metų senumo?

- Tu imi per trumpą laiko tarpą, žmonija civilizuotame variante ne vieną kartą egzistavo ir anksčiau, tarp kitko, netgi su gerokai aukštesnėmis technologijomis, nei dabar. Kitas klausimas, kodėl tos civilizacijos išnykdavo. Kada nors aš jums apie tai papasakosiu.

- Bet jeigu ši praktika tiek sena, tai turėtų juk likti kažkokie padavimai apie ją ir mūsų civilizacijoje.

- Be abejo. Tai, kad dvasinė praktika „Lotoso žiedas“ egzistavo ir anksčiau patvirtina daugybė senovinių šaltinių. Pavyzdžiui, „Lotosas“ buvo perduodamas išrinktiesiems Senojo Egipto faraonams. Ir jeigu tu pavartysi literatūrą šiuo klausimu, tai įsitikinsi, kad egiptietiškuose mituose ir legendose kalbama, kad netgi jų Saulės dievas Ra gimė būtent iš Lotoso žiedo. Šis žiedas tarnavo sostu, kuriame sėdėjo Izidė, Horas, Oziris.

Senovinėse „Vedose“, seniausiose induizmo knygose, parašytose dar sanskritu, Lotosas taipogi yra viena iš centrinių temų. Dažniausiai pateikiama, kad Dievas turi tris pagrindinius vyriškus įsikūnijimus: Brachma – kūrėjas, Višnu – palaikytojas ir Šiva – griovėjas, taip pat toliau sakoma: „Iš dievo Višnu kūno atsirado gigantiškas auksinis Lotosas, ant kurio buvo „Lotoso pagimdytas“ kūrėjas Brachma. Augo auksinis tūkstantlapis Lotosas, o kartu su juo augo ir Visata“.

Kinijoje iki šiol, taip pat kaip ir Indijoje, šitas žiedas įkūnija švarą ir išmintį. Pačias geriausias žmogiškasias savybes ir siekius žmonės siejo su Lotosu. Kinijoje laikoma, kad ypatingame „vakariname danguje“ yra lotosų ežeras ir kiekvienas žiedas, augantis tenai, surištas su mirusio žmogaus dvasia: jeigu žmogus buvo geradarys, tai žiedas išsiskleidžia, jeigu ne – žiedas vysta. Graikijoje Lotosas laikomas augalu, globojamu deivės Heros. Auksinėje, saulėtoje valtelėje, pagamintoje lotoso formos, atliko vieną iš savo kelionių Heraklis.

Bet visa tai legendos ir mitai, kurie ne tiek jau ir išgalvoti. Jie gimė remiantis realiais faktais, dėka šios senovinės dvasinės praktikos save išauklėjusių žmonių. Tiesiog anksčiau, kai tarp daugumos žmonių dominavo gyvuliškas pradas, „Lotoso žiedas“, buvo perduodamas tik išrinktiesiems, daugiau mažiau dvasiškai išsivysčiusiems individams. Ir tai savaime suprantama, kad kiti žmonės vėliau

šiuos individus suvokdavo kaip dievus. Dėl to, kad išauginęs savyje „Lotosą“, pabudinęs savyje sielą, iš tiesų tampa panašus į dievą, todėl, kad kuria Meilėje vien tik savo mintimi.

Kai atėjo daugumos žmonių dvasinio švietimo laikas, Šambalos Bodhisatvos davė šitą dvasinę praktiką Budai. Dėka šios „Lotoso“ technikos atlikimo, Sidharta Gautama sėdėdamas priešais Bodhi medį pasiekė nušvitimą. Rigdenui leidus, Buda perdavė mokymą savo mokiniams, kad šie paskleistų jį masėms. Gaila, kad žmonės laikui bėgant, iškreipė Budos Mokymą ir duotos dvasinės praktikos pagrindu sukūrė ištisą religiją. Tai atvedė iki to, kad išpažįstantys šią religiją, netgi patys budistai įsivaizduoja savo rojų kažkokia neįprasta vieta, kur žmonės panašūs į Dievus gimsta ant lotoso žiedo. Jie ieško šitos vietos, nors ji nuolat esti jų pačių viduje. Jie ir iš Budos padarė Dievą, nors iš tiesų jis buvo tik Žmogus, pažinęs tiesą šios dvasinės praktikos keliu. Iš čia ir atsirado lotosas, kaip budizmo simbolis ir taip pat išsireiškimas „Buda sėdi lotose“ arba „Buda stovi lotose“. Tiesiog jis savo pavyzdžiu parodė žmonėms, ką gali pasiekti žmogus, nugalėjęs savyje savo gyvuliškąjį pradą. Jis iš tiesų atnešė daug naudos dvasiniam žmonijos vystymuisi, šios dvasinės praktikos pirminį variantą platindamas tarp žmonių.

Analogiška malda Jėzaus Kristaus buvo duota pažadinti dieviškąją Meilę.

- Tai ką, malda ir meditacija tai vienas ir tas pats? – paklausė Tatjana.

- Iš esmės taip. Jėzaus malda „Tėve mūsų“ yra tas pats. Tiesiog ten viskas labai kasdieniška, žmonės prašo duonos ir panašiai, bet prasmė lieka ta pati: žmogus dvasiškai pats save auklėja, augina savyje sielą dėka minčių ir savo norų kontrolės, tvirtu Tikėjimu ir Meile.

Bendrai tariant, Buda, Jėzus, Mahometas ir visi didieji buvo susipažinę su šia dvasine praktika, nes žinių sėmėsi iš vieno šaltinio.

Tai padėjo jiems ne tik tapti pačiais savimi, bet ir padėti kitiems žmonėms pažinti savo dieviškąją esybę.

Kodėl šalia Budos, Jėzaus, Mahometo buvo visiems malonu būti? Kodėl, kaip liaudyje sako, „šventi žmonės“ švyti? Kodėl mes, sutikdami visiškai pašalinius žmones, nenorime nuo jų atsitraukti? Todėl, kad jie spinduliuoja šią Meilę. Todėl, kad jie nuolatos augina šią jėgą, gėrio jėgą, Meilės jėgą, šitą dieviškąją

pasireiškimą žmoguje. Apie tokius sakoma: šiame žmoguje Dievas. Ir tai iš tikrųjų taip.

- Tai ką, reikia tik su Meile galvoti apie šį žiedą? – paklausė Andrėjus.

- Ne. Reikia ne tik susikoncentruoti ir galvoti, bet, svarbiausia, iššaukti šiuos šilumos pojūčius saulės rezginio srityje ir nuolat juos palaikyti savo geromis mintimis. Daugeliui gali iš karto ir nepavykti. Todėl, kad reikia įsigilinti į viso šito esmę, tikroviškai įsivaizduoti ir, aš dar kartelį pakartosiu, iššaukti visus šiuos pojūčius. Kodėl aš į tai akcentuoju jūsų dėmesį? Todėl, kad kai žmogus iššaukia šiuos pojūčius, jis pradeda juos palaikyti ne tik tai protu, o taip pat kitame proto lygmenyje, tiksliau, pašamonėje. Tai veda į sielos prabudimą. Ji tiesiog negali neprabusti. Ir kuo daugiau tu maitinsi ją savo Meile, tuo greičiau ji prabus, tuo greičiau tu tapsi pačiu savimi, tokiu, koku amžinai esi viduje, o ne išoriniame mirtingame apvalkale.

Ir akimirką patylėjęs Sensėjus pridūrė:

- Gyvenimas pernelyg trumpas ir reikia suspėti pažadinti dvasinę esybę širdyje.

Aš nekantriai laukiau, kuo greičiau sugrįžti namo ir pasodinti savo grūdelį. Sensėjus, aišku, sakė, kad bet kurioje vietoje galima užsiimti šia dvasine praktika. Bet aš nusprendžiau vis tik šį kilnų darbą pradėti namų tyloje ir ramybėje.

Bute aš greitai susitvarkiau su savo smulkiais reikalais. Ir kai tėvai atsisėdo prie televizoriaus, aš tuo metu patogiai įsitaisiau į „Lotoso“ pozą.

Pagaliau išmušė ilgai laukta minutė, susikoncentravusi mano persona pagalvojo: „Taip, pradėsime nuo sodinimo...“

Bet čia truputėlį supanikavau. Visų pirma, aš nežinojau, kaip atrodo tas lotoso grūdas. Žiedą aš kažkada mačiau knygoje, o sėklos - ne. Ir apskritai, kaip turėtų atrodyti pats sodinimas, į ką konkrečiai sodinti? Aš mačiau, kaip sėklos išdygsta žemėje, bet kažkodėl manęs tai netenkino. Vis tik žemė sieloje, netgi ir įsivaizduojama, kažkaip nesiderino su mano amžinybės supratimu. Truputėlį pagalvojusi aš radau tinkamą išeitį. Kažkada mačiau, kaip mama daigino pupelę,

padėjusi ją į sudrėkintą vatą. Šis variantas man patiko. „Pupelė tai pupelė,- pagalvojo mano persona. – Galų gale, juk tai mano vaizduotė. Ir joje svarbiausia – kaip sakė Sensėjus, pati esmė“.

Vėl susikoncentravusi, aš pradėjau įsivaizduoti, kaip saulės rezginio srityje aš tarsi padėjau mažą, baltą pupelę, panardinusi ją į kažką minkšto ir šilto. Po to pradėjau savyje tarti švelnius žodžius, meiliai jais apgaubdama savo grūdelį. Bet jokių pojūčių neatsirado. Tada aš pradėjau prisiminti visus gerus žodžius, kokius tik žinojau. Ir čia mano persona su nuostaba pastebėjo, kad gerų, gražių žodžių aš žinau gerokai mažiau, nei blogų ir keikiančių. Nes paskutiniai, kuriuos aš girdėjau visur: gatvėje, mokykloje, gerokai dažniau papildydavo mano žodyno atsargą, negu pirmieji. Mano mintys vėl nepastebimai perėjo į kažkokių išvadų, logiškai besikabinančių viena už kitos, apgalvojimą. Tai pastebėjusi, aš vėl pradėjau koncentruotis į žiedą. Bet man nieko nepavyko. Po dvidešimties bevaisių pastangų minučių, mano persona pagalvojo, kad greičiausiai daro kažką ne taip. Galų gale aš atsiguliau miegoti, nusprendusi vėliau detaliai apie savo klaidas paklausinėti Sensėjų. Bet man nesimiegojo. Aplink buvo viską sugerianti tamsa. Daiktai ir baldai kambarėje prarado savo natūralią spalvą. Ir aš pagalvojau: „Koks gi vis dėl to mūsų pasaulis vaiduokliškas, mums tik atrodo, kad mes iš tikrųjų gyvename. O iš tiesų, kaip vaikai, patys sau sugalvojame žaidimą, patys jį ir žaidžiame. Tik tai, skirtingai nuo vaikų, suaugę nesuauga, todėl, kad taip įsijaučia į sukurtą vaidmenį, jog pradeda galvoti, kad visa kita tokia pat realybė. Taip ir praeina visas mūsų gyvenimas išsigalvojime ir sumaištyje. O juk, kaip sakė Sensėjus, „Tikrasis tu, tai ir yra siela, ta amžinoji realybė, kuri iš tikrųjų egzistuoja. Reikia tik prabusti, atsikratyti iliuzijos ir tada visas pasaulis pasikeis...“

Kuo gilesni tapo mano apmąstymai apie amžinybę, tuo labiau man tapo kažkaip lengva ir gera. Ir čia aš pajutau, kad kažkas mano krūtinėje pradėjo šiltėti ir netgi maloniai kutenti. Per visą kūną, nuo uodegikaulio iki pakaušio, pradėjo bėgioti šiurpuliukai. Mane užliejo tokia maloni, taiki būseną, kad savo siela norėjosi apkabinti visą pasaulį. Tokiame saldžiame snaudulyje aš ir užmigau. Mano sapnas buvo kaip pasakoje, nes ryte prabudusi, pajutau tokį įkvėpimą, tokį lengvumą, kurių niekada gyvenime dar nejaučiau.

Po kelių dienų, kai visą minia važiuojame į treniruotę, vaikinai ėmė dalintis įspūdžiais ir rezultatais. Pasirodo, kad kiekvienas Sensėjų suprato savaip. Šios vidinės Meilės auginimas visiems vyko skirtingai. Kostikas įsivaizdavo, kad lotoso sėklą pasodino, kaip jis teigė, „į kažkokią gyvybę teikiančią Visatos substanciją“. Ir jis tai padarė tik vakar. Ir visas šias dienas jis intensyviai rausėsi po literatūrą, ieškodamas patvirtinimo Sensėjaus žodžiams. Jis neturėjo jokių pojūčių, jis tiesiog įsivaizdavo visą procesą ir dabar laukia rezultato.

Tatjana šią meilę įsivaizdavo kaip Jėzaus gimimą savo širdyje, nes ją senelė užaugino krikščioniškos moralės pagrindu. Širdies srityje ji jautė džiaugsmą, vidinį malonumą, šilumą ir lengvą spaudimą. Bet širdis pradėjo skauduliuoti.

Andrėjus visas šias dienas tikslingai siekė susitelkimu saulės rezginio srityje pajauti bent kokius nors pojūčius, galvodamas apie lotosą. Tik trečią dieną jis pajuto vos pastebimą lengvą šilumą, net ne šilumą, o tarsi „šioje vietoje kažkas kuteno, tarsi palietus plunksnelę“. Na, o Slavikas net nesugebėjo įsivaizduoti, kaip visa tai vyksta „jo organų viduje“.

Prieš prasidedant treniruotei, mūsų kompanija palaukė akimirkos, kai Sensėjus nebuvo užsiėmęs, ir kreipėsi į jį klausimais. Pradėjome pasakoti apie savo pojūčius.

Ir, kaip sakoma, Tatjana įlindo be eilės, pasiskųsdama Sensėjui dėl savo širdies. Mokytojas paėmė jos ranką ir profesionaliu gydytojo judesiu pasiklausė pulsą.

-Taip, tachikardija. Ir kas nutiko?

-Aš nežinau. Man pradėjo skaudėti, kai sutelkiau dėmesį į Viešpaties gimimą savo širdyje...

Ir tada ji išsamiau papasakojo apie savo dieviškosios Meilės pabudimą.

-Viskas aišku. Tu sutelkei dėmesį į organą, į širdį. Tačiau negalima susitelkti į organą. Širdis yra širdis, ji yra tik raumuo, tai yra kūno pompa. Sutelkdami dėmesį į jį, jūs išmušate jį iš ritmo ir trukdote jo darbui. Kai išmoksite save kontroliuoti, galėsite susikoncentruoti į tokį kūno ir organų darbą. O dabar tik sau pakenksite. Būtina sutelkti dėmesį į saulės rezginį. Iš čia viskas gimsta ...

Tai, ką jums pasakojau apie lotoso žiedą, kartoju, tai tik vaizdiniai, nieko daugiau, kad jums būtų lengviau suprasti, suvokti ir pajusti.

-O bendrai, kaip tai atrodo iš tiesų, prašau dar kartą papasakoti dėl ypač bukų, - su humoru paprašė Andrėjus.

-Tai tiesiog eina fibros, auginimas vidinės Meilės jėgos. Kaip, tarkime, jums kyla jausmas, tarsi tikitės kažko labai, labai gero. Pavyzdžiui, laukiate kokios nors didžiulės, trokštamos dovanos, kurios ilgai tikėjotės, apie kurią labai svajojote. Ir dabar jūs ją gaunate, esate laimingas, esate perpildytas dėkingumo. Ir jums net šiurpuliukai bėga per kūną, tai yra, jūs patiriate šiuos pojūčius saulės rezginio srityje, tarsi iš jūsų atsirastų kažkas gražaus, gero, arba tuoj tuoj atsiras. Tokie turėtų būti pojūčiai, kuriuos dirbtinai sužadini ir nuolat palaikai saulės rezginio srityje. Galų gale tau tai tampa natūralu. Ir žmonės tai pradeda jausti. Tai reiškia, kad tu spinduliuoji šį džiaugsmą... Ir viskas. Tai nebūtinai turi būti gėlė ar pan. Tai tik vaizdiniai, skirti lengviau suvokti.

-O gėlė, kuri bus aplink kūną, tai kaip?

-Na, ar jums yra žinomos tokios sąvokos kaip astraliniai, mentaliniai ir kiti energetiniai kūnai, kitaip tariant, daugiasluoksnė aura aplink žmogų?

-Taip.

-Taigi, kai jumyse auga šis gėrio jėgos laukas, tada jaučiate savotiškus daugiasluoksnius žiedlapius. Jaučiate, kad esate apgaubtas, apsaugotas, klestite lotose. Ir tuo pačiu jaučiatės, kad jūs, kaip ir saulė visame pasaulyje, šildote viską savo didžiosios Meilės šiluma. Tai nuolatinė meditacija, kad ir kur bebūtumėte, ir ką bedarytumėte, jūs sukeliate šias vibracijas, šiuos pojūčius, šiuos energijos srautus. Esmė kame: kuo daugiau treniruojatės, tuo stipresni jie tampa. Galų gale šis procesas įgyja materialių savybių, ir jūs jau galėsite tikrai teigiamai paveikti žmones. Tai yra, jūs galėsite tai padaryti, **kai visiškai pasikeisite: tiek viduje mintimis, tiek išoriškai veiksmais.**

Sekančiomis dienomis aš taip pat bandžiau sukelti šiuos pojūčius atliekant įvairius darbus. Bet man sekėsi tik tada, kai specialiai susitelkdavau ties „lotoso žiedu“,

dirbdama kokį nors fizinį darbą. Be to, pradėjau bent šiek tiek atsekti savo mintis. Kartą sėdėdama namuose prie pamokų bandžiau prisiminti viską, apie ką šiandien galvojau. Tačiau negalėjau prisiminti ne tik savo minčių, bet net ir visų savo veiksmų. Viskas buvo kažkaip bendra, o smulkmenos išplaukė sunkiai. Ir svarbiausia, kad geri darbai buvo priskirti kategorijai „taip ir turėtų būti“ ir jų mažai kas prisiminė. Kita vertus, neigiamos akimirkos, neigiami emociniai protrūkiai tiesiog įsirėžė į atmintį iki mažiausių detalių. Būtent čia, kaip sakoma, savo kailiu sąmoningai pajutau žvėriško prado veiksmų galią. Sensejaus žodžiai spontaniškai kilo mano galvoje: „Mintis yra materialinė, nes ji kyla iš materialių smegenų. Todėl bloga mintis gniuždo. Tai pirmasis sargas, kuris visada bando nugalėti žmogų. Kada nors aš jums papasakosiu apie jį išsamiau, apie tai, kaip kyla jūsų mintys ir kodėl jų galia yra tokia stipri jūsų atžvilgiu“. Galvojau: „O kodėl Sensejus nepasako visko iš karto, jis vis atideda neribotam „vėliau“. Kai kuriems to „vėliau“ gali ir nebūti... Kita vertus, tai, kaip aš suvokiau jo žodžius per pirmąsias treniruotes ir dabar yra „du skirtingi dalykai“. Anksčiau aš paprasčiausiai klausiausi ir tik dabar, po kurio laiko, pradėdau kažką suprasti, nes pradėjau mokytis, dirbti su savimi. Pasirodė tam tikri rezultatai, tam tikra patirtis, pokyčiai, todėl atsirado konkrečių klausimų. O Sensejus visada pateikia konkrečius atsakymus į konkrečius klausimus“.

Ir tada man nušvito: „Jis tiesiog laukia, kol mes suprasime jo žodžius, taip sakant, leisime praeiti per save, kai mūsų protas viską supras pats ir užims sielos pusę.“

Priešingu atveju visos šios vertingos žinios, kaip sako Sensejus, mums liks tuščiu skambesiu tuščioje galvoje. Sensejus sakė, kad turime nuolat dirbti su savimi, kad kiekviena gyvenimo minutė yra brangi, turime jas naudoti kaip Dievo dovaną savo sielos tobulinimui“. Šie žodžiai man suteikė pasitikėjimo savimi ir optimizmo. Vėliau dažnai juos prisiminiau, kai apnikdavo apatija.

(ištraukos iš Anastasijos Novykh knygos „Sensei. Pirmąsą Šambala“)

Reikėjo skubiai sutvarkyti mintis. Kaip „greitąją pagalbą“, aš pabandžiau nukreipti dėmesį nuo šio „kunkuliuojančio srauto“ ir susikoncentruoti į „Lotoso žiedo“ meditacijos atlikimą. Pradžioje man nieko nepavyko, nes, tai viena, tai kita Arimano kalbos frazė nuolat blaškė mano mintis. Niekaip negalėjau atsikratyti šio įkyrumo, kol nesupratau, kad šis minčių srautas ne blaškė, o, būtent, traukė mano

dėmesį. Reiškia, aš norėjau tai girdėti, o dar tiksliau, ne mane, o mano Gyvulišką dalį tai traukė. Tai kame reikalas? Juk mano norai yra mano rankose! Suvokusi savo klaidos esmę, aš jau labiau susikoncentravusi dariau “Lotoso žiedą”, nes visi mano norai ir ketinimai susijungė į vieną susikoncentravimo vagą, ignoruojant visa kita.

Nors Arimano kalba ir nutilo, tačiau vis dar reiškesi kažkokiame antrame minčių plane. Taip, Arimanas yra Arimanas! Tada aš nusprendžiau kaip “smogiamąją artileriją” atlikti naują meditaciją, susijusią su “Lotoso žiedu”, apie kurią neseniai, viename iš meditacinių užsiėmimų papasakojo mums Sensėjus, kalbėdamas apie begalinę “Lotoso” įvairovę. Iki tol mano bandymai įvaldyti naują meditaciją buvo nesėkmingi, nors Sensėjus ne kartą pabrėžė, kad viskas priklauso nuo pačio žmogaus, nuo jo vidinės būties. Tačiau šį kartą, matyt, dėl mano ketinimų tyrumo ir nuoširdumo, “Lotoso žiedas” pasireiškė visiškai netikėtu būdu.

Kai pasiekiau aiškią koncentraciją į saulės rezginį, tai netikėtai kažkoku vidiniu matymu pamačiau Lotoso žiedą! Būtent pamačiau, o ne įsivaizdavau, kaip įprastai. Šis žiedas buvo nuostabus. Aš tokio gyvenime niekada nebuvau mačiusi! Sniego baltumo žiedlapiai skleidė ryškią, tačiau tuo pat metu ir labai švelnią šviesą.

O žiedo viduriukas atsispindėjo dar ir auksaspalviu švytėjimu. Ir nuostabiausia, kad šis dieviškas žiedas buvo gyvas! Pastebėjau, kad kuo daugiau jam daviau savo švelnumo ir meilės, tuo labiau jis reagavo į mano nuoširdžius jausmus savo švelniausių, tyriausių žiedlapių plazdėjimu. Pradžioje šis plazdėjimas buvo vos pastebimas, nuostabiai gyvas, sakyčiau “kvėpuojantis”. Vėliau žiedas lyg ėmė busti ir vis labiau atskleisti save. Ir kažkuriuo momentu man pasirodė, bet vėliau aš iš tiesų išgirdau iš vieno iš žiedlapių sklindantį labai malonų garsą, lyg saldus lengvo vėjelio dainavimas. Iš paskos dar vienas žiedlapis suskambėjo savaip, vibracija sukurdamas nuostabų garsą, nepanašų nei į vieną man žinomą garsą. O po jo ir trečias žiedlapis “pasireiškė” šioje kylančioje melodijoje. Ir gana greitai aš visa panirau į kerinčią Lotoso simfoniją, susidedančią iš harmoningų, subtilių, labai malonių ausiai garsų.

Ši muzika tiesiog užbūrė savo dievišku skambesiu. Ir kuo labiau aš į ją nirau, tuo labiau manyje stiprėjo vidinio visaapimančio džiaugsmo ir begalinės laisvės jausmas. Tačiau nuostabiausia buvo pojūtis, kai šis puikus garsas, sklindantis iš

Lotoso, ėmė virsti ryškia minkšta šviesa, kuri lyg apklojo iš visų pusių, iš vidaus pripildydama nuostabia švara. Tuo pačiu jis pagimdė iki šiol nepatirtą visiškos laimės pojūtį, kuriame aš tiesiog visa ištirpau, panirusi į nenusakomą palaimą. Aš lyg išnykau kartu su kūnu. Liko tik Lotosas ir didžiulės nežemiškos Meilės suvokimas!

Išėjusi iš meditacinės būsenos, pasijutau taip puikiai, kad norėjosi širdimi apglėbti visą pasaulį. Nuotaika buvo puiki. Ir nuostabiausia buvo tai, kad mintyse viešpatavo absoliutus sąmonės aiškumas ir tyrumas.

(Ištraukos iš Anastasijos Novych knygos “Sensejus 3)

“Lotoso žiedas”:

Meilė ir Dėkingumas

(Susitelkimas pozityve)

Ši meditacija taip pat priskiriama “Lotosui”. Ji yra labai veiksminga ir efektyvi tokiais atvejais. O svarbiausia - prieinama kiekvienam, “skęstančiam” Gyvuliško okeane. Jos esmė yra tokia.

Pirmiausia, įprastai susikoncentruoji į saulės rezginį, iššaukdama lotoso žiedo pasireiškimą ir koncentruodama visą savo meilę į jo auginimą, tai yra atlieki meditaciją “Lotoso žiedas”. Kai tu šiuo būdu daugmaž nuraminsi savo mintis ir susikoncentruosi į pozityvą, pradedi įsivaizduoti, kad tavo kūnas susideda iš daugybės mažų smulkių rutuliukų, arba atomų, arba ląstelių, na, kiek tau užteks vaizduotės.

Labai svarbu pamatyti savo organizmo sandarą, įsivaizduoti kiekvieną ląstelę. Pamatęs šias sankaupas, imi kiekvieną rutuliuką arba ląstelę, kaip tau patogiau, ir vizualiai rašai ant jos, lyg mintimis vedžiotum kiekvieną raidę, labai stiprią dvasinę formulę, susidedančią iš dviejų paprastų žodžių: “Meilė ir Dėkingumas”. Be to nesvarbu, kokia kalba tu parašysi šiuos du žodžius. Svarbiausia - jų esmė. Ši formulė veikia Gralio principu. Juk Meilė ir Dėkingumas - tai vieninteliai, ką žmogus gali duoti Dievui.

Tokiu būdu, meditacijoje tu palaiapsniui užpildai milijardus organizmo ląstelių šiais užrašais, dėka to koncentruodamas mintį į šią stiprią formulę, sveikatindamas organizmą ne tik fiziškai, bet ir dvasiškai. Ląstelė, ant kurios tu palikai šį užrašą, jau visiems laikams lieka šios veiksmingos, stiprios formulės apsaugoje, lyg po globa, kaip po tamgos ženklų. Užpildydamas save šia formule, tu ne tik valaisi nuo minčių purvo, tačiau kaip ir išryškini vidinę šviesą, sklindančią iš šių ląstelių, lyg įsižiebia daugybė mažų lempučių ir tavo viduje tampa taip ryšku, kad šešėliui nėra kur kristi... Dar, svarbu, kad atliekant šią meditaciją būtum susikoncentravęs tikrai į šiuos žodžius ir atjungtum visas pašalines mintis.

- Pašalines?!- ištare Ruslanas, ar tai atsakydamas pats sau, ar užduodamas klausimą Sensėjui, nors šis kalbėjo tiesiogiai Ženiai.

- Na taip. Net kai mes paprastai apie kažką mąstom, ir tai mummyse knibžda iš karto keletas minčių įvairiomis temomis, peršokančių viena ant kitos.

Meditacijos metu šis procesas, aišku, yra pristabdomas, bet pas kiekvieną skirtingai. Būna, kai bloga koncentracija, nekontroliuojamos mintys iškyla lyg antrame plane, ir tu gali nepastebimai persijungti į kažko pašalinio apmąstymus meditacijos atlikimo metu. Šioje meditacijoje svarbu taip kryptingai susikoncentruoti, kad nebūtų jokios pašalinės minties.

-Supratau,- patenkintas tarė Ženia. - Reiškia, reikia gerai susikoncentruoti ir įsivaizduoti.

Ruslanas gūžtelėjo pečiais, matyt, ne visai supratęs šios meditacijos esmę:

-Hm, taip viskas paprasta? Įjungei savo vaizduotę ir viskas?

Į tai Sensėjus atsakė:

-Nors iš pirmo žvilgsnio ši meditacija gali pasirodyti per daug paprasta ir lyg naivia, kaip sako Ruslanas, “įjungei vaizduotę ir viskas”, tačiau... viskas čia toli gražu ne taip paprasta. Juk be šios stiprios formulės poveikio, dėka žmogaus vaizduotės, paleidžiama minties jėga. Minties jėga - tai tam tikras postūmis žmogaus pasirinktos programos realizavimui, ko pasekmės atsispindi jo dvasinėje ir fizinėje sveikatoje. O kadangi dauguma žmonių nuolat yra savo gyvuliško prado bangoje, tai daugybė jų problemų, taip pat ir psichologinių, ir fizinių, pirmiausia yra jų blogų minčių pasekmė.

Ši meditacija visai naudinga ne tik tiems, kurie nori padaryti tvarką savo viduje, bet ir tiems žmonėms, kurie jau kenčia, tame tarpe ir nuo įvairių susirgimų. Juk praktiškai aštuoniasdešimt procentų ligos yra psichologinė dedamoji. Kuo daugiau žmogus galvoja apie ligą, tuo sunkiau ją perneša.

-Tai tiesa, - patvirtino mūsų psichoterapeutas.

-Būna, žmogus taip įsikalba sau ligą, kad vėliau neįmanoma jo išvaduoti iš jos, tiek jis įsikala sau į galvą, kad jo liga neišgydoma. Čia, Sensėjau, aš sutinku su tavimi. Žmonėms, kuriems pakrikę nervai, ši meditacija iš tiesų bus daug geresnė priemonė, nei visi patys efektyviausi vaistai kartu paėmus. Juk chemija žmogaus minties nepagydyti. Chemija gera tik kaip greitoji pagalba organizmui, ir ne

daugiau.- Ir, padaręs nedidelę pauzę, tęsė: - Taip, žmogaus smegenys iki šiol lieka gana paslaptinga ir toli gražu neištyrinėta medžiaga. - Ir su šypsena pridūrė: - Nuostabu, kad žila senovė vis dėlto kai kuriais klausimais žinojo apie jas truputį daugiau, nei dabartinė žmonija.

-Ir tu net neįsivaizduoji, kiek daugiau! - Patikslino Sensėjus.

(ištraukos iš Anastasijos Novych knygos “Sensėjus-IV”)

Meditacija “Ašotis” (minčių išvalymui nuo negatyvo)

Šiandieną mes darysime tą pačią meditaciją, kaip ir praėjusiuose užsiėmimuose – minties išvalymą nuo negatyvo. Tiems, kurie nedalyvavo, aš pakartosiu. Ir taip, atsistokite patogiau, kojos pečių plotyje. Rankos turi liestis viena su kita išskėstų pirštų galiukais pilvo lygmenyje. Galiukas prie galiuko, didysis pirštas prie didžiojo, rodomasis prie rodomojo ir t.t. Štai taip. Sensėjus parodė man šį sujungimą.

- Būtinai reikia atsipalaiduoti, pašalinus visas mintis, ir susikoncentruoti tik į normalų kvėpavimą. Po to, kai bus pasiekta visų galūnių pilno atsipalaidavimo būseną ir vidinės ramybės pojūtis, žmogus pradeda įsivaizduoti save ašočiu. Tai yra, viršutinė jo galvos dalis lyg nupjauta, kaip ašotyje... Vandens šaltiniu yra siela. Šitas vanduo pripildo visą kūną ir galų gale, perpildydamas jį, liejasi per ašočio kraštus, tekėdamas per kūną ir susigerdamas į žemę. Šio proceso metu, kai vanduo pripildo kūną ir išteka ant žemės, kartu išteka ir visos blogos mintys, visos problemos, bendrai tariant, visas tas purvas ir neramumas, kurie yra žmogaus prote. Žmogus viduje lyg išsivalo nuo viso to. Ir kai jis taip išsivalo, tai pradeda jausti aiškų skirtumą tarp sielos ir minties. Be to sielos, esančios viduje jo, ir sielos, esančios virš ašočio, kuri stebi procesą. Galop, kasdien praktikuojant šią meditaciją, žmogus išvalo savo mintis nuo negatyvo ir tolimesniame etape mokosi jas kontroliuoti, nuolat išlaikyti savo protą „švarioje“ būsenoje...Turite klausimų?

- O kodėl rankos turi liestis būtent tokiu būdu?- paklausiau aš.

- Todėl, kad šios meditacijos metu organizmo viduje vyksta tam tikrų energijų cirkuliacija, apie kurias aš jums papasakosiu kada nors vėliau. O pirštų galiukai uždaro šią ratą. Be to, vyksta odos nervinių receptorių dirginimas, kurie išsidėstę pirštų galuose, kas teigiamai, raminančiai veikia smegenis... Dar yra klausimų? Visi tylėjo.

- Tada pradėkime. Vadovaujami Sensėjaus, mes pradėjome atlikinėti šią meditaciją. Aš pabandžiau save įsivaizduoti ašočiu.

Bet mano vaizduotė šitą vaizdinį formulavo kažkaip tai dalinai, nes protas niekaip negalėjo sutikti su šiuo apibūdinimu. Tada aš nepuoliau sau nieko įrodinėti, o tiesiog pagalvojau, kad „aš esu ąsotis“ ir susikoncentravau į „vidinį vandens šaltinį“. Ir čia iškilo įdomus pojūtis, lyg mano sąmonė pasitraukė į mano vidų, sielą ir susikoncentravo kaip taškas saulės rezginių rajone. Ir šitas taškas pradėjo po truputį plėstis kartu su besisukančia jame spirale krištolinio švaraus vandens. Galop vandens tapo tiek daug, kad jisai pradėjo piltis fontanu, užpildydamas savo malonia, po visą kūną plintančia drėgme. Tokiu būdu užpildęs „indą“, šis malonus pojūtis „pradėjo lietus per kraštus“. Kažkokių baimingų šiurpuliukų banga pradėjo bėgioti po visą mano kūną iš viršaus žemyn, lyg į nueidama į žemę. Aš įsivaizdavau, kad mano kūnas išsivalo nuo visų blogų minčių. Ir kažkuriuo momentu man viduje tapo taip gera, taip jauku ir taip džiaugsminga, kad aš neišlaikiau ir truputį atsitraukiau nuo meditacijos, viduje iš visos širdies padėkojusi Dievui, už visą tai, ką jis man davė gyvenime ir už visą tą begalinę Meilę savo kūriniais. Kitu momentu aš netikėtai pastebėjau, kad mano sąmonė, t.y. tikrasis „aš“, lyg atsidūrė virš kūno. O pats kūnas visai nebuvo panašus į kūną, iš jo „ąsotinės“ galvos liejosi tūkstančiai plonų, įvairiaspalvių spindulių, kurie nuolatos judėdami susigėrė į žemę. O pačio ąsočio gilumoje švietė kažkas ryškaus, suteikdamas šiems spinduliams sodresnes spalvas. Grožis, be abejo, buvo užburiantis. Bet čia aš išgirdau melodingą Sensėjaus balsą, atsklidusį kažkur iš tolumos:

- O dabar padarykite du gilius, staigius įkvėpimus – iškvėpimus. Staigiai sugniaužkite ir atgniaužkite kumščius, atmerkite akis.

Aš greitai sugrįžau į save. Bet šitos vidinės euforijos būseną išliko kažkur giliai manajame „aš“. Kaip vėliau išaiškėjo, kiekvienas iš dalyvių išgyveno šią būseną skirtingai. Vyresniems vaikinams pavyko geriau negu man, o mano draugams viskas vyko „nuogo įsivaizdavimo“ lygmenyje. Bet Sensėjus jiems pasakė, kad pradžioje daugeliui žmonių taip visada būna. Bet dėka kasdieninių, atkaklių treniruočių namuose, o taip pat norint pagerinti savo moralines vertybes, galima po kurio laiko pasiekti tam tikrų pojūčių, o vėliau ir išmokti nuolat kontroliuoti savo mintis. Svarbiausia – tikėti savimi, savo jėgomis ir netingėti. Dienos pralėkė akimirksniu.

Šita nauja meditacija man taip patiko, kad aš ją su malonumu atlikinėjau prieš miegą taip pat, kaip iš eilės ir visas ankstesnes.

Aš kartą paklausiau Sensejaus, ar nėra žalos jas atlikti iš eilės, per vieną vakarą. Į ką jisai atsakė, kad atvirksčiai, netgi labai naudinga, nes žmogus labiau dirba su savimi dvasiniame plane, o „Lotoso žiedas“ budina dar ir sielą. „Geriau jas atlikinėti vakare prieš miegą ir ryte, kai prabundi. Tai pačios paprasčiausios meditacijos dirbant su dėmesio koncentracija, ugdant vidinį žvilgsnį ir kontroliuojant mintis. Jos visiškai nekaltos, todėl išmokti jų gali kiekvienas žmogus, netgi niekada nesusidūręs su dvasinėmis praktikomis. Ir tuo pat metu, šios meditacijos kartu savo paprastumu ir prieinamumu, labiausiai rezultatyvios“. Mes darėme tą pačią meditaciją, kaip ir praėjusiuose užsiėmimuose, „mūsų ketinimų švarumo“. „Vanduo“, besiliejantis per „ąsočio“ kraštą, jautėsi jau gerokai aiškiau, kažkokiais banguojančiais judesiais. Po užsiėmimo Mokytojas priminė, kad mes nuolat mokytumės kontroliuoti savo mintis ir „išgaudyti“ negatyvius „sąmonės parazitus“. Jisai taipogi pabrėžė, kad mes neduotume valios savai agresijai, jeigu tokia kildavo. Ir svarbiausia – nuolat augintume savyje dieviškąją Meilę, atlikdami „Lotoso žiedą“.

SIELĄ GELBĖJANTI MALDA

(AGAPITO PEČERSKO MALDA)

*“Nedera trukdyti Viešpatj,
nebent tik melstumėte savo
sielos išgelbėjimo.*

*Ne apie kūną melskite, ne apie sveikatą,
ne pilvo reikmėmis rūpinkitės.
Visa tai tik kūnas mirtingas,
geidžiantis, nepasotinamas.
Juk nėra garbingesnio prašymo,
nei melsti savo sielos išgelbėjimo.”*

Agapitas Pečerskis

Šventasis Agapitas Pečerskis Gydytojas gailestingasis. Jo stebuklingi palaikai iki šių dienų ilsisi Artimosiose Kijevo-Pečorų lauros olose. Šventasis Agapitas Pečerskis, būdamas vienuoliu, pradėjo gydymo praktiką prie Pečorų vienuolyno, jį gerbia, kaip pirmąjį Kijevo Rusijos gydytoją. Tačiau jo gydymas neapsiribojo vien tik žmonių kūnų negalavimų šalinimu. Daugelis žmonių gavo iš jo (tiek jam esant gyvam, tiek ir po jo mirties) unikalią, nematomą paprasto mirtingojo akiai, gydančią pagalbą ir palaikymą savo gyvenime. Įdomūs duomenys apie Agapitą Pečerskį, apie jo gyvenimą ir veiklą, aprašyti knygos ‘Sensėjus’ antrame tome, o taip pat knygoje ‘AllatRa’.

“...Be kitų dorybių, Agapitas taip pat buvo geras gydytojas. Jo nuoširdus, rūpestingas požiūris į ligonius sukėlė precedento neturinčią šlovę ir pagarbą tarp žmonių ir toli už Kijevo sienų, nors pats Agapitas beveik niekada nepaliko

vienuolyno teritorijos. Jis tapo vienu žymiausiu XI amžiaus gydytoju.

Žmonės jį vadino „Gydytoju nuo Dievo“. Jis išgydė tokias sunkias ligas, kurių niekas iš tuo metu garsių gydytojų neprisiėmė. Paimkime, pavyzdžiui, tokį istoriškai žinomą faktą, kai Agapitas išgydė mirštantį Černigovo kunigaikštį Vladimirą Vsevolodovičių Monomachą. Daktaras pravarde Armianinas, kuris tuo metu buvo laikomas geriausiu bajorų gydytoju, nieko negalėjo padaryti, kad padėtų kunigaikščiui. O Agapitui užteko perduoti per kunigaikščio pasiuntinį „stebuklingojo nuoviro“, paruošto su malda, kad per kelias dienas pastatytų Vladimirą Monomachą ant kojų. Vėliau kunigaikštis ateidavo į Pečorų vienuolyną atsidėkoti Agapitui ir atnešdavo daug brangių dovanų ir aukso. Tačiau Agapitas nepriėmė viso to nei iš kunigaikščio, nei iš bajoro, kuris buvo pasiūstas jo vardu. Nes gydė Agapitas kaip ir paprastus žmones, taip ir žinomus su vienodu uolumu be atlygio. Žinoma, tai kėlė paprasčiausią žmogiškąjį pavydą, besiribojantį su pykčiu, tokių daktarų, kaip Armianinas. Bet imant patį Armianiną, tai galų gale jis suvokė, Kas iš tiesų yra Agapitas. Ir būtent dėka to, vėliau Armianinas tapo vienuoliu Pečorų vienuolyne...

Agapitas mokė vienuolius tikrosios tarnystės Viešpačiui. Jis sakė, kad „auksas“ ir „vienuolis“ nesuderinami dalykai. Žmogus negali tarnauti dviems šeimininkams: arba jis tarnauja Dievui, arba žemiškiems turtams, tai yra šėtonui. Trečiojo neduota. Vienuolis gi už visus savo darbus išties laukia apdovanojimo iš Dievo aname pasaulyje, o ne čia iš žmonių. Auksas gi yra tarša sielai ir pagunda mintims. Tai bjaurastis, kurios daugelis geidžia, bet, kuri iš tiesų yra vaiduokliška melagystė. Tikroji vertybė vienuoliui yra maldoje už savo sielą. Ne pilvo sotumu ir sveikata reikia rūpintis. Nes kiek tu bevalgytum, anksčiau ar vėliau vėl išalksi. Ir kokia bebūtų tavo sveikata, anksčiau ar vėliau kūnas tavo vis viena mirs. Siela gi amžina. Ir tik ji verta tikrojo rūpinimosi.

Kaip sakė Agapitas, vienuolis iš širdies noro meldžiasi už visus žmones, bet visa vienuolystės prasmė - tai tarnystė Dievui ir savo sielos išgelbėjimo meldimas.”

“Agapitas įsteigė dvasinę buveinę, kur per visą jos egzistavimą niekas nė nesuskaičiuoja, kiek žmonių buvo išgydyta nuo mirtinų ligų, ir, ačiū Dievui, jie vis dar pagyja. Bet tai ne svarbiausia. Svarbiausia tai, kad daugelis įgijo ten dvasinę sveikatą, kas yra žymiai svarbiau už fizinę. Apskritai, Agapito, jo palaikų dėka,

kuriuose išsaugota Šventosios Dvasios gydomoji galia, Kijevo-Pečorų vienuolynas tapo garsus šimtmečiams.

...Netgi paėmus šiandieną. Daugelis žmonių iš įvairių pasaulio šalių, priklausantys skirtingoms religijoms, ir netgi tie, kurie priskiria save “ateistams”, lankydami Pečorų olas, kur guli šventųjų palaikai, ilgiausiai užsibūna prie Agapito palaikų. O kodėl? Nes žmogus intuityviai jaučia tikrąjį Šventumą, juk sielos neapgausi. Bet jeigu žmonės žinotų, kad turi galimybę prašyti ne tik sveikatos kūnui, bet ir, kas daug svarbiau, prašyti savo sielos išgelbėjimo, ypatingai Šventosios Dvasios buvimo Agapito palaikuose dienomis, kurios kiekvienais metais prasideda vasario dvidešimt penktą ir tęsiasi visą savaitę, jų sieloms tai būtų žymiai naudingiau. Nes nėra tomis dienomis šventesnės vietos Žemėje, kur bet kuris žmogus, nepriklausomai nuo jo religijos, gali taip arti būti prie Viešpaties Ausies. Ir tokį šansą, kuriuo galima pasinaudoti septynias dienas metuose, turi kiekvienas žmogus. Juk kiti metai jam gali ir neateiti. Nes trumpos žmogaus dienos laikų kryžkelės metu. Nes liūdni jų darbai Viešpaties akistatoje. Jau kiekviena žmogiškoji akimirka yra ant svarstyklių. Ir nėra svarbesnio rūpesčio sieloms, nei troškimas rasti išsilaisvinimą. Ne išoriniame tikėjime, bet vidiniame yra raktas nuo Vartų. Tik aklas, apakintas dulkių, jo nepamatys.

Žmogus Dievui gali duoti tik savo tikėjimą ir nuoširdžią maldą. Daugiau nieko jis Dievui duoti negali. Nes viskas, kas supa žmogų, yra Dievo kūrinys. Ir nedera dovanoti Šeimininkui jo paties nuosavybę. Juk Dievui, be Meilės ir Tikėjimo, iš žmogaus nieko nereikia! Ką gali duoti mažas vaikas Tėvui savo, kad nudžiugintų Jo širdį? Tik savo Meilę ir Pagarbą... Kol tu, žmogau, esi gyvas, turi galimybę išmelsti savo sielai amžinybę Dievo meilėje.

Ir kol tu turi šią GALIMYBĘ, eiki pas Agapitą šventąją savaitę ir melski priešais Šventąją Dvasią tik apie savo sielą. Nes kūnas tavo mirtingas, jis dulkės. Ir visi rūpesčiai žemiški - tušti. Bet atmink, žmogau, ką žadi Dievui savo prašyme,- tesėk! Nes jis, kaip bet koks gimdytojas, netoleruoja melo, atleidžia, bet po to nepasitiki”.

(ištraukos iš Anastasijos Novych knygos “Sensejus- II. Tikrasis iš Šambalos”)

Sielą gelbėjanti malda:

Tėve mano tikrasis,
Tavimi Vienu pasikliauju,
Ir meldžiu, Tave, Viešpatie,
Tik savo Sielos išgelbėjimo,
Tebūnie valia Tavo Šventa
Man atspirtimi šiame kelyje,
Juk gyvenimas be Tavęs- akimirka tuščia.
Ir tik tarnystėje Tau yra Amžinas Gyvenimas.
Amen.

MEDITACIJOS IŠ “ALLATRA” KNYGOS

Giluminiai jausmai- dvasinių praktikų pagrindas

Kuomet žmogus yra “dvasingumo bangoje”, užsiima saviugda, dvasinėmis praktikomis, jo sąmonės būklė yra išplėsta. Medituodamas jis jaučia, kaip jo sąmonė tarsi išeina už įprastų pasaulio suvokimo ribų. Ir svarbiausia, žmogus junta džiaugsmo, laimės jausmą, sklindantį iš Sielos, tai yra, tarsi iš jo vidaus, iš jausmų gilumos į išorinį, jį supantį pasaulį. Būtent šį jausmą smegenys asociatyviai identifikuoja kaip nežemiškos laimės, džiaugsmo, laisvės jausmą. Sąmonė tampa šviesia, aiškia. Visos žemiškosios problemos atrodo menkniekiu, palyginus su šiuo gimtų namų, neaprėpiamo ramybės ir Amžinybės jausmu.

Rigden Džappo (iš knygos „AllatRa“)

Rigden: Pasaulyje moko tik proto, atminties, logikos mokslų. O pažinant Tiesą būtinas įsisąmoninimas aukštesniosios pakopos saviugdos, sąmoningumas ir supratingumas tų giluminių dvasinių jausmų, kurie sklinda iš Sielos. Juk dvasinė patirtis yra už proto ribų... Giluminiai jausmai - tai ir yra ypatinga kalba, besiskirianti nuo žmogiškosios. Kuomet žmogus įveikia savyje menkaniškumą, dirba su savimi kiekvieną dieną, ugdomi, dvasiškai tobulina save, kaip žmogiškąją būtybę, jis tampa prašviesėjusiu. Kuomet žmogus auga dvasiškai, jis susiduria su savo proto klausimais. Dvasinių praktikų patirtis suteikia jam supratimą, kad materialiosios smegenys yra ribotos suvokime ir priklauso kūnui, o kūnas yra mirtingas ir baigtinis. Siela gi, yra nematoma, bet amžina. Jis supranta, kad jutiminį patyrimą negalima tiksliai perduoti proto žodžiais. Juk dvasinės praktikos-tai tik įrankiai, padedantys atskleisti, pažinti ir išvystyti žmogaus giluminius jausmus, kurių pagalba vyksta jo bendravimas su Aukščiausiais iš užribio jų kalba-giluminių jausmų kalba.

Todėl apie dieviškąją tiesiai nepasakysi, nes kiekviena mintis bus tik alegorija. Juk dieviškasis- tai kitokia kalba, ne proto kalba, tačiau giluminių jausmų, kuriuos supranta bet kieno Siela. Tai ir yra vieninga žmonių Sielų kalba. Tai ir yra Tiesos kalba...

... Išnagrinėsime **jausmų užgimimo mechanizmą**. Pirminis postūmis bet kokiam jausmui kyla iš giluminės jėgos, kuri sklinda iš Sielos. Nes Siela yra labai galinga

dalelė iš ne materialaus pasaulio, ji visuomet juda vienu vektoriumi ir turi vieną norą- ištrūkti iš šio pasaulio ir pereiti į savąjį pasaulį, kurį žmonės vadina dvasiniu pasauliu, Dievo pasauliu. Šis pirminis postūmis iš Sielos ir yra pirminis pagrindas galingų giluminių jausmų užgimimui. Jeigu šią jėgą tikslingai naudoti dvasiniame aspekte, tai jos bus pakankamai, kad žmogus, nepaisant praeities, per savo gyvenimą išeitų iš atgimimų ciklo...

Anastasija: Tik tas, kuris neprisirišęs prie matomo, rūpinasi Siela...O juk iš tiesų, taip ir yra. Žmonės daugelyje atvejų susigundo sumanymuose būtent matomu. Nematomų ribų, kurios yra juose ir suvokiami jų giluminių jausmų pagalba, atradimas, padeda ne tik pajusti Sielos pasaulį, bet ir panorėti jo labiau, nei bet ko kito materialiam pasaulyje...

Rigden: Kaip aš jau minėjau, yra žymūs skirtumai tarp jausmų, sklindančių iš Gyvuliško prado ir jausmų, sklindančių iš Dvasinio prado (tikrų, giluminių jausmų, aukščiausios Meilės pasireiškimo). Tam, kad pasinertum, pavyzdžiui, dvasinės praktikos „Lotoso žiedas“ metu į sąlyčio su Siela būseną, išjaustum giluminius jausmus, pirmiausia reikalingas nuoširdumas, tavo atvirumas Dievui, reikia tiesiog eiti Sielos šviesos link nepaisant nieko. Šioje meditacijoje ugdomas giluminis Meilės Dievui jausmas. Kitais žodžiais, jėga, sklindanti iš Sielos, naudojama tiesioginiam savo tikslui. Pastebėk, tikroji, teisinga dvasinė praktika- tai darbas naudojantis giluminiais jausmais, o ne mintimis. Šiomis akimirkomis žmoguje dominuoja vienas dvasinis noras, kaip ir Sielos.

Anastasija: Asmenybei yra labai svarbus būtent sąlytis su tyra jėgos versme, sklindančia iš Sielos.

Rigden: Žinoma, tas suteikia dabartinei Asmenybei daugiau dvasinių jėgų, ji pradeda labiau jausti Sielos pasaulį, Dievo pasaulį ir suprasti didelį skirtumą tarp šito pasaulio ir ano. Tai, tarp kitko, taip pat atsispindi ir fiziniame lygmenyje- kūno lygmenyje, nes šios būsenos metu atsiranda jėgų antplūdis, stiprus endorfinų ir kitų „laimės“ hormonų proveržis, žymiai pagerėja fizinė, psichinė žmogaus būseną.

Ypatingai tai pastebima gilių meditacijų metu, kuomet nukrenta visos žmogaus kaukės- įvaizdžiai, vyksta informacinis apsikeitimas tarp Asmenybės ir Sielos. Atkreipiu dėmesį, kad tai įvyksta ne visose meditacijose, o būtent tose, kurios susijusios su darbu giluminiame jausminiame lygmenyje ir nukreiptos į Sielos

prabudimą (pavyzdžiui, dvasinė praktika „Lotoso žiedas“). Žmogus prisipildo Sielos pasaulio, Dievo pasaulio jausmų. Ideale- medituojantis tiek jausmingai pasineria į dvasinę praktiką, kartu atjungęs visą savo minties- vaizdinį supratimą ir visiškai atsiriboja nuo visų minčių, kad pradeda tiesiogiai priimti jėgos versmes, sklindančias iš Sielos.

Asmenybė, tokių gilių meditacijų metu junta aną pasaulį, procesus, kurie neturi analogų materialiam pasaulyje. Todėl aną pasaulį (Dievo pasaulį, Sielos pasaulį) neįmanoma nupasakoti žodžiais, jį galima tik pajusti. Tokioje gilioje meditacinėje būsenoje žmogus pradeda suprasti ir jausti, kas yra tikroji Laisvė, viduje tampa nepriklausomu nuo Gyvuliško prado, nuo agresinės išorinio materialaus pasaulio įtakos. Jis tampa stipresnis dvasiškai, pradeda suvokti, kad šitas materialusis pasaulis- tai ne jo gimtieji namai, tai jo Sielai agresyvi ir pavojinga terpė. Tačiau visa tai, žinoma, įvyksta tik tuomet, kada žmogus atsakingai tobulina dvasines praktikas, sistematiškai seka savo Gyvulišką pradžią, kontroliuoja mintis, realizuoja gerus darbus išoriniame pasaulyje, tai yra iš pagrindų užsiima saviugda ir gerų darbų, minčių ir jausmų bagažo papildymu. Bet tokių žmonių, kaip taisyklė, vienetai.

Dažniausiai žmonės, mėgindami užsiimti dvasinėmis praktikomis, susiduria su iškraipymais, vykstančiais materialių smegenų, tiksliau sąmonės, lygmenyje. Tas kaip tik ir yra tai, apie ką aš pasakojau anksčiau. Be „subasmenybės šviesos filtrų“ (smulkiau yra knygoje „AllatRa“), per kuriuos praeina informacijos srautas iš Sielos, yra dar smegenų, taip sakant, asociaciniai „šviesos filtrai“.

Iš esmės, tai mūsų asociacijos, kurios saugomos atminties sandėlyje, kur kaupiama mūsų gyvenimo patirtis, įspūdžiai ir taip toliau. Didžiąja dalimi jie susiję su trimačiu pasauliu. Reikalas tame, kad žmogaus sąmonės būklė, pradedant kūno gimimu, yra suderinta šio pasaulio suvokimui, nors jame yra užprogramuoti įvairūs darbo režimai. Keisdamas sąmonės būseną, žmogus gali persijungti į kitas suvokimo programas. Tai štai, asociatyviniai iškraipymai įvyksta smegenims perdurbant informaciją, gaunamą meditacijos metu. Jeigu žmogus visiškai neparuoštas tokiam informacijos suvokimui pakeistos sąmonės būsenos metu (dėl tos Asmenybės nesisteminio dvasinio tobulėjimo), tai smegenys, iššifruodamos gautą informaciją, pateiks ją turimų atmintyje asociacijų ir įprasto pasaulio dominuojančių prioritetų lygmenyje. Kitaip sakant, gauta informacija, ją apdirbant,

bus iškreipta materialaus pasaulio asociacijų. Panašus, bet jau mažesnio masto iškraipymas, vyksta ir pas tuos, kurie sistemingai mėgina užsiimti meditacijomis, tačiau mažai dirba su savimi stebėdami Gyvuliškosios prigimties mintis...

Žmogaus daugialypiškumas

Žmogus- tai kur kas daugiau, nei tiesiog materija. Savo sandara jis yra labai sudėtingas ne tik fiziškai, tačiau ir energetiškai. Nagrinėdami fizinę žmogaus sandarą, netgi šiuolaikinės įrangos pagalba, mes galime stebėti viso labo tik dalį konstrukcijos, esančios trimatėje erdvėje. Be to, nagrinėjant bendrą žmogaus sandarą, kurios konstrukcijos didžioji dalis priklauso nematomam pasauliui, galima atrasti, kad fiziškai jis yra apsaugotas žymiai silpniau, negu subtilių energijų lygmenyje.

Bendroji žmogaus konstrukcija sudaryta tokiu būdu, kad labiau būtų apsaugota Siela, o ne kūnas. Kūnas- tai viso labo papildomas, pakaitinis materialusis apvalkalas, sutvertas tam tikroms egzistavimo Visatoje, trimatės erdvės geometrijoje, sąlygoms. Jis laikinas ir mirtingas. Tai savotiška biomašina, kurią valdo Asmenybė, tai yra tas, kas nuolat vykdo pasirinkimą, atsispindintį jo gyvenimo įvykiuose, o taip pat bendrame dvasiniame ugdyme. Kūno keitimas reinkarnacijose- tai viso labo to papildomo pakaitinio apvalkalo atnaujinimas, vaizdžiai kalbant, panašiai kaip fiziniame kūne vyksta odos regeneracija arba rūbų keitimas buityje. Suprantama, kad tarp energetinės ir fizinės žmogaus konstrukcijos dalies vyksta sąveika, įvairūs energijos ir informacijos apsisikeitimo procesai. Kaip aš jau minėjau, viskas pasaulyje yra susiję. Pasaulis daugialypis ir turi įvairias paraleles. **Žmogus nematomame pasaulyje- tai informaciniu požiūriu sudėtingas, į erdvę orientuotas subjektas, kuris vienu metu stabiliai esti šešiuose išmatavimuose.** Šiuolaikiniams žmonėms kol kas tą sunku suprasti, tačiau, tikiuosi, vystantis kokybiškai naujai fizikai ir biofizikai, mokslas pasieks ir šį faktą. **Žmogus vienu metu stabiliai egzistuoja šešiuose išmatavimuose, kurie nuolat įtakoja vienas kitą. Tačiau žmogus turi galimybę dar begyvendamas pasiekti Asmenybės ir Sielos susiliejamą, įgyti dvasinę brandą ir išeiti į septintąjį išmatavimą (Nirvaną, rojų), tai yra pasiekti savo dvasinį išsilaisvinimą, o esant norui pažinti net ir aukštesnius išmatavimus.**

Meditacija “Ketvertas”

(Įvadas)

Žmogus, kaip ir kiti materialiojo pasaulio informaciniai objektai, prasideda nuo gigantiškų žvaigždžių ir baigiasi smulkiausiomis dalelėmis, turi tam tikras projekcijas, savo tarsi “veidrodinius” atvaizdus energetiniame plane. Skirtingos tautos skirtingose epochose įvardijo juos savaip, aprašydami arba pažymėdami paslaptinguose metraščiuose, šventuosiuose raštuose ir piešiniuose nematomą žmogaus struktūrą. **Šias gyvasias projekcijas sąlyginai pavadinkime “esybėmis”,** kadangi jos gana protingos (ir netgi labiau, nei žmogus numano), turi savo charakteristikas. Savo esme šios Esybės yra energoinformacinės struktūros, tam tikri lokalūs centrai. Nematomoje žmogaus konstrukcijoje tai tokios pat neatsiejamos jo dalys, kaip, pavyzdžiui, fiziniame kūne galva, rankos ir taip toliau. Konstrukcijos centre (visų žmogaus projekcijų viduryje) yra Siela.

Esybės- tai energoinformacinės struktūros, atliekančios svarbų vaidmenį tiek žmogaus gyvenime, tiek ir jo pomirtiniame likime. Jos turi didžiules galimybes, yra susijusios su kitais išmatavimais, kur sąveika vyksta subtiliame energetiniame lygmenyje. Jų dėka žmogus gali įtakoti pasaulį iš materialaus pasaulio aukštesniųjų išmatavimų pozicijos, net iki šeštojo išmatavimo. **Žmogaus esybės apibūdinamos pagal jų išsidėstymo padėtį aplink konstrukciją, o taip pat pagal sąlyginę orientaciją, atsižvelgiant į jo fizinį kūną: Priekinė, Užpakalinė, Dešinė ir Kairė.** Jos ženklina pagrindinius laukus, sakykim taip, bendros žmogaus konstrukcijos- nupjautinės keturbriaunės piramidės- “gyvasias puses”. Orientacinę jų padėtis- ištiestos rankos nuo fizinio kūno atstumu, atitinkančia pavadinimą kryptimi: priekyje, užpakalyje, iš šonų (iš kairės ir iš dešinės).

Žinios apie jas nuo seno laikomos šventomis. Pasaulio tautų mitologijoje yra daug skirtingų užuominų apie tai, pradedant senaisiais laikais ir iki mūsų dienų. Pavyzdžiui, šiuos duomenis galima aptikti kosmologiniuose mituose ir pasaulio tautų sakmėse, magų, šamanų, žynių, užkeikėjų ritualinėse apeigose.

Būtent aprašymuose paskutiniųjų, dažnai sakoma, kad žmogus, atlikdamas tam tikrą tradicinį ritualą, kreipiasi į keturias stichijas arba pasaulio šalis, į keturias padėjėjas- žmogaus dvasias ir taip toliau. Be to daugelyje atvejų jungiamoji grandis

yra vidurys: šventuosiuose padavimuose- tai Siela, kaip žmogaus energetinės konstrukcijos vidurys, “penktasis centras” (kitais atvejais minimas kaip “pirmasis centras”); o praktiniuose ritualuose- tai Asmenybės sąmonė. Tai štai, išoriniai tokio žmogaus- užkeikėjo veiksmai- tai, kaip taisyklė, arba teatro vaidyba, skirta publikai, arba prarastų žinių mėgdžiojimas, neturint jų esmės supratimo, arba tiesiog jų slėpimas. Iš tiesų pagrindinis veiksmas vyksta žmoguje, jo vidiniame pasaulyje. Tam tikrų žinių ir praktikų pagalba, jis tiesiog suvienija save į visumą ir valdo šias Esybes. Pati gi Asmenybė yra “valdymo centras”. Tokio suvienijimo dėka, nematomame pasaulyje žmogaus galimybės žymiai išsiplėčia. Atkreipti dėmesį, kad šios Esybės nėra astraliniai žmogaus antrininkai. Kiekviena iš keturių Esybių yra, sakykim taip, atitinkamas energetinis laukas. Vaizdžiai sakant, tai “permatomas telkinys”, kuris gali virsti bet kokia minties forma, kurią nurodo žmogus: veidrodinis paties žmogaus atspindys arba kažkoks gyvūno atvaizdas, arba dvasios ir taip toliau. Galima pasakyti, kad žmogus, atlikdamas tam tikras meditacines technikas, būdamas pakitusioje sąmonės būsenoje, nurodydamas kažkuriai iš Esybių atitinkamą minties formą ir koncentruodamas ties ja savo dėmesį, materializuoja ją.

Anastasija: Iš esmės, gaunasi, kad tai perėjimas iš energetinės bangos būsenos į materialiąją dalelytę: kai tik Stebėtojas koncentruojasi ties Esybe, tai įvyksta energijos virsmas subtiliąja materija. Atitinkamai ji įgauna minties formą (suteiktu jai žmogaus vaizdiniu).

Rigden: Taip, tuo pačiu visiškai išlieka jos ryšys su nematomu pasauliu. Kaip jau sakiau, kiekviena iš keturių Esybių turi savo charakteristikas ir išryškina tam tikrą sąsają tarp matomo ir nematomo pasaulio.

Priekinė esybė išsidėsčiusi priekyje ištiestos rankos atstumu nuo fizinio žmogaus kūno. Ji susijusi su žmogaus gyvenimu čia ir dabar (kaip trečiajame, taip ir aukštesniuose lygmenyse), su jo judėjimu iš dabarties į ateitį. Tai savotiškas vektorius, gyvenimo kelio rodyklė.

Jeigu žmogus pasirenka dvasinį, tai šis kelias turi vieno vektoriaus sufokusuotą kryptį, išreiškiamą siekimu judėti pirmyn, link aukščiausiojo galutinio rezultato- Asmenybės ir Sielos susiliejimo, tai yra dvasinio išsigelbėjimo. Ši esybė atsakinga už žmogaus saviugdą, už dvasinį judėjimą. Ji turi savotišką emocinį tikėjimą,

dvasinės meilės, ateities vilties atspalvį. Jeigu žmogaus ketinimai dvasiniame kelyje tvarūs, tuomet ji tarnauja gera apsauga nuo išoriškai nematomos, svetimų arba pašalinių agresyvių Esybių įtakos. Jos aktyvavimą galima pastebėti pagal paties žmogaus būklę: kuomet jis jaučiasi įkvėptas, kuomet pastebimas jo pozityvių emocijų, giluminių dvasinių paskatų impulsas. Pasaulio tautų mituose Priekinę esybę dažnai žymėjo vienaragiu, o taip pat dangaus, oro elementu (dvasia), vaizdavo laisvės paukščiu (sakalu arba mifiniu griausmapaukščiu, feniksu). Paukščio simbolis daugelyje pasaulio kultūrų turėjo Sielos, dieviškosios Esybės, gyvenimo dvasios, dangaus dvasios, laisvės, kilimo, įkvėpimo, pranašavimo, ryšio tarp “kosminių zonų” reikšmę.

Anastasija: Iš tiesų, juk dar aukštutinio paleolito laikais buvo vaizduojami paukščiai, kartais sutelkiant dėmesį į šių reikšmių sakralinį apibūdinimą. Neolito laikais juos taip pat piešė derinyje su soliariniais (saulės) ženklais, kuriuos talpino virš paukščių...

Rigdenas: Visiškai teisingai, kas ir parodo šių piešinių svarbą, žinoma, jeigu žmogus žino apie slaptus ženklus. Tai štai, apie Priekinę esybę... Žinios apie keturių Esybių darbą žymiai padidina žmogaus galimybes. Dažni sliperių praradimai įvyksta dėl bazinių žinių nebuvimo šiuose klausimuose. Pavyzdžiui, dauguma sliperių veikia per Priekinę esybę, netgi nesuvokdami to. Ir taip daro didžiulę klaidą, kuri atveda prie menko jų darbo rezultato, bereikalingo laiko iššvaistymo, didelio energijos išsekimo, kas dažnai yra operatoriaus greitos mirties priežastis. Labiau patyrę sliperiai veikia per savo Kairiąją esybę. Bet apie ją - kiek vėliau.

Anastasija: Apie sliperius visuomenėje mažai kas žino. Tai juk įslaptintos specialiosios pajėgos civilizuotų šalių valstybinio saugumo struktūrose. Iš tiesų nuostabą kelia tai, kad pasaulinėje bendrijoje visur vykdoma "gyventojų sąmonės materializavimo" politika, išjuokiama net pati “maištinga mintis” apie mokslo, tiriančio žmogaus energetinį kūną, atsiradimą, apie kurio egzistavimą žinoma dar iš senų, senų laikų. Ir šiame fone, beveik visuose civilizuotuose, tarpusavyje konkuruojančiose valstybėse intensyviai vystosi tokie specialieji padaliniai. Juk jų specialistai sugeba išgauti informaciją neišeidami iš kambario, energetiškai paveikti atskiras asmenybes arba saugoti pirmuosius šalių asmenis.

Rigdenas: Nes šio klausimo raktinis žodis- “politika”, todėl šios žinios ir neprieinamos tautoms. Tiesa, žinai iš kur atsirado šis terminas- “sliperis”? Kaip sakoma, kaip pavadinsi laivą, taip jis ir plauks. Žodis sliperis buvo pasiskolintas iš Skandinavijos mitologijos. Aukščiausiuoju dievu ten buvo laikomas Odinas. Jis buvo išminties dievu ir kerų, magiškų užkeikimų protėviu, runų ir padavimų žinovu, žyniu, magiškos jėgos turėtoju, turėjo šamano intuiciją, magišką meną, buvo klastingas ir apgaulingas “žmonių valdovas”. Vėliau buvo laikomas karinių sąjungų globėju, karo kurstytoju. Tai štai, Odinas turėjo aštuonkojį žirgą Sleipnį (Slystantis). Jis galėjo žaibiškai nugabenti savo šeimnininką iš dievų pasaulio (Asgardo) į “tamsųjį pasaulį”, mirusių pasaulį (Niflheimą), žmonių pasaulį (Midgardą), tai yra jis galėjo slysti tarp pasaulių. Būtent Sleipniu, kaip minima sakmėse, Odinas varžėsi “žirgų lenktynėse” su milžinu.

Anastasija: Taip, žmonių pasaulyje niekas nesikeičia, vis tos pačios politinės, žynių rungtynės liaudies sąskaita tęsiasi iki šiol. Gaila žmonių, kurie dirba šiems žynių klanams ir švaisto savąją unikalią jėgą į niekur, žmogiškojo proto, pavergto Gyvuliškos prigimties, užgaidoms.

Rigdenas: Ką padarysi, žmonės patys daro savo pasirinkimą. Kaip sakoma Rytuose: “Kas nežino Tiesos, kieno mintis nepatvari ir tikėjimas svyruoja, to išmintis ne tampa tobula”. Bet grįžkime prie mūsų pokalbio temos.

...**Užpakalinė esybė** išsidėsčiusi už nugaros, ištiestos rankos atstumu nuo fizinio žmogaus kūno. Tai savotiškas dabarties stebėtojas ir praeities “metraštininkas”. Ji susijusi su žmogaus dabartimi ir praeitimi, sukaupia informacija, tarp kitko, ne tik šio gyvenimo eigoje. Praeitis jai- tai informacinė bazė, dabartis- tai kontrolė ir informacijos stebėjimas, taip sakant, “online” režime, tai yra čia ir dabar.

Užpakalinė esybė yra savotiškas portalas. Tai “Stebėtojas”, kuris tiesiogiai susijęs su kankorėžine liauka (epifize). Šio portalo dėka, žinant tam tikras meditacines technikas, galima įvykdyti “tuneliavimą” į bet kokį praeities momentą. Užpakalinė esybė paprastai vaizduojama žuvimi, ruoniu (Šiaurės tautų tradicijose), driežu, vėžliu, žymima vandens stichija, tuo, kas gramzdina į praeities gilumą. Tų pačių Sibiro tautų mitologijoje išliko paminėjimas apie savotišką paukščio ir mamuto priešstovą, o pas šumerus- paukščio ir žuvies. Užpakalinė esybė taip pat gali būti vaizduojama dvasios su žmogaus veidu pavidalu, kaip žmogaus praeities simbolis.

Dešinioji esybė išsidėsčiusi iš dešinės žmogaus kūno pusės. Iš tiesų, tai viena iš gyvuliškosios žmogaus prigimties sudedamųjų dalių. Tiksliau, Dešinioji esybė turi kelias visiškai skirtingas funkcijas, kurių pasireiškimas priklauso nuo to, kas žmoguje dominuoja: Dvasinė prigimtis ar Gyvuliška prigimtis. Dešinioji esybė glaudžiai susijusi su šiuo pasauliu. Esminės emocinės jos pasireiškimo charakteristikos, žmoguje dominuojant Gyvuliškai prigimčiai- agresija, nusiminimas arba baimė. Jeigu ji nėra paties žmogaus tinkamai kontroliuojama, tuomet dažniausiai jis yra jos atakuojamas. Tai juntama neigiamų arba provokuojančių minčių antplūdžiu, staiga atsiradusia depresine būseną. Jai atakuojant būdingas sąmonės susiaurėjimas iki kažkokios problemos lygio, o taip pat tokios emocinės būsenos, kaip prislėgtumas, pyktis, gobšumas, nuoskauda, savigrauža, fantazijų ir iliuzijų, prikaustančių mintis prie vienos ir tos pačios problemos, atsiradimas. Tačiau tai įvyksta tuomet, kai žmogus skiria savo dėmesio jėgą toms mintims.

Turiu paminėti, jog visos keturios Esybės tiesiog provokuoja “užgimimą” tų ar kitų minčių, atitinkančių įvairių emocinių būsenų impulsus. Bet Esybės palaiko ir vysto (ypatingai esant Gyvuliškos prigimties dominavimui, neatpažįstamai pakeičiant situaciją, padarant “iš musės dramblių”) tik tas mintis, kurias pasirenka Asmenybė. Žmogus turi pasirinkimą, kurios Esybės mintims teikti pirmenybę ir savo dėmesį, paprasčiau sakant, kurios klausytis. Bet, kai tik jis pasirenka, tai yra suteikia kažkokioms mintims pirmenybę, prasideda vienos ar kitos Esybės, išprovokavusios šių minčių atsiradimą, aktyvus darbas.

Anastasija: Tarp kitko, jūs kažkaip minėjote, kad procesai, taip vadinamo paslaptingo poveikio, manipuliavimo sąmone, masių apkrėtimo idėjomis, stimuliuojančiomis žmonėse agresiją, pyktį, neigiamas emocijas, susiję su žmonių Dešiniųjų esybių aktyvavimu. **Rigden:** Taip ir yra. Priekinių būtybių stabdymas ir šoninių būtybių aktyvavimas vykdomas šiuos reikalus išmanančių specialistų. Toks poveikis panašus į hipnozę. Meditacijoje galima pajusti ir atsekti Dešinėsios esybės įtaką, suprasti, iš kur ir kaip sklinda šis srautas: jis juntamas, kaip iš dešinės ateinantis spaudimas (iš išorės į vidų). Tačiau, jei žmogus disciplinuos šią Esybę, tai yra, griežtai kontroliuos savo mintis, emocijas, neįsileis negatyvo, aiškiai laikysis Dvasinės krypties, tuomet jis turės efektyvų pagalbininką, kuris puikiai orientuojasi subtiliosios materijos pasaulyje, turi daugialypį ryšį su kitų žmonių

tokiomis pat Esybėmis. Be to, kartoju, šis ryšys vyksta nepriklausomai nuo laiko ir erdvės. Įvairios tautos paprastai savo piešiniuose vaizduodavo Dešiniąją esybę kaip kažkokį stiprų ar agresyvų totemišką gyvūną, pavyzdžiui, baltąjį tigrą (kirgizų šamanai), lokį, liūtą, leopardą, beždžionę ir taip toliau, arba kaip mitinį Sargą, dvasią. Šie paminėjimai yra įamžinti senovinėse mitų- ritualinėse tradicijose, kuomet kalba eina apie agresiją, baimę arba neįprastą jėgą. Elementu, simbolizuojančiu šią Esybę, dažniausiai nurodoma ugnis.

Kairioji esybė išsidėsčiusi ištiestos rankos atstumu iš kairės žmogaus fizinio kūno pusės. Pastaroji Esybė susijusi su Arimano pasauliu, sakralinių žinių apie materialų pradžios pasauliu. Ji apdovanota daugybe galimybių ir funkcijų. Bet vėlgi, Asmenybės pasinaudojimas jomis priklauso nuo to, kas dominuoja žmoguje: Dvasinis pradmuo ar Gyvuliškas pradmuo. Esant Gyvuliškosios prigimties dominavimui Kairiosios esybės charakteristika yra- gudrumas, miklumai, išdidumas, melagystė ir pagunda. Tai protinga, klastinga Esybė, kuri viską pateiks kuo gražiausiai, kad tik nukreiptų žmogų nuo svarbiausio- dvasinio kelio. Jeigu ši Esybė yra be tinkamos Asmenybės kontrolės, tuomet būtent ji provokuoja žmoguje abejones, nukreipia nuo dvasinio kelio. Jeigu Dešinioji esybė susijusi su buka agresija, pykčiu, tai Kairioji esybė, atvirksčiai, gali palenkti savo logika, sąmonės tikslumu ir aiškumu, dėlįojant logišką grandinę nuo Gyvuliškos prigimties. Ji taip pat, kaip ir Priekinė esybė, pastūmėja žmogų ieškoti naujovių, tačiau materialiąja kryptimi, įteigdama, kad žmogus vertas daugiau arba, kad jis yra reikšmingesnis, lyginant su kitais. Bendrai sakant, mintys, susijusios su didybės manija ir troškimu slapta valdyti kitus yra jos puolimų Asmenybei pagrindas, dominuojant sąmonėje Gyvuliškajam pradui.

Kuomet žmogų aplanko panašios mintys, tai meditacijos būsenoje taip pat galima atsekti spaudimą iš išorės: jis bus juntamas, kaip iš kairės ateinantis spaudimas. Jei žmogus dažniau disciplinuos save, savo mintis, tuo pačiu metu nepalenkiamai laikysis dvasinio kelio, tuomet ir Kairioji esybė taip pat taps pagalbininku ir asmeniniu “informatoriumi” sakraliniuose klausimuose. Senovės traktatuose Kairioji esybė paprastai minima arba vaizduojama keliančio siaubą žvėries pavidalu arba kaip protingas, gudrus žvėris, pavyzdžiui: vilkas, šakalas, mitinė baidyklė, drakonas, gyvatė arba kaip Sargas, dvasia. Kaip elementas, paprastai nurodoma žemė, tiksliau dulkės, kaip laikinų vertybių simbolis šiame pasaulyje.

Anastasija: Patikslinu skaitytojams, kad Priekinė esybė ir iš dalies Užpakalinė esybė (informacijos kontrolės ir stebėjimo čia ir dabar režime) - tai aktyvūs pagalbininkai dvasinėje žmogaus saviugdoje. O šoninės Esybės (Kairioji ir Dešinioji), o taip pat Užpakalinė esybė (su jos praeities informacine baze) daugiau atlieka sliperio funkcijas dirbant su bendravardėmis kitų žmonių Esybėmis, o taip pat atlieka pagrindinį vaidmenį aktyvuojant žmoguje Gyvuliškąjį pradą.

Rigdenas: Teisingai. Ypatingai Kairioji esybė yra pati informatyviausia, čempionas informacijos paieškoje, objekto nuotaikų ir norų manipuliacijoje. Kai ji aktyvuojasi- sudėtinga jai priešintis išorėje. Tačiau ji taip pat pavojinga ir šios aktyvacijos šeiminkui, nes gali jį suklaidinti. Jei kalba eina apie agresiją, nusiminimą arba slopinimą baime- už tai yra atsakinga Dešinioji esybė. Bet visa tai veikia dominuojant stebimojo objekto Gyvuliškajam pradui. Taigi, jei žmonės nenori būti triušio priešais smauglį padėtyje, jiems yra svarbu išmokti gyventi būnant dvasinėje bangoje, gyventi Sąžiningai. Kitaip, kaip sakoma, “kuomet Sąžinė miega, velniai kužda”.

Pastarosios Esybės yra patogios tam tikrų užduočių ir tikslų vykdymui nematomame pasaulyje. Šios Esybės- tai savotiški nematomojo pasaulio “protingi, gyvi instrumentai”, kurie padeda žmogui jo dvasiniame tobulėjime, žinoma, jei jis moka jais naudotis ir juos kontroliuoti. Jei jis nevykdo tokios kontrolės, pirmiausia susijusios su minčių švara, tai šios šoninės Esybės kontroliuoja jį, tai yra, kontroliuoja jį per Gyvuliško prado dominavimą. Tam, kad išmoktume kontroliuoti ir valdyti savo šonines Esybes, iš pradžių turime išmokti suprasti, kas jos yra, kaip veikia. Reikia atrasti jų apraišką savyje, didžiausią aktyvaciją. Pastaroji, kaip taisyklė, reiškiasi tais pačiais Asmenybės “minčių įpročiais”, psichologiniais “kabiliukais”, pagrįstais negatyvu, egoistinio mąstymo būdu. Dominuojant Gyvuliškam pradmeniui, šoninėms Esybėms nesvarbu, kokias negatyvias arba pataikaujančias mintis aktyvuoti sąmonėje ir kokius išorinius vaizdinius tam panaudoti (todėl įprastai žmogaus minčių bėdose kaltas yra bet kas, tik ne jis pats).

Šoninėms Esybėms svarbiausia- paties žmogaus dėmesio jėga, kurios dėka jos stiprina savo įtaką jo atžvilgiu, vaizdžiai tariant, daro jį priklausomu nuo jų.

Dauguma žmonių dėl įprastinio trimačio pasaulio matymo (po materialia skraiste), nežino ir nesupranta savo Esybių darbo principo kasdieniame gyvenime. Ir tai

nepaisant to, kad žmonės gana dažnai susiduria su jų apsireiškimu. Juk, kuomet mes galvojame apie kitus žmones, apie savo pažįstamus, draugus, gimines ir taip toliau (apie žmones, su kuriais mes turėjome galimybę bendrauti asmeniškai ir, atitinkamai, kontaktuoti su jų biolauku), tai, iš esmės, betarpiškai kontaktuojame su jų Esybėmis. Jeigu mes galvojame iš dvasinės pusės, pozityviai- kontaktuoja mūsų Priekinės esybės, o jeigu iš materialiosios pusės, negatyviai- kontaktuoja atitinkamos šoninės Esybės.

Kaip tai vyksta? Tik žmogus pagalvojo, sukonzentravo mintį ties tam tikru žmogumi, įvyksta informacijos apsikeitimas subtilių energijų lygmenyje tarp šio žmogaus ir to, apie kurį jis galvoja, bendravardžių Esybių. Pavyzdžiui, mes tik pagalvojome apie kažkokį žmogų, kurio dešimt metų nematėme, o jis tiesiog iš karto paskambino mums, arba tą pačią dieną atėjo į svečius. Arba būna taip, kad pokalbio metu žmogus jau į priekį žino, ką būtent pasakys pašnekovas, jis jaučia jo nuotaiką ir minčių srautą dar iki to, kuomet tas kažką pasakys. Kur yra priežastis?

Tai ir yra Esybių sąveika. Tiesiog viena iš mūsų Esybių kontaktavo su bendravarde kito žmogaus Esybe. Juk Esybėms neegzistuoja nei laikas, nei erdvė mūsų suvokimu, jos gyvena pagal kitus dėsnius. Tai savotiški Asmenybės tarpininkai ryšyje su kitais pasauliais.

Dažnai būna, kad žmogus, kuris nelabai rūpinasi savo minčių tyrumu (yra atviras išoriniam poveikiui), yra užimtas kažkokiais savo kasdieniais rūpesčiais ir staiga, nei iš to, nei iš šio, pradeda pykti arba pajunta neaiškią baimę. O priežastis slypi informacijos apsikeitime. Šis apsikeitimas gali būti įvairus, tame tarpe ir informacinė subasmenybių apraiška, apie kurią mes kalbėjome, šoninių žmogaus Esybių kontaktas su kitų žmonių bendravardėmis Esybėmis ir kitos priežastys. Tai taip pat gali būti Gyvuliško proto valios pasireiškinys (dėl priežasties, apie kurią žmogus nė nenutuokia) per savo sistemos Gyvuliško prado aktyvavimą konkrečiame individe arba daugelyje žmonių, nepriklausomai nuo to, kur jie yra, pažįsta vienas kitą ar ne. Todėl bet kokiam žmogui, einančiam dvasiniu keliu, labai svarbu žinoti apie šiuos pasireiškimus ir mokėti kontroliuoti savo mintis, neleisti svetimos jam Gyvuliško proto valios įsikišimo į savąjį gyvenimą.

Anastasija: Daugeliu atveju žmonės nesupranta ir nežino net apie panašių poveikio mechanizmų iš nematomo pasaulio egzistavimą, nors patys daug dėl to

kenčia kasdieniame gyvenime.

Taip, žmonės gali nesuprasti ir nežinoti apie tai, bet būtent jie pasirenka, kurioms mintims teikti pirmenybę. O poveikio mechanizmai iš nematomo pasaulio pusės gali būti patys įvairiausi. Jei žmogus yra Gyvuliško prado būsenoje, tai jame yra gana paprasta išprovokuoti negatyvų impulsą (agresiją, baimę) šoninių Esybių pagalba, kad jis atsivertų, prarastų lygsvarą. Kitaip sakant, būti su juo rezonanse. O vėliau, panaudojant jo paties energetiką, tiesiogiai veikti jo šonines Esybes, kurios jį valdo. Tiesa, taip pat veikia ir Kandukai, kuriuos tu minėjai knygoje “Ezoosmosas”. Jie provokuoja žmones negatyvui, vėliau perima vadovavimą jų sąmone. Šiomis žiniomis, kaip nematomu poveikio žmonėms instrumentu, taip pat senovėje naudojosi žyniai, o ir šiuolaikiniai Archontų valdininkai išsijuosę naudoja šias technikas. Tačiau ne tik Archontai turi šias žinias. Kai kurie sliperiai taip pat naudoja šias technikas savo darbe. Juk tai viso labo instrumentas. Viskas priklauso nuo to, kas ir kokiais tikslais jį naudoja.

Anastasija: Patikslinkite, prašau, skaitytojams, kas vyksta su Priekine ir Užpakaline esybe, kuomet taip aktyviai veikia šoninės Esybės?

Rigdenas: Apibendrinant, galima sakyti, kad kuomet žmoguje, dominuojant Gyvuliškam pradui, aktyviai dirba šoninės Esybės (o tai pastebima pasireiškiant toms pačioms negatyvioms mintims arba iš žmogaus emocinės inercijos kalbant su kitais žmonėmis), tai Priekinė ir Užpakalinė esybė, vietoje savo tikrosios paskirties- pagalbos dvasiniame žmogaus ugdyme- tiesiog eksploatuojamos šoninių Esybių reikmėms. O Gyvuliško prado poreikiai, kaip ir visos materijos, vieni ir tie patys, ir susiveda į kovą dėl valdžios. Rezultate Užpakalinė esybė pradeda aktyviai ieškoti atmintyje įvairių gyvenimo situacijų, kur buvo aktyvuota kova dėl įtakos, agresija, manipuliacija, koncentracija į egoizmą ir taip toliau. O Priekinė esybė tuo metu praktiškai nedirba pagal savo tiesioginę paskirtį, tik periodiškai aktyvuoja tikėjimo ateitimi jausmą, kurį žmogaus sąmonė sėkmingai pakeičia (šablonišku, materialiu mąstymo būdu) į tikėjimą būsima gerove materialiam pasaulyje. Bet tokios situacijos susiklostyme kaltas pats žmogus, juk jis pasirenka kokioms mintims teikti pirmenybę.

Anastasija: O jeigu žmoguje dominuoja Dvasinė prigimtis?

Rigdenas: Tuomet viskas įvyksta kokybiškai kitaip. Žmogus labiau sutelkęs dėmesį į savo minčių kontrolę, saviugdą, dvasinę realizaciją, savo tobulėjimą. Jame aktyviai veikia Priekinė esybė ir, minčių disciplinos dėka, šoninės Esybės, sakykim taip, vykdo papildomą, savotiškos Sargybos, funkciją. Tuomet, net jei iš išorės ir ateina agresyvaus, manipuliacinio pobūdžio informacija, kurią nuskaito Užpakalinė esybė, ji netrukdo žmogui, nes pas jį aktyvuota Priekinė esybė. Jis tiesiog mintyse ignoruoja šią informaciją. O minties disciplina kontroliuojamos šoninės Esybės, iš esmės, nepaisant to, kad dalyvauja nepageidaujamų įvykių raidos išpėjime, tai dar ir, dėka savo galimybių ir sąsajų su kitais išmatavimais, padeda pažinti nematomą pasaulį. Todėl ir yra svarbu būti Tikru Žmogumi, gyventi Dvasinio prado pozicijoje.

Anastasija: Žinau iš savo ir mūsų grupės patirties, kad, žmonėms, susidūrusiems su praktiniu šių Esybių pažinimu, iš pradžių gali kilti įvairios emocijos (nuo nuostabos iki baimės) nuo susitikimo, taip sakant, su savimi pačiu nematomame pasaulyje. Galimas daiktas, taip yra tiesiog dėl įpročio nuo vaikystės matyti save trimačio išmatavimo rakurse ir netikėtumo žvelgti į save visiškai kitame pavidale ir apimtyje iš kitų išmatavimų pozicijos.

Rigdenas: Tai suprantama. Nes pradiniais savo Esybių pažinimo etapais žmogus dar neįveikė savo įpročio, užfiksuoto jo sąmonėje remiantis trimačio pasaulio patirtimi, kuomet bet koks naujas reiškinys iššaukia jame dviejų jausmų: baimės ir nepaprasto smalsumo sąmyšį ir kovą. Kas jame nugalės, toks ir bus jo pažinimo rezultatas. Panašaus pobūdžio baimė- tai tik klaidingas pasirinkimas, Gyvuliško prado emocija, į kurią Asmenybė sutelkia savo dėmesio jėgą ir tokiu būdu materializuoja ją. Reikia turėti dvasinę laisvę pasaulio pažinimui, tai yra būti laisvam nuo panašių baimių savo tvirto pasirinkimo, savęs pažinimo, aukštesniojo, dvasinio pasaulio siekimo dėka. Labiau patyręs dvasiniame pažinime žmogus nepatiria baimės jam atsiveriančiam nematomam pasauliui. Jis tiesiog pradeda naudotis šiomis žiniomis, suvokdamas, kad jo stebimos Esybės yra jo paties sudedamosios dalys. Iš esmės, tai yra jis pats įvairiuose sudėtingos realybės pasireiškimuose.

Anastasija: Taip, kaip sakoma liaudyje: “Dievas neduoda nieko atliekamo”.

Rigdenas: Visiškai teisingai. Šių Esybių egzistavimas susijęs su žmogaus

pasirinkimu, tiksliau su aplinkybių sukūrimu jam, su tam tikros laisvės suteikimu Asmenybei. Tame ir yra visos šios žmogaus daugiaplaniškos konstrukcijos prasmė. Jeigu nebūtų tų pačių šoninių Esybių, nebūtų ir pasirinkimo tarp materialaus pasaulio norų ir dvasinio veržimosi, tarp “gėrio” ir “blogio”. Taip žmogus, nepaisant to, kad yra ribotose sąlygose (įkalintas materijoje), vis viena viduje jaustų Sielą ir intuityviai eitų pas Dievą. O su šiomis įvairialypėmis Esybėmis jis turi pasirinkimo alternatyvą: pasirinkti pyktį, agresiją, pavydą, puikybę ir materijos norus arba neatiduoti visam šitam savo dėmesio jėgos, pereiti į dvasingumo pusę ir trokšti tik vieno- savo dvasinio išsilaisvinimo ir judėjimo pas Dievą. Žmogaus dvasinį ugdymą vaizdžiai galima palyginti su mašinos judėjimu, su periodiniais prabuksavimais. Pradžioje žmogaus sąmonė dažnai ir nekontroliuojamai persijunginėja iš vienos emocinės būsenos į kitą. Tai prilygsta naujokui, atsisėdusiam už vairo ir dar painiojančiam, kur spausti “greičio”, o kur “stabdžio” pedalą. Minčių disciplina, savo sąmonės būsenos kontrolė- tai, kaip tik ir yra žmogaus mėginimas išmokti valdyti save, savo emocijas, norus, tuo pačiu metu mintimis išlaikyti tikslį bendro judėjimo kryptį- savo gyvenimo pozicijas, pagrindinį pasirinkimą. Tai yra sąmoningai, su visa atsakomybe gyventi savo gyvenimą, tiksliai orientuojantis į dvasinę linkmę ir nuolat išlaikant ją savo dėmesio fokuse.

Vaizdžiai sakant, tai veržimasis automobiliu važiuoti link tikslo, nepaisant nežymių slydimų. Suprantama, kuo dažniau save kontroliuosi, būsi dėmesingesnis savo kelyje (o ne varnas gaudysi aplinkui, telkdamas dėmesį į mintis ir emocijas iš šoninių Esybių), tuo tavo judėjimo (dvasinio vystymosi) greitis bus didesnis.

Anastasija: Geras pavyzdys. Taip pagalvojus, tai juk dauguma žmonių dvasiniame aspekto gyvena savo gyvenimą nesąmoningai, skirdami dėmesį mintims, kylančioms iš šoninių Esybių. Jie nustato sau smulkius buitinius tikslus ir materialias užduotis, pavyzdžiui, prikaupti, pavogti, nupirkti, įtvirtinti savo laikiną reikšmę šeimoje, darbe, visuomenėje ir taip toliau. Vaizdžiai sakant, važinėja automobiliu ratu, be prasmės eikvodami savo benzina (gyvenimišką energiją).

Rigdenas: Tiesiog jie gyvena gyvenimą pagal savo vidinį pasirinkimą, iš esmės, ribotą, tuščią gyvenimą, kurį jiems paruošė Archontų sistema: būk “robotu” nuo ryto iki vakaro su ribota sąmone, siauru interesų ir buitinių rūpesčių spektru. Bet visa tai yra sąlygiškumai, kurie gana gerai išreklamuoti visame pasaulyje, kad

priverstų žmogų patikėti jais ir dirbti šiai išgalvotai sistemai- vienai iš Gyvuliško proto programų. Iš tikrųjų žmogus pats save sukausto šio trimačio pasaulio grandinėmis, nes jam yra paprasčiau būti vergu šioje materialių vertybių sistemoje, negu savo dvasiniu triūsu įgyti tikrąją Laisvę, kaip asmeninį leidimą į Amžinybę.

Žmogaus Gyvenimas jo paties rankose, jo teisėje rinktis, jo saviugdos ir darbo su savimi nore.

Anastasija: Taip, juo labiau, mūsų informacinių technologijų amžiuje, žmonėms tampa prieinama visokia informacija apie įvairių tautų dvasinį palikimą. Kas ieško, tas visuomet suras.

Meditacija “Ketvertas”

(Technika)

Patys pirmi žingsniai dvasine kryptimi aprašyti tavo ankstesnėse knygose. Ir prieš papasakojant skaitytojams apie kitą gilesnio darbo su savimi etapą, kuo yra meditacija “Piramidė”, reikia pradžioje papasakoti apie paprastą, bet naudingą meditaciją, skirtą pažinti savo keturias Esybes. Skirtingose tautose skirtingais laikais ji vadinosi skirtingai. Pavyzdžiui, gilioje senovėje pas slavus, dar gerokai prieš krikščionybės atsiradimą ir tos religijos įskiepijimą į šios tautos sąmonę, ji vadinosi “Ketvertas” ir buvo viena iš bazinių pirminių praktikų savęs tobulinimo procese žmogaus dvasiniame kelyje...

Anastasija: Jūs turite galvoje meditaciją, skirtą sąmoningam savo ketverių Esybių suvokimui?!

Tai iš tiesų labai efektyvi meditacija, kuri yra nukreipta į savęs paties pažinimą, savo Esybių kasdienio darbo ypatumų, jų poveikio sąmonei per mintis ir emocijas būsenas atskleidimą.

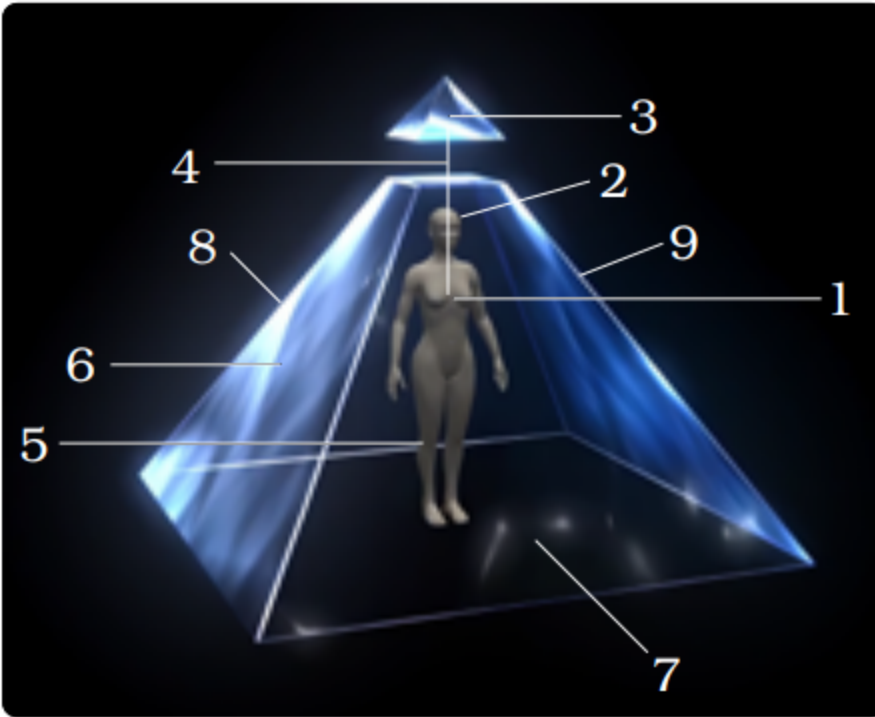
Rigden: Ši paprasta meditacija, iš esmės, yra pirmas žingsnis į sąmoningą susipažinimą su savo Esybėmis. Įsisavindamas ją, žmogus mokosi ne tik reguliuoti savo emocijas būsenas, bet ir suprasti tikrąją jų kilimo priežastį. Juk, kaip taisyklė, įprastame gyvenime žmogus nepastebi ir neatseka, kodėl staiga ant jo banga užgriūna įvairios permainingos, kaip oras, nuotaikos, emocijos: tai pyktis, tai agresija arba klastingumas užvaldo poroje su egoizmu, tai užpuola baimė, tai netikėtai iškyla prisiminimai apie praeitį su savo negatyvo svoriu ir taip toliau. Geriausiai atveju žmogus šias būsenas savyje identifikuoja kaip aiškų Gyvuliško prado pasireiškimą, kuris jau visiškai užvaldė sąmonę. Jis pradeda kentėti nuo šio ydingo minčių ir emocijų rato, tuo pat metu stiprindamas jas savo dėmesiu. Kitaip tariant, žmogus neatseka pirminės provokacijos iš šoninių esybių pusės. O ši meditacija padeda įgyti įgūdžius, kurie leidžia ne tik atsekti šį procesą, bet ir laiku jį sustabdyti, tai yra nutraukti dar iki to, kai ši būseną visiškai įtrauks žmogų. Taigi, ši meditacija ne tik labai efektyvi, tačiau, kas nemažiau svarbu, ypač pradedantiesiems, lengva įsisavinant, kadangi yra artima psichotechnikai.

Šios meditacijos tikslas: išmokti suprasti kiekvienos iš keturių Esybių aktyvacijos momentus, juos pajauti, išryškinti emocinius žybsnius, kurie lydi šią aktyvaciją, o taip pat suprasti vienų ar kitų minčių, sukeltų šio proceso ir pasekoje veikiančių nuotaikos pokyčius, pasireiškimo charakterį.

Meditacija atliekama stovint. Medituojantis įsivaizduoja, kad stovi nedidelės ketursienės piramidės pagrindo centre, tai yra randasi pasukto kryžiaus būdu padalintos erdvės centro viduryje, kurios kiekviena dalis, iš esmės, atitiks vienos iš keturių Esybių lauką. Kai ką patikslinsiu. Kvadratinis piramidės pagrindas sąlyginai padalintas įstrižainėmis, tai yra raidės “x” pavidalu, pasuktu kryžiumi, į keturias lygias dalis. Medituojantis randasi kryžiaus linijų susikirtimo centre, kuris sąlygiškai dalija erdvę aplink žmogų į keturias erdvines dalis. Vienu žodžiu, priekyje, už nugaros, o taip pat iš šonų nuo medituojančio randasi lyg trikampės erdvės. Štai taip apytiksliai atrodo žmogaus supratimu šie keturių Esybių laukai...

Dabar patikslinsiu kiekvienos Esybės centro buvimo vietą. Apytiksliai truputį toliau už horizontaliai ištiestos rankos atstumą į kiekvieną iš keturių pusių randasi šių Esybių centrai tose trikampėse erdvėse. Energetinis kiekvienos Esybės centras sąlyginai sudaro tam tikrą telkinį, sakysime, forma primenantį kamuolį arba nedidelį rutulį, o konsistencija, vaizdžiai tariant, kažką panašaus į dujinę planetą. Nedidelis rutulys - tai simbolinis kiekvienos Esybės centro vaizdinys, geresniam įsisavinimui ir paprastesniam šios meditacijos supratimui.

Iš tiesų, tai sudėtinga struktūra. Toks vaizdinis palyginimas su rutuliu panašus į žmogaus struktūros suvokimą pirmame išmatavime, kai jis atrodo kaip taškas. Tačiau iš aukštesnių išmatavimų žmogaus struktūra jau suvokiama visame savo daugiaplaniškume, kaip sudėtinga energetinė struktūra. Taip ir šių Esybių centrai: jie tik sąlyginai, trimačio išmatavimo gyventojų supratimui- rutuliai.



- 1.Siela
- 2.Sąmonė
- 3.Asmenybė
- 4.Sidabrinė gija
- 5.Žmogaus kūnas
- 6.Dešinė esybė
- 7.Priekinė esybė
- 8.Užpakalinė esybė
- 9.Kairė esybė

Taigi, nuraminame mintis, emocijas, panyrame į meditacinę būseną. Kvėpavimas įprastas, ramus. Atveriam rankų čakranus, kurie randasi delnų centre. Įkvepiam, paleisdami energiją “ci” (oro energiją) per delnų čakras ir keliamo ją rankomis iki pečių lygio. Iškvėpdami - vedame energiją “ci” (oro) nuo pečių per šoninius meridianus žemyn (orientaciškai per kūno šonus) ir sujungiame du srautus čakroje “Xara” (kuri randasi maždaug per tris pirštus žemiau bambos), pripildydami šia energija pilvo apačią, lyg taurę vandeniu. Vėliau, po užpildymo (pas kai kuriuos įsivaizdavimo pradiniuose etapuose, pas kitus - iki lengvo sunkumo pojūčio pilvo apačioje) perkeliame sukauptą energiją iš pilvo apačios per stuburą į galvą, tai yra, į hipotalaminę tarpinių smegenų sritį (galvos smegenų “archainės struktūros”, išsidėsčiusios praktiškai galvos centre). Štai ši vieta (galvos centras) ir bus tam tikras vidurinis centras, kur medituojantis nuolat “grįš” šioje meditacijoje.

Anastasija: Čia dar norisi paminėti du įdomius momentus, apie kuriuos jūs kažkada mums pasakojote. Pirmiausia, neatsitiktinai čakros “Xara” prisipildymas dažnai asocijuojamas su taurės pripildymu vandeniu. Žodis “Xara” išvertus iš japonų kalbos reiškia “pilvas”. O senesnis sanskrito žodis “hara”, kaip jūs pasakojote, senuosiuose indų traktatuose reiškė aukščiausios kuriančios moteriško

prado jėgos- dievybės Šakti vieną iš vardų. Vanduo ir taurė šventų žinių apie žmogų kontekste turėjo perkeltinę prasmę, nurodančią į dvasinėse praktikose veikiančias jėgas ir procesus. Antra, kas tiesiogiai liečia šią meditaciją. Jūs tada akcentavote mūsų dėmesį, kad medituojantis tik pradžioje koncentruojasi į kvėpavimą, kaip jam įprastą kasdienį procesą, iki pilvo apačios pripildymo energija. Paskui paprasčiausiai perkeliame dėmesį į energijos judėjimą stuburu ir tolimesnio meditacijos proceso sekimui, o kvėpavimas jau vyksta natūraliai, automatiškai. Savo laiku šie patikslinimai padėjo man suprasti pirmus žingsnius, susijusius su šios meditacijos įsisavinimu.

Rigden: Teisingai. Meditacijoje kvėpavimas turi būti ramus, natūralus, o visas dėmesys sutelktas į tuo metu vykstančius procesus... Taigi, pradžioje visi jausmai, aišku, kaip ir kiekvienoje kitoje meditacijoje, yra pusiausvyroje, ramybės būsenoje. Atitinkamai, visos keturios žmogaus Esybės taip pat bus “neutralioje”, nesujaudintoje būsenoje. Medituojantis jas jaučia kaip ir vienu metu.

Esybių centrai, lyg dideli kamuoliai, saulutės, mažytės planetos ir taip toliau, kaip kam patogiu pradžioje visa tai įsivaizduoti. Su laiku, dirbant su šia meditacija, žmogus išmoks jausti jų darbą pagal savo vidinius pojūčius. O kai įgys atitinkamą savo patirtį, šie įsivaizduojami vaizdiniai jam taps nebereikalingi. Ten jau prasidės kitas savęs pažinimo darbo etapas.

Anastasija: Taip, aš pastebėjau tokią ypatybę, remdamasi savo pradine dvasinių praktikų įsisavinimo patirtimi: kai pirmą kartą klausaisi, kaip atlikti naują meditaciją, kyla “tūkstantis klausimų” nuo proto, kaip būtent ją atlikti. Dabar suprantu, kodėl jūs visą laiką pateikiate tokius įvairius asociacinius palyginimus, patikslinimus, aiškindamas naują meditaciją. Tai aiškinimai protui, tam, kad materialios smegenys pradžioje nors ką nors suprastų, tiesiog išsiaiškintų bendrą meditacijos schemą. Taigi, tai yra bandymas paaiškinti žmogui (kurio sąmonė duotuoju momentu dirba trimačio pasaulio suvokimo režimu) tuos reiškinius, kurie vyks meditacijoje, kai jo sąmonė persijungs į kitų išmatavimų, tiksliau jo konstrukcijos dalių, kurios randasi kituose išmatavimuose, suvokimo darbo režimą.

Juk kai atlieki pačią meditaciją, pasirodo viskas labai paprasta, aišku, nes atlieki ją giluminiais jausmais, dar ir pakitusioje sąmonės būsenoje, kai tavo pasaulio suvokimas išsiplėtęs ir išjungta tipiška trimačio pasaulio gyventojų savianalizė.

Rigden: Be abejonės, visi išmatavimai tarpusavyje susiję ir veikia vienas kitą, tai taip pat liečia ir šešis išmatavimus, kuriuose yra “daugiasluoksni” energetinė žmogaus konstrukcija. Kad suprasti reiškinius, kurie vyksta išmatavimuose aukščiau trečiojo, reikalingi meditacinė patirtis ir realūs žmogaus pokyčiai, sakykim taip, bent jau jo bazinėje pasaulėžiūroje, kasdieniame darbe su savimi. Tik tada jis sugebės suvokti, kas jis yra tikrovėje, kas yra pasaulis ir kokias paslaptis slepia savyje. Kai žmogus įgys savo patirtį, jam nereikės “tūkstančių žodžių”, įvairių paaiškinimų protui, jam pakaks užuominos apie vieno ar kito reiškinio pasireiškimą, kad jį identifikuoti ir suprasti, kas vyksta ir kaip.

Beje, atkreipsiu dėmesį į dar vieną pamąstymui skirtą informaciją, susijusią su smegenų struktūromis, kurios veikia šioje meditacijoje. Tarpinės smegenys yra tam tikras visų jutimo rūšių kolektorius.

Jis tiesiogiai dalyvauja atminties, miego, instinktyvaus elgesio, psichinių reakcijų reguliavimo procesuose, įvairių jautrumo rūšių korekcijoje ir taip toliau. Kas yra ta pati tarpinių smegenų pagumburio sritis - hipotalamus, sveriantis tik apie 5 gramus? Hipotalame išsidėstę svarbiausi vegetacinės nervų sistemos centrai. Apibendrinant, tiesiogiai jame vyksta simpatinių ir parasimpatinių vegetacinės nervų sistemos centrų, ant kurių, galima sakyti, ir laikosi visas organizmas, funkcijų koordinacija.

Hipotalamus valdo pagrindinius homeostazės procesus, tai yra, koordinuotų reakcijų dėka palaiko dinaminę vidinės terpės pusiausvyrą keičiantis išorės sąlygomis. Dar daugiau, pailgosiose smegenyse, taip pat randasi ir centras parasimpatinės nervų sistemos pagrindinio nervo, pačio ilgiausio kaukolės nervo - klajojančio nervo (nervus vagus), kurio atsišakojimai įeina ir į saulės rezginio sudėtį.

Tačiau grįžkime prie meditacijos... Būtent iš smegenų centro (sąlyginio, viduriniojo centro), iš aukščiau paminėtos hipotalaminės tarpinių smegenų srities, toliau per tam tikrus galvos taškus, medituojantis paeiliui siunčia energiją (kurią jis sukaupe “Xara” ir per stuburą perkėlė į galvos smegenis) į kiekvienos Esybės centrą. Tokiu būdu, žmogus dirbtinai aktyvuoja savo Esybes, tuo pačiu sukeldamas įvairius pirminius emocinius pliūpsnius, ir tuo pačiu juos tyrinėja. **Medituojančio užduotis:** išmokti atpažinti kiekvienos savo Esybės darbą, kurio rezultatas

įprastame gyvenime pasireiškia tam tikrais emocijų pliūpsniais ir mintimis. Patyrinėkime detaliau žmogaus tarpusavio sąveiką su kiekviena iš savo pagrindinių Esybių meditacijos metu.

Pirmiausia medituojantis dirba su Dešiniąja esybe. Meditacijos atlikimo metu energija “Ci” teka iš hipotalaminės tarpinių smegenų dalies per dešinįjį migdolinį kūną, kuris yra galvos smegenų smilkininėje dalyje. Paskui per tašką, esantį virš dešinės ausies, energija eina tiesiogiai į Dešinės esybės kamuolį-centrą.

Tiems, kurie nežino savo galvos smegenų struktūros, priminsiu, kad žmogaus smegenyse yra du migdoliniai kūnai iš dešinės ir kairės pusės. Tai yra labai įdomi požievinė smegenų struktūra, kuri susijusi su įvairių emocijų formavimu...

Anastasija: Taip, šiandien mokslui jau žinoma, kad migdoliniai kūnai atsakingi už gebėjimą skaityti informaciją iš aplinkinių žmonių veidų. Tokiu būdu, žmogus sąmoningai supranta, kaip šie žmonės jaučiasi tuo metu. Tačiau pats informacijos nuskaitymo mechanizmas mokslininkams yra iki galo neaiškus.

Rigden: Visiškai suprantama, juk šis nuskaitymas, kaip ir daug kitų migdolinių kūnų funkcijų, yra susiję su šoninių žmogaus Esybių darbu jo energetinėje konstrukcijoje. Fiziniam kūne migdolinių kūnų funkcijos susijusios su vegetacinėmis emocinėmis reakcijomis, gynybinio elgesio užtikrinimu, salyginio-reflektorinio elgesio motyvacija. Be to, šiandien jau mokslininkai įrodytas faktas, kad migdolinio kūno pažeidimas gali būti dalinio struktūrų, atsakingų už pyktį, agresiją, o taip pat ir pavojaus atmintį, išnykimo priežastimi. Kitaip tariant, tai gali sukelti dalinį baimės išnykimą žmoguje, kas tuo pačiu sukels jam nuolatinį pavojų, kurio jis nesuvoks. Medicinoje net buvo bandyta gydyti baimes ir nekontroliuojamus agresijos proveržius chirurginio migdolinių kūnų sunaikinimo būdu. Norisi pažymėti, kad tikslas ne visada pateisina jo pasiekimo priemones. Pergalė prieš save patį daug svarbiau už bet kokį chirurginį įsikišimą. Tuo labiau, kad nuo visų savo baimių ir Gyvuliško prado pasireiškimų žmogus vis tiek neišsivaduos. Bendrai, žmogaus organizme nėra “nereikalingų detalių”, taip kad, neverta iš jo kažką šalinti be skubios būtinybės. Ir dar keletas žodžių apie tašką virš ausies. Šioje srityje taip pat yra struktūros (energetiškai susijusios su žmogaus konstrukcija), kurios dalyvauja žmogaus, esančio pakitusioje sąmonės būsenoje, erdvinių santykių suvokimo procese... pasakysime tiksliau, jo orientacijoje įvairių

išmatavimų erdvėse. Keturios Esybės taip pat dalyvauja šiame procese. Nors čia yra tam tikras fenomenas. Šioms Esybėms neegzistuoja erdvė ir laikas tokiam pavidale, kokiam juos suvokia trimačio pasaulio gyventojas. Tačiau, būtent dėka Esybių darbo, žmoguje ir gimsta intuityviai tikslus orientacijos laike ir erdvėje pojūtis.

Aišku, anksčiau žmonės nežinojo tokių detalių apie energetinės konstrukcijos ryšį su fizinėmis smegenų struktūromis. Ir nepaisant to, tie, kurie praktikavo šią meditaciją senais laikais, atlikdavo ją ne mažiau sėkmingai. Senovės žmonės tiesiog įsivaizduodavo, kad “vėjo alsavimas” šiame meditacijos etape praeidavo pradžioje per galvos centrą, paskui per jos išorinius taškus konkrečiose erdvės vietose, dėka ko ten vykdavo tam tikri veiksmai. Pavyzdžiui, senovės rusų dvasinėse praktikose ši procesą įsivaizduodavo kaip verpeto įsukimą, kaip kontaktą su valdovais keturių vėjų, kuriems priskirdavo keturių metų laikų charakteristikas: žiemos, vasaros, rudens ir pavasario (pastarąjį, kuriam priskirdavo Priekinės esybės charakteristikas, labiausiai gerbė senovės slavai).

Anastasija: Jūs tuo norite pasakyti, kad žmogui nebūtina nuodugnai žinoti galvos smegenų sandarą tam, kad kokybiškai atlikti šią meditaciją?

Rigden: Taip, bet bendram intelektiniam išsivystymui šios žinios yra naudingos... Vėliau šios meditacijos įdirbio patirtį galima tiesiog panaudoti kasdienybėje, atsekant savyje pradinius negatyvių minčių, emocijų kilimo procesus ir, atitinkamai, laiku užkirsti kelią jų nepageidaujamam vystymuisi. Šis darbo su savimi procesas laikui bėgant tampa kaip įprotis, pavyzdžiui, kaip tas pats ėjimas. Juk pradžioje žmogus mokosi išlaikyti pusiausvyrą, vėliau perkelti kojas, o paskui šis procesas tampa kasdieniniu įpročiu. Rezultate, žmogus jau nekreipia dėmesio į tai, kaip jis juda erdvėje. Jis tiesiog naudojami savo ankstesnio darbo rezultatu, atlikdamas kažkokias kasdienes užduotis. Taip ir su šios meditacijos įdirbio patirtimi. Kasdien kontroliuodamas savo emocijų būsenų kilimą arba įsiplieskimą, žmogus išsaugo savo neišvaistytą dėmesį ir gyvybines jėgas svarbesnių dvasinių užduočių atlikimui. O be tokios kontrolės jis dažniausiai nesąmoningai išnaudoja šias savo jėgas Gyvuliško prado programoms ir valiai, leisdamas dominuoti savo sąmonėje neigiamoms mintims ir emocijoms.

Ir taip, kaip vyksta vidinis darbas su Dešinės esybės centru. Paprastai žmogus savo kasdieniame gyvenime nepastebi, kaip aktyvuojasi kokia nors iš jo Esybių, tačiau gerai jaučia tokio proceso rezultata. Kai pradeda dirbti šoninės Esybės, žmogaus nuotaika gali staiga pasikeisti, be to, be jokių matomų priežasčių. Žmogų staiga apima liūdesys, arba nei iš šio, nei iš to užplūsta emocijos - baimės, nusivylimo, nuobodulio, apatijos arba, atvirkščiai, agresijos, ima kilti senos nuoskaudos ir taip toliau. Kodėl tai vyksta? Todėl, kad aktyvuojasi šoninės Esybės, šiuo atveju - Dešinioji. Toliau Esybė provokuoja šiam emocijų pliūpsniui atitinkančių minčių kilimą ir jomis užgrobia žmogaus dėmesį. Kaip įgudusi manipulatorė, pagauna jį padidinto imlumo būsenoje, taip sakant, “siūlydama” jam pasirinktinai įvairius minčių variantus, tačiau vienoje ir toje pačioje emocinėje tonacijoje.

Kitais žodžiais tariant, kai žmoguje dominuoja Gyvuliškas pradas, tai šoninės Esybės savo įprastame darbo režime provokuoja Asmenybę panašioms emocijoms pliūpsniams. O ką reiškia tokie pliūpsniai smegenims? Tai tas pats kodas, aktyvuojantis atitinkamus atminties blokus, kurie saugo kažkada įgytą panašių mentalinių pergyvenimų, emocijų, būsenų patirtį. Atvėrusios šias atminties “saugyklas”, užvaldžiusios žmogaus dėmesį jų turiniu, Šoninės esybės tokiu būdu įveda jį į negatyvią būseną. Toliau vyksta nuotaikos eskalavimas šia kryptimi, kaip lyg užsiciklinimas ties vienomis ir tomis pačiomis mintimis.

Rezultate pats žmogus, savo pasirinkimu kur nukreipti dėmesio jėgą iššvaisto savo gyvybinę energiją Gyvuliško prado mintims, tuo pačiu maitindamas provokuojančią šiuos emocijus pliūpsnius vieną ar kitą savo Esybę. O Esybė, savo ruožtu, sustiprina savo įtaką, dėka jo paties dėmesio resursų. Gaunasi, žmogus lyg ir nori greičiau išeiti, pavyzdžiui, iš depresinės ar agresyvos būsenos, bet realybėje niekaip negali iš jos išsivaduoti. Kodėl? Todėl, kad jau įsileido šią būseną į save savo pasirinkimu - apgalvodamas vienas ar kitas mintis, uždarančias jį šioje būsenoje. O išeiti negali, nes iš tikrųjų nenori atsisakyti nuo šių negatyvių minčių, ignoruoti jas savo sąmonėje ir ateityje neprisileisti. Nes per daug jos užkabina jo puikybę, didybės maniją, savo reikšmingumo jausmą arba kitą “sriubos rinkinį” iš standartinės Gyvuliško prado pakuotės.

Šoninės Esybės, esant Gyvuliško prado dominavimui žmogaus sąmonėje, visą laiką stengiasi atitraukti žmogaus dėmesį nuo svarbiausio - koncentracijos į dvasinį

išsilaisvinimą. O jei šį dažnai pasikartojantį procesą paimti viso gyvenimo kontekste, tai, gaunasi, kad tokios psichologinės savigraužos “smulkmenos” nuolat atitraukia žmogaus dėmesį nuo pagrindinio jo gyvenimo tikslo pasiekimo. Dar daugiau, jų dėka žmogus įkrenta į buities iliuziją ir nesupranta tikrosios priežasties: kam, konkrečiai, jis gyvena čia ir dabar, šiose sąlygose, kodėl jis “įkalintas” šiame laikiname, mirtiname kūne. Gaila, dažnai būna, kad gyvenimas pralekia labai greitai, ir žmogus net nespėja suprasti, kam jis apskritai gimė, kam buvo atiduota jo dėmesio jėga, kokioms smulkmenoms-žaisliukams (tušti troškimai, santykių aiškinimasis, kova dėl lyderiavimo ir taip toliau) jis atidavė savo vertingą gyvybinių jėgų rezervą.

Anastasija: Taip, anksčiau ir pas mane dažnai mintys sukrovosi ratu, pergyvenimai dėl to, tokia nepastebima, tiksliau įprasta man dėmesio koncentracija į kažkokias tuščias gyvenimo smulkmenas, nuoskaudas, nusivylimus, agresiją arba jausmo, kad esi svarbus, patenkinimą, kurie tuo metu man atrodė labai svarbūs. Tačiau vėliau supratau, kad svarbiausia - žinoti save, savo prigimtį, kad laiku suprasti, kas būtent su tavimi vyksta ir kaip užkirsti kelią šiam procesui arba jį sureguliuoti. Kaip jūs kažkada patarėte, praktikoje gerai padeda išeiti iš šio “buities smulkmeniškumo” globalus požiūris iš savo Dvasinio stebėtojo pusės, realus suvokimas gyvenimo trumpalaikiškumo ir vienu ar kitu klausimų prioritetiškumo tau tikrajam, tai yra tavo Dvasiniam pradui.

Rigden: Paprasčiau sakant, išplėsta sąmonės būseną... Teisingai, o susiaurėjusi sąmonės būseną kaip tik ir būdinga Gyvuliško prado darbui, taip sakant, tavo sąmonės “materializacijai”. Pavyzdžiui, kodėl kyla depresija? Dėl Dešinės esybės aktyvaus darbo. Tokiais atvejais žmogus stengiasi likti vienas, pabėgti nuo visuomenės, kaip sakoma, inkšti vienvėje. Ir jei toks vienpusiškas poveikis tęsiasi gana ilgai, tai gali privesti ir prie suicido, kuo, beje, ir naudojasi Kandukai. Ir čia nepadės jokie antidepresantai! Ir kaip gali padėti chemija, kuri veikia trimačio pasaulio grubios materijos procesus, jei kalba eina apie panašų poveikį, kuris vyksta subtilių energijų lygyje? O štai sustabdyti šiuos reiškinius savyje kiekvienas žmogus visai pajėgus. Ir ne taip jau tai sunku padaryti, jei, aišku, žinoti, kaip.

Tačiau grįžkime prie pačios meditacijos technikos... Taigi, medituojantis įkvepia, iškvepiant energija teka iš galvos centro (smegenų “archainių struktūrų”) per tašką virš dešinės ausies į jo Dešinės esybės kamuolį-centrą. Prasideda šio **Dešinės**

esybės rutulio-centro sukimasis prieš laikrodžio rodyklę. Atkreipiu dėmesį, kad Dešinės ir Kairės esybių centrų judėjimas vyksta būtent prieš laikrodžio rodyklę. Tai tiesiog fizika. Žmogaus įsivaizdavimas, kad jų sukimasis vyksta pagal laikrodžio rodyklę - tai jau vaizduotės žaismas. Pradžioje kamuolio įsukimas prieš laikrodžio rodyklę vyksta vaizduotės lygyje. Tačiau su laiku edituojantis pradeda jausti ir šio centro sukimąsi, ir aiškų Dešinės esybės “kamuolio” kaip tankaus ir karšto pojūtį.

Tokiu būdu žmogus dirbtinai aktyvuoja Dešinės esybės centrą. Pastarasis pradeda savo įprastą darbą - tą, kuris vyksta esant Gyvuliško prado dominavimui individo sąmonėje. Pas kiekvieną gyvenime yra buvę momentų, kai baimės ar didelio nerimo metu jį lyg išpildavo karštis, arba atvirksčiai, jam tapdavo per šalta. Fiziologai tai nurašo vegetacinės sistemos reakcijai. Tačiau šio reiškinio prigimtis slypi gerokai giliau - nematomo pasaulio fizikos lygyje. Tai štai, medituojančio užduotis - pajusti įvairius emocinius pliūpsnius, charakteringus šios Esybės darbui, kad vėliau jie būtų atpažįstami kasdieniauose pojūčiuose ir jiems būtų užkirstas kelias pačioje savo kilimo pradžioje. Šios meditacijos metu žmogus, iš vienos pusės, lyg iš naujo išgyvena visą pojūčių gamą, o iš kitos - kaip stebėtojas nuo Dvasinio prado stebi situaciją jos gimime, tai yra mato įprastoje kasdienybėje paslėptą Gyvuliško prado aktyvaciją, taip sakant, pasiruošimą puolimui, atakai. Kitaip tariant, medituojantis stebi situaciją, kokie būtent emociniai pliūpsniai provokuoja slegiančios sąmonės būsenos atsiradimą, kokie jausmai tada kyla, kokios mintys sužadina pyktį, agresiją, kokie gyvenimo epizodai, asociacijos išskyla ir taip toliau. Visa tai vyksta dar kartą išgyvenant šią neigiamą būseną. Aišku, pojūčiai bus ne iš maloniųjų. Pradžioje kils lengvo nerimo jausmas, paskui gali kilti pyktis, agresija arba baimė, prislėgtumo būseną, buvusių nuoskaudų jausmai. Kuo daugiau energijos (“Ci” kvėpuojant) žmogus nukreips į Dešinės esybės centrą, tuo daugiau jaus karštį nuo šio kamuolio, ir tuo labiau stiprės negatyvūs jausmai.

Anastasija: Reikia pažymėti, kad žmonės, kurie pirmą kartą atlieka šią meditaciją, dažnai daro šias klaidas. Žinodami, kokio pobūdžio nemalonūs jausmai turi pasireikšti (o visi žino, kokie pas juos “skeletai paslėpti spintose”), jie pirmuose šios meditacijos įsisavinimo etapuose, gali sąmoningai arba nesąmoningai blokuotis nuo šių emocijų. Todėl pirmuose savo užsiėmimuose žmonės praktiškai nieko nejaučia, geriausiu atveju šilumą arba šaltį nuo pačių kamuolių-centrų juos įsukant.

Rigden: Tai tiesa. Tiesiog suprasdami, kad dabar vėl teks išgyventi nemalonią būseną, žmogus gali nesąmoningai blokuotis nuo šių pojūčių pasireiškimo. Gyvuliškas pradas nemėgsta užleisti savo pagrindinių pozicijų.

Medituojančiajam reikia tai įsisąmoninti ir stengtis vis dėlto kokybiškai atlikti meditaciją, o ne švaistyti laiką veltui, užliūliuojant savo budrumą mintimis, kad, turbūt, “aš toks geras, labai dvasingas subjektas, pas mane nevyksta nieko negatyvaus”. Ši meditacija atliekama tam, kad žmogus galėtų realiai fiziškai ir psichologiškai pajauti šias būsenas, jausminius-emocinius pliūpsnius, kuriuos sukelia kiekviena iš jo Esybių. Tokiu būdu, jis mokysis atpažinti patį savo Gyvuliško prado atakos pradžios momentą, šių emocinių žybsnių gimimą, jų poveikį, pasireiškimą kasdienybėje. Jis pradės suprasti “iš kur dygsta blogio šaknys”, netikėtai užgriuvusi negatyvi būseną. Išmokti išryškinti, identifikuoti šią būseną savyje ir, svarbiausia, kontroliuoti, užkirsti kelią tokioms atakoms ir neleisti situacijai vystytis ir gilėti. O jei žmogus šios meditacinės technikos praktiniame įsisavinime vietoje realaus darbo su savimi tingės arba tiesiog maitins iliuziją savo didybės maniją, tai jam bus labai sunku kasdieniame gyvenime. Juk Gyvuliškas pradas bus pilnai apsiginklavęs ir naudosis visu savo slaptu arsenalu, o žmogus nežinos, kuo ir kaip jam pasipriešinti. Dauguma žmonių tokiais atvejais visas šias atakas nurašo savo išorinėms aplinkybėms arba kitiems žmonėms, tik sustiprindami tuo savo Gyvuliško prado nekontroliuojamą veiklą. Tačiau laikas eina, jų gyvenimuose keičiasi žmonės, keičiasi aplinkybės, o atakos lieka tos pačios. Kodėl? Todėl, kad visos problemos yra žmogaus viduje. Kai žmogus pažįsta save, jis atsikrato ir savo psichologinių problemų. Priežastis ne išorėje, o viduje. Pažįstant save, reikia mokytis suprasti ir supančius tave žmones, o tai reiškia, mokytis būti geru.

Anastasija: Tai neginčijamas faktas: keitiesi pats, keičiasi ir tavo santykis su aplinkiniu pasauliu... Taip, yra didelis skirtumas tarp to, ko žmogus tikisi savo proto įsivaizdavimuose tik pradėjęs įsisavinti meditacines technikas, ir to, kas vyksta realybėje. Tai kaip pavyzdyje su citrina. Jei žmogus įsivaizduoja citriną, tai geriausiu atveju gali sukelti jam padidėjusį seilių išsiskyrimą. O jei jis ją paragaus, tai jame kils visa pojūčių gama.

Rigden: Teisingai, taip ir čia: reikia ne įsivaizduoti hipotetinį šių emocijų buvimą, o realiai jas jausti. Tačiau grįžkime į pačią meditaciją. Po to, kai medituojantis

patyrė Dešinės esybės poveikį, jis vėl nuramina savo mintis, jausmus. Svarbus momentas, kurį reikia išmokti: žmogus mintimis sustabdo šio įsukto Dešinės esybės rutulio-centro judėjimą. Pradiniais mokymosi etapais jis gali įsivaizduoti šį procesą kaip jam patogiau, pavyzdžiui, kad mintimis sustabdo šio rutulio sukimasį “ranka” arba minties įsakymu. Paskui medituojantis grįžta kaip Stebėtojas į savo sąlyginį, vidurinį centrą galvoje. Ten vėl jaučia ramybės ir tylos būseną, neutralią visų keturių esybių padėtį vienu metu. Tuo metu dar gali jaustis šalutiniai reiškiniai, kurie pasireiškia kaip fiziškai nemalonus karščio nuo dešiniojo rutulio fono pavidalu (lyg nuo ugnies), taip ir jausminių-emocinių pliūpsnių lygyje, pavyzdžiui, tokių kaip pyktis, dirglumas. Šis fonas po kurio laiko greitai užgęsta, kai tik žmogus tikslingai perjungia dėmesį į toliau einančius meditacijos procesus.

Anastasija: Taip, viena yra sąžiningai įsukti šį rutulį, tačiau svarbiau - išmokti jį sustabdyti. Žinau iš praktinės patirties, kad kasdieniame gyvenime, kol žmogus neįsisavino šios meditacijos ir nepastebi, kaip prasideda Gyvuliško prado ataka, jam yra svarbu išmokti nors užkirsti kelią jos tolimesniam vystymuisi. Tai yra, jei pastebėjai savyje jau akivaizdų Gyvuliško prado pasireiškimą, tai nors nereikėtų akcentuoti savo dėmesio į įkyrių emocijų, jausmų, minčių stiprinimą. Kitaip tariant, ne įsitraukti į šį procesą, stimuliuojamą Gyvuliško prado, nevykdyti šios kovos prieš save patį savo jėgų ir resursų saskaita.

Rigden: Tai tiesa. **Bet kuri kova prasideda žmogaus proto mūšio lauke. Kas sugeba sutramdyti savo pyktį, tas panašus į išminčių, laimėjusį savo kovą, taip ir nepradėjus jos...** Taigi, kitas meditacijos etapas. Kai medituojantis atkūrė vidinės ramybės būseną, jis vėl perjungia dėmesį į kvėpavimą ir kartoja meditacijos pradžios schemą, tai yra užpildymą “Ci” energija “Hara” (pilvo apačia) per rankų čakras. Po to vėl nukreipia šią energiją per stuburą į archainį galvos smegenų centrą (sąlyginį, vidurinį centrą). Tačiau dabar jau nukreipia ją iš šio centro į kairį migdolinį kūną, per tašką esantį virš kairės ausies į Kairės esybės rutulį-centrą. **Ir toliau pradeda dirbti su savo Kaire esybe**, dirbtinai, dėka dėmesio ir minties sutelkimo, įsukdamas Kairės esybės centrą **prieš laikrodžio rodyklę.**

Užduotis: pajauti šios Esybės aktyvacijos pradžią, kokius emocinius pliūpsnius, formuojančius atitinkamą nuotaiką, ji sukelia.

Kaip taisyklė, žmoguje vyksta tokia jausmų gama: **puikybės**, savimeilės, pagundos, padidėjusio libido, slaptos valdžios troškimo ir taip toliau. Gali kilti atitinkami paveikslėliai, susiję su šiais jausmais, su didybės manija, su visagalybe, nebaudžiamumu, seksualiniais troškimais iš “alfa-patino” (arba “alfa-patelės”) dominavimo pozicijos taip vadinamo gašlumo, kilusio iš egocentrizmo, godumo, troškimo turėti, valdyti kitus.

Jei įsukant Dešinės Esybės centrą nuo rutulio jaučiamas karštis, tai įsukant Kairės esybės rutulį-centrą, nuo jo vis stipriau jausis šalčio jausmas.

Išgyvenęs visus Kairios esybės emocinius pliūpsnius, medituojantis vėl nuramina savo emocijas: mintimis sustabdo šios Esybės rutulio-centro sukimasį. Vėliau, kaip stebėtojas, vėl grįžta į savo sąlyginį, vidurinį sąmonės centrą (neutralią būseną). Koncentruojasi ramybės, tylos būsenoje, jaučia visų keturių Esybių neutralią padėtį vienu metu. Fiziologinis šalčio jausmas, liekamosios nemalonios emocijos ir jausmai, sukelti Kairės esybės aktyvumo, gali dar kurį laiką “fonuoti”.

Po to medituojantis pereina prie emocinių pliūpsnių, kuriuos sukelia **Galinė esybė**, tyrinėjimo. Tam pradžioje jis perkelia dėmesį į kvėpavimą ir susikoncentruoja į “Xara” pripildymo procesą, paskui perkelia dėmesį į energijos “Ci” judėjimą iš “Xara” per stuburą į archainį galvos smegenų centrą (sąlyginį, vidurinį centrą). Tačiau dabar jau nukreipia “Ci” energiją per nugaros zoną į Galinės esybės kamuolį-centrą, aktyvuodamas pastarąjį. Atkreipiu dėmesį, kad galinės esybės kamuolys-centras gali sukurti priešingomis kryptimis: kaip į dešinę pusę (pagal laikrodžio rodyklę), taip ir į kairę (prieš laikrodžio rodyklę). Tai priklauso nuo kyšančių (iškyšančių atmintyje arba tuo metu dominuojančių) jausmų. Paprastai jie susiję su buvusiu patirtimi, dideliu emocijų, jausmų pliūpsniu dominuojant vienai ar kitai Esybei. O ši patirtis tiesiogiai susieja su tam tikros esybės, dažnai Kairės ar Dešinės (tada Galinės esybės rutulio-centro sukimas bus prieš laikrodžio rodyklę) arba Priekinės esybės (tada Galinės esybės rutulio centro sukimas bus pagal laikrodžio rodyklę) aktyvacija tuo momentu.

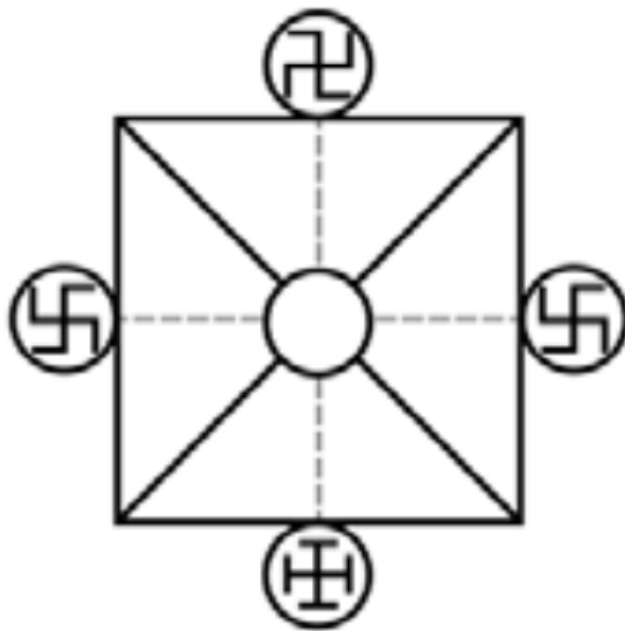
Tai gali būti jausmai iš žmogaus dabarties arba praeities, gali būti įvairūs vaizdiniai priklausomai nuo praeities emocinių pliūpsnių stiprumo. Pojūčiai iš Galinės esybės taip pat gali būti skirtingi: nuo kopo šaltuko iki šiltų, malonių pojūčių gamos.

Beje, stipriai įsukus Galinės esybės rutulį-centrą prieš laikrodžio rodyklę

sukuriamos... sakykim taip, materialaus mąstymo dominavimo sąlygos. Tai viso labo tik daugiamatės žmogaus konstrukcijos fizika. Praktiškai visada Galinės esybės rutulio-centro įsukimas prieš laikrodžio rodyklę sukelia ir liūdesio, beviltiškumo, menkumo, skeptiškumo jausmus, tokias mintis, kaip “esi niekas ir tokiu liksi iki mirties”, greitai bėgančio laiko, pasmerktumo jausmus. O štai jei Galinės esybės rutulys-centras ima suktis pagal laikrodžio rodyklę, tai, kaip taisyklė, aktyvuoja Priekinės esybės sukeltų emocinių pliūpsnių patirtį. Pastaroji, savo ruožtu, susijusi su Siela, su dvasiniu žmogaus vystymusi. Šiuo atveju kyla visai kiti pojūčiai, ateinantys iš Galinės esybės. Dažnai, įvaldant šią meditaciją, kai medituojantysis būna tokioje “pakylėtoje būsenoje”, jį lyg “išmeta” iš Galinės esybės į Priekinę ir meditacija tęsiasi jau visai kitoje kokybėje. Bet kol kas mes kalbame apie standartinę schemą. Pagal ją, padirbėjus su Galine esybe, žmogus taip pat sustabdo šio rutulio-centro įsukimą ir sąmone grįžta į savo sąlyginį, vidurinį galvos centrą. Vėl nuramina mintis, emocijas, atkuria ramybės ir tylos būseną, neutralų visų keturių Esybių jutimą tuo pačiu metu.

Paskui medituojantis pereina prie darbo su Priekine esybe. Tai pati maloniausia meditacijos dalis. Pradžioje, kaip įprasta, perjungiam dėmesį į kvėpavimą, kartodami “Xara” užpildymą “Chi” energija per rankų čakras ir tolimesnį šios energijos judėjimą stuburu į archainį galvos smegenų centrą (sąlyginį, vidurinį centrą). Tačiau dabar energija “Chi” jau patenka iš archainių smegenų centro per tašką, kuris yra centre tarp antakių, į Priekinės esybės rutulį-centrą. Susikoncentruojame į Priekinės esybės rutulį-centrą, įsukame jį **pagal laikrodžio rodyklę**. Tuo metu bus juntamas aiškus ryšys su saulės rezginio sritimi, tiksliau su energetinės žmogaus struktūros centru - Siela. Jausis jėgų antplūdis, kils komforto, malonios šilumos, džiaugsmo, atsiribojimo nuo materialaus pasaulio, susilietimo su dvasiniu pasauliu pojūčiai. Kuo stipriau bus įsukamas Priekinės esybės centras, tuo didesnis bus prisipildymas šiais jausmais. Tai kaip tam tikra emocinė atgaiva žmogui. Šioje meditacijoje svarbu dirbti su Priekine esybe būtent pabaigoje, kad įgyti stabilumą, išlyginti nuotaiką ir sukelti dvasinį pakylėjimą. Būtent su šiuo visa apimančiu, pilnatvės jausmu išplėsto suvokimo būsenoje medituojantis ne tik išeina iš šios meditacijos, bet ir išlaiko jį savo įprastoje sąmonės būsenoje. Šioje meditacijoje, kaip ir gyvenime, svarbu ne tik sustabdyti negatyvią galinės ir šoninių Esybių aktyvaciją, bet ir išmokti aktyvuoti savo Priekinę esybę, laiku persijungti į pozityvią sąmonės ir mąstymo būseną.

Medituojantis baigia šią meditaciją, kaip įprasta, įsakymu sau: “Įkvėpimas-iškvėpimas, stipriai sugniaužti-atgniaužti kumščius”. Ši meditacija užima 20-30 minučių. Pradiniais etapais kai kuriems žmonėms tai gali užimti kiek daugiau laiko. Atlikti ją galima ryte ir vakare, dienos metu, kaip patogiau. Ji padeda kontroliuoti minčių ir jausmų srautą, susigaudyti savyje ir savo būsenose. Svarbu ne tik pačios technikos įsisavinimas, bet ir įprastą dieną spontaniškai kylančių emocinių įsiplieskimų atpažinimas. Įvaldžius šią meditaciją, jos efektyvumą bus galima pamatyti kasdienybėje po to, kai žmogus išmoks suprasti, kuri iš jo Esybių provokuoja vieną ar kitą emocinį-jausminį proveržį. Juk tada jis galės laiku užkirsti kelią negatyviam srautui sustabdydamas galinės ir šoninių Esybių centrų aktyvaciją ir persijungdamas į Priekinę esybę, į pozityvų emocinį įsiplieskimą, atitinkamą nuotaiką ir mąstymą.



Piešinys 15. Simbolinis meditacijos “Keturta” atvaizdavimas.

Ši meditacija yra kaip žingsnis tolimesniam vystymuisi ir svarbesnių dvasinių tikslų pasiekimui. Tai tik instrumentas, kad žmogus išmoktų valdyti save, o ne Gyvuliško prado prigimtis valdytų jį. Dėka šios meditacijos jis mokosi lengvai orientuotis savo pojūčiuose, emociniuose įsiplieskimuose, kaip geras muzikantas, kuriam pakanka pamatyti natas ir jis jau supranta, kokia tai melodija ir kaip ji

skambės. Tokia kontrolė padeda kasdieniame gyvenime palaikyti Dvasinio prado dominavimą, palaiko įprotį gyventi žmogiškai, sąžiningai. Bendrai, kaip sakoma, nuolat būti formoje...

Anastasija:... Net kas liečia šią meditaciją, kai žmogus bus susikoncentravęs į rimtą, kasdienį darbą su savimi, į savo dvasinį vystymąsi, bendrai, mokysis būti kokybiškai kitame suvokimo dažnyje, tai ir jo Esybės pradės kitaip dirbti. Jos paprasčiausiai dažniau persijungs į naują šio dominuojančio suvokimo darbo režimą, rodydamos, iš esmės, kitas savo savybes ir galimybes, tame tarpe ir, taip vadinamas fenomenalias žmogaus savybes. Kaip rašė senovės Indijos traktatuose: “Veik, bet atsiribok nuo veiksmo vaisių!” Tai yra veik nesavanaudiškai, o ne iš savimeilės.

Šioje meditacijoje, kaip man atrodo, yra labai svarbus žmogaus prigimties, jo sudėtingos sąrangos supratimo momentas. Ji leidžia per asmeninę patirtį suprasti paslaptinę emocinių įsiplieskimų, žmogaus minčių užgimimo procesą. Juk cheminiai ir fiziniai procesai smegenyse- tai jau “pirminio ezoosmoso”, tai yra pirminio energetinio postūmio, pasekmė. Prisimenu, kai jūs gerai asociatyviai palyginote tarpinių smegenų darbą su savotišku imtuvu, kuris energetinius svyravimus (ateinančius iš Esybių signalus) paverčia subtilia jausmų ir emocijų materija.

Rigden: Jei asociacijos, susijusios su technika, yra labiau priimtinos šio proceso įsisąmoninimui, tai, prašom, galiu duoti ir tokių pavyzdžių. Kad būtų paprasčiau, archainių smegenų struktūrų darbą galima vaizdžiai palyginti su televizoriumi (beje, šis žodis kaip tik ir sudarytas iš graikiško žodžio “tele”- “toli” ir lotyniško žodžio “visor”, kuris reiškia “stebėtojas”, “viso”- “žiūriu”, “matymas”). Tiksliau, elektroniniu-spinduliniu prietaisu (kineskopu) televizoriuje, kuris nematomus akiai elektrinius ir šviesos signalus paverčia matomais vaizdais suvokiamame mums dažnių diapozone. Tarpinėse smegenyse, kaip ir pagrindiniuose analoginio kineskopinio televizoriaus blokuose, yra, vaizdžiai kalbant, savas signalų imtuvas. Pagal funkcijas jis sąlyginai panašus į kitą televizoriaus prietaisą- kanalų selektorių, kuris ne tik sustiprina, bet ir išskiria atitinkamo reikalingo “kanalo” signalą, paskui pritaiko jį standartiniam tarpiniam dažniui. Be to, ten yra, jei išsireikšti per asociacijas, tam tikras “signalų dekodavimo blokas”, “garso ir video signalo detektorius”, “tarpinio dažnio stiprintuvas”, “garsinis galios stiprintuvas”,

“elektroninis-spindulinis vamzdelis”.

Tai yra, ta pati fizika, tik subtilių energetinių procesų, vykstančių žmogaus mikropasaulio ir jo sudėtingo įrenginio darbe, lygyje.

Tarpinės smegenys - tai tam tikras vienas iš energijos pavertėjų į grubią materiją. O štai Esybes galima palyginti su televizijos bokštais, kurie savo perduodančių antenų pagalba įvairiais kanalais transliuoja savo programas. Pavyzdžiui, imkime Kairę, Dešinę ir Galinę esybes. Žmogaus dėmesys jų programoms yra joms, kalbant technine kalba, ir “maitinimo bloku”, ir “kadru ir eilučių pateikimo įtampos stiprintuvu”, ir vaizdo kanalų stiprintuvu žmogui primetamų iliuzijų formoje, ir distancinio valdymo juo ir jo nuotaika bloku. Taip ir gimsta žmogaus galvoje arba trileris apie savo puikybę, arba siaubo filmas iš jo paties baimių, arba melodrama “raudų siena apie prarastą praeitį”. Tai yra, šios Esybės labai meistriškai nupieš bet kokią panašią į tiesą iliuziją, “iš musės išpūs dramblių” ir privers žmogų giliai išgyventi įvairias neigiamas emocijas, tuo pačiu pasinaudodamos tokiu brangiu jo dvasiniam augimui - dėmesiu. Tačiau, jei žmogus persijungia į Priekinės esybės “transliavimo” suvokimą, tai sugebės pamatyti ir išjausti visiškai kitą pasaulėjautą, naudingą savo dvasiniam augimui. Pavyzdžiui, “dokumentinį filmą” apie realų gyvenimą, apie vidinį, dvasinį pasaulį, kuris atsispindi išoriniame. Dėka tokio kontakto ir bendro jausmo, Asmenybė gauna galingą pozityvų užtaisą, kuris leidžia jai sutelkti visą savo dėmesį dvasine kryptimi. Aišku, po tokio “filmo” šabloninis žmogaus gyvenimas pasirodys ištisa veidmainyste. Taigi, tik nuo žmogaus priklauso, kam savo galvoje jis skirs dėmesį, kokius signalus priims ir stiprins. Vaizdžiai tariant, paties žmogaus rankose ne tik jo “televizoriaus” pultas, bet ir galimybė vadovauti visiems šiems “televizijos bokštams” ir jų tele ir radijo kompanijoms. Dar daugiau, žmogus dėka šios meditacinės technikos, galės susivokti ir savyje, ir kituose žmonėse. Kai moki aiškiai identifikuoti savyje momentus, susijusius su vienos ar kitos Esybės aktyvacija, tai nebus sunku pajusti ir paslėptą kitų žmonių poveikį tau. Kokiu būdu? Pavyzdžiui, tu kalbi su žmogumi ar klausai kažkokią informaciją per televizorių ar radiją. Pokalbio ar informacijos iš išorinio šaltinio gavimo metu tiesiog ramiai susikoncentruoji ties savo neutralia, viduriniąja padėtimi, kaip Stebėtojas, apsuptas savo keturių Esybių. Tiksliau, įeini į atsiribojusio nuo aplinkybių Stebėtojo būseną ir stebi savyje, kokią būtent iš tavo Esybių aktyvuoja ši informacija.

Juk tarp žmonių vyksta ne tik verbalinis keitimasis informacija, tačiau ir jų Esybių sąveika. Dėka tokio šios informacijos poveikio tau atsekimo, tu suprasi, ant kokio pirminio emocinio pagrindo ji buvo formuojama ir dėl kokių būtent realių, nuslėptų nuo tavęs tikslų pasiekimo ji pranešama. Pavyzdžiui, jei tavo pašnekovas meluoja, gudrauja, tai vienareikšmiškai aktyvuosis tavo Kairioji esybė. Jei tave provokuoja agresijai, tai pradeda sukintis tavo Dešinės esybės centras. O jei pažadina tavyje pozityvių emocijų išplėskimą, Meilę, Gerį - aktyvuojasi tavo Priekinė esybė. Tokiu būdu tu galėsi sekti realią padėtį, o ne tą iliuziją, kurią tau nuolat primeta iš matomo ir nematomo pasaulių su tikslu valdyti tavo sąmonę.

Anastasija: Taip, jei dauguma žmonių įsisavins šią meditacijos techniką, tai visuomenėje išnyks poreikis meluoti ir valdyti vienas kitą. Tame nebus prasmės, nes visi žinos tiesą apie vienas kitą.

Rigden: Tai tiesa. Tačiau tai įvyks tuo atveju, jei dauguma žmonių visuomenėje panorės pasikeisti į gerąją pusę, tada žmonija turi šansą pasukti visai kitu, kokybiškai nauju civilizuoto dvasinio vystymosi keliu. Tačiau ką pasirinks šiuolaikinė civilizacija, štai klausimas. Juk ši meditacijos technika buvo duodama žmonėms ir anksčiau. Be to ji buvo atnešama į visuomenės gyvenimą įvairiais laikais. Nepasakyčiau, kad tokia išplėsta, tokia detalia forma, tačiau pilnai suprantama tų laikų žmonių mąstymui. Tačiau žmonės yra žmonės ir dauguma iš jų, gaila, bet yra ir dideli mėgėjai modernizuoti ir komplikuoti gryną Žinias ir paprastą Tiesą. Nepaisant to, šios praktikos atgarsius ir dabar galima rasti įvairių pasaulio tautų sakralinėse žiniose. Tik, kad dabar tai iki absurdo užmaskuota ritualuose, kurie lydimi dainų, šokių ir ištisu šou su būgnais ir barabanais. Ir viskas dėl to, kad mokiniui ar žyniui “persijungti” į pakitusią sąmonės būseną ir įsiklausyti į “kalbančią dvasią” iš dešinės ar kairės pusės ir taip toliau. Nors švariai atliekant šią praktiką panašūs sunkumai nereikalingi, visa tai žmogiška, prikurta. Čia paprasčiausiai mokaisi pradinuose etapuose perderinti sąmonės suvokimą, sekti ir kontroliuoti savo būsenas. O toliau jau seka darbiniai momentai... Bendrai, turiu pažymėti, kad tokios bazinės dvasinės praktikos, susijusios su esminėmis žiniomis ir dvasiniu žmogaus augimu, nuo senųjų laikų, kaip taisyklė, buvo fiksuojami tam tikruose ženkluose ir simboliuose..

Žmogaus konstrukcija nematomame pasaulyje

Stebėtojui iš aukštesnių išmatavimų bet kuris žmogus pirmame išmatavime sudaro, kalbant žmogiškomis asociacijomis, paprasčiausią tašką, tai yra nieką. Svarbu pažymėti, kad žmogus, kuris dvasiškai nesivysto (nepaisant to, kad materialiam pasaulyje jo konstrukcija žymiai sudėtingesnė ir šeštame išmatavime ji yra piramidės formos), septintame išmatavime jo energetinė konstrukcija panaši į ūką, tiksliau į išplaukusią dėmę, kuri tolimesniuose aukštesniuose išmatavimuose dar labiau supaprastėja. Ir, galų gale, 72 išmatavime dvasiškai neišsivystęs žmogus sudaro, taip pat, kaip ir pirmame išmatavime, viso labo tašką, nieką. **Ir čia yra atsakymas į patį svarbiausią bet kurio žmogaus klausimą!** Tikiuosi, protingi žmonės jį supras. Materialaus pasaulio stebėjimas jau iš septinto išmatavimo, vaizdžiai kalbant, panašus į krante Stovinčiojo drumstų pelkės vandens stebėjimą. Kaip ir materialus pasaulis, pelkė yra natūralus sistemos sanitaras, vandens valymo filtras, tai yra to, kas yra gyvybės pagrindas. Jos gelmėje vyksta sudėtingi procesai, tačiau Stebėtojui svarbus tik jų rezultatas, kuris pasirodo drumstų vandens paviršiuje. Daug žmonių, nugyvenusių savo gyvenimą veltui, taip ir nesugebėjusių išnaudoti savo dvasinio šanso, yra panašūs į iškylančius į paviršių burbulus, pripildytus materialaus pasaulio troškimų tuštumos. Jų likimas vandens paviršiuje liūdnas ir iš anksto nulemtas. Susiliedami su kokybiškai kita aplinka, burbulai sprogs, pavirsdami “nieku”. Bet yra ir tie, kurie, būdami gyvi susilieję su savo Siela, panašūs į nuostabų lotoso pumpurą, pasirodantį drumstų vandens paviršiuje. Šis baltas kaip sniegas žiedas prikausto Stebėtojo dėmesį savo tyrumu ir naujumu. Stebėtojas gėrisi žiedo grožiu ir skiria jam savo dėmesį, stebėdamas kiekvieno žiedlapio skleidimosi procesą. Lotoso žiedas kokybiškai skiriasi nuo tuščio oro burbulo, nes jis jau tampa neatskirama kito pasaulio dalimi. Kitaip tariant, jei žmogus dvasiškai vystosi, jo siekiai ir norai susiję su Dievo pasauliu, tai yra jame dominuoja Dvasinis pradas, tai finale jis gali dar būnant gyvam išeiti už materialaus pasaulio apribojimų (šešių išmatavimų) ir įeiti į **septintą išmatavimą**. Tuo pačiu jo **energetinė konstrukcija septintame išmatavime tampa sudėtingesne**.

Jei kalbėti apie šiuos sudėtingus energetinius procesus asociatyviai, suprantamai trimačio išmatavimo “gyventojų” mąstymui, tai **vyksta žmogaus konstrukcijos**

transformacija iš piramidinės formos į kubo, pastatyto ant vieno iš savo kampų, formą. Kitaip tariant, tokio dvasiškai išsilaisvinusio žmogaus energetinė struktūra kokybiškai skiriasi nuo įprasto žmogaus energetinės konstrukcijos šeštame išmatavime piramidinės formos. Ir kuo toliau žmogus įsigilina dvasiniame savęs vystymėsi, tuo sudėtingesnė tampa jo energetinė konstrukcija.

Tokios transformuotos žmogaus energetinės konstrukcijos neįmanoma nepamatyti tiems, kurie iš tiesų turi tikrą dvasinį matymą. Piramidinė energetinė žmogaus sąranga užima gerokai daugiau erdvės, nei fizinis kūnas, o kubinė - dar dešimt kartų didesnė. Tokio unikalaus reiškinių energetiniame plane sunku nepastebėti net iš Stebėtojo nuo aukštesnių išmatavimų pozicijos. Kaip sakoma, tikras Žmogaus šventumas neliks nepastebėtas Stebėtojo nuo Dvasinio prado. Bet, deja, žmonių visuomenėje tokia transformacija įvyksta labai retai. Beje, senovėje žmonės, gyvais esant pasiekusius septintą išmatavimą ir gavusius dvasinį išsilaisvinimą, simboliškai vaizdavo kubo, dažnai su pažymėtu vienu iš jo kampų, forma. Tokiu pat simboliu vaizdavo ir Aukščiausiąją Būtybę iš dvasinio pasaulio.

Meditacija Piramidė

Dvasinės praktikos, kurių metu vyksta Asmenybės kontaktas su dvasiniu pasauliu ir ateina supratimas, kas yra tikras Sielos džiaugsmas, kaip ir viskas, kas yra nauja gyvenančiai Asmenybei, pradžioje reikalauja aktyvaus įdirbio iš jos pusės, stabilumo, kantrybės, tikėjimo savimi, susikoncentravimo į tikslą.

Rigden Džappo (iš knygos “AllatRa”)

Anastasija: Taip visa tai gyvenime ir vyksta. Savo praktikoje jau ne kartą susidūriau su atvejais, kai žmogus stengiasi atlikti visą kompleksą įvairių meditacijų, bet nenori keistis pats, nedirba su savimi, lieka egoistiška natūra, norinčia visur patenkinti savo reikšmingumą ir įgyti asmeninę valdžią visiems. Tokius žmones dažnai aplanko abejonės, puikybė, paprastų tiesų nesuvokimas. Tačiau aš mačiau ir kitokių žmonių, kurie kasdien stengiasi dirbti su savimi ir tų pačių meditacijų rezultatas pas juos visai kitoks.

Kasdien stengdamiesi būti Žmogumi, užsiimdami savęs ugdymu, dvasinėmis praktikomis, jie pradeda suprasti nebylias Žinias, įgydami tikėjimą tikrajį. Štai tokiems žmonėms, turintiems dvasinį darbštumą, ir norėtusi, kad jūs papasakotumėte apie vieną iš fundamentalių meditacijų - “Piramidė”.

Rigden: Apie tai yra sena rytų išmintis, kuri sako: jeigu vienas žmogus per gyvenimą daug kartų nugalėjo daug žmonių kovose, o kitas per gyvenimą nugalėjo tik save, tai antras pasiekė didesnę pergalę, nei pirmas. Juk žmogui daug svarbiau nugalėti save, nei visus kitus žmones. Tikiuosi, atsižvelgiant į jau žinomas dabar žinias, žmogus giliau supras meditaciją “Piramidė”. Taigi, kaip aš jau sakiau, iš aukščiausio išmatavimo Stebėtojo žmogaus struktūra atrodo ne taip, kaip trimačiame pasaulyje (su rankomis, kojomis, galva ir kūnu). Ji atrodo kaip sudėtinga forma, kuri labiausiai panaši į nupjautinę ketursienę piramidę su atskirta viršūne, jeigu, aišku, parinkti jai pačią artimiausią asociaciją, suprantamą trimačio pasaulio gyventojų mąstymui.

Dėka meditacijos “Piramidė” žmogus gali pajusti savo energetinę struktūrą, susijusią su keturiomis esybėmis, išplėsti savo suvokimą, bet, svarbiausia, pajusti savo Sielą.

Meditaciją “Piramidė” pageidautina atlikti sėdint lotoso pozoje arba “turkiškai” sukryžiuvus kojas ir padėjus rankas delnais į apačią ant savo kelių. Tačiau, jei

žmogus dėl kažkokių priežasčių neturi galimybės ilgesnį laiką išbūti tokioje pozijoje, galima atlikti meditaciją, pavyzdžiui, sėdint ant kėdės. Svarbiausia - vidiniai, dvasiniai procesai, vykstantys žmoguje.

Taigi, užmerkiame akis, nusiteikiame, nusiraminame, atpalaiduojame kūną, atlaisviname savo protą nuo minčių, visų savo išgyvenimų, emocinių pliūpsnių. Bendrai, pilnai įeiname į pakitusią sąmonės būseną - meditaciją. Būdami meditacijos būsenoje, imame apžiūrinėti savo energetinę konstrukciją, susijusią su keturiomis Esybėmis. Tai yra, reikia iš Stebėtojo, esančio nupjautinės piramidės viduje, pajauti Dešinę, Kairę, Galinę, Priekinę esybes nupjautinės piramidės "gyvų pusių" formoje. Šios pusės orientaciškai yra ištiestos rankos nuo fizinio žmogaus kūno atstumu.

Anastasija: Vaizdžiai tariant, prieš medituojantį ištiestos rankos atstumu yra gyvas energetinis laukas, sąlyginai kaip priekinė nupjautinės piramidės sienelė. Lygiai taip pat - šonuose ir gale. Šie laukai sudaro keturkampį - pagrindą, kurio viduryje yra medituojantis žmogus, sėdintis lotoso pozijoje.

Rigden: Taip. Šios keturios Esybės, lyg mūsų energetinio lauko, arba, kitaip tariant, asmeninės erdvės pasieniečiai. Kas yra asmeninė erdvė? Tarp fizinio kūno ir keturių Esybių yra erdvė, kuri keičiasi nuo 7 kritinių centimetrų iki 1 metro. Asmeninė erdvė primena neryškių kontūrų ovalą (kaip senovėje sakydavo: "kiaušinis" arba "žuvies pūslė"), kuris savo apimtimi yra didesnis už žmogaus kūną. Kaip taisyklė, slaptame ženklų ir simbolių žymėjime sąlyginai jį taip ir vaizduoja ovalo simboliu. Pasakysiu tik tiek, kad kiekvieno žmogaus asmeninė erdvė nestabili, tai yra nuolat varijuoja tam tikrose savo apimties ribose. Tai priklauso nuo daugelio priežasčių, net nuo individo nuotaikos pokyčio. Tačiau žmonės, kaip taisyklė, nepastebi to, nesupranta ir tuo labiau nemato jos fiziniu regėjimu, jau nekalbant apie tai, kad valdyti ją ir, atitinkamai, savo būsenas. Bet dabar ne apie tai.

Verta pažymėti, kad energijų pasiskirstymas žmogaus energetinėje konstrukcijoje yra truputį kitoks, ne toks, kaip žmogus suvokia iš trečio ir ketvirto išmatavimo Stebėtojo pozicijos - per energetinius kūno, rankų, kojų meridianus. Čia energijos pasiskirsto pagal piramidės pjūvius, pagal aukštesnių išmatavimų erdvių fiziką ir geometriją.

Tai štai, sąlyginiai nupjautinės piramidės šonai yra mūsų keturios Esybės. Siela gi įkalinta šios konstrukcijos viduryje tokia šviesiame kokone. Jos buvimo vieta - tai maždaug apatinis konstrukcijos trečdalis, o jei orientuotis pagal fizinį kūną, tai saulės rezginio ir viršutinės pilvo dalies lygyje. Beje, Rytuose nuo seno Sielą kokone simboliškai vaizdavo kaip perlą kriauklėje. Ji buvo nuo akių paslėpto žmogaus dvasinio vystymosi jo konstrukcijos viduje simboliu, Atgimimo stebuklu. O jos perlamutrinis baltumas - dvasinio tyrumo, išminties, tobulumo ir giliai širdyje slypinčių žinių simbolis. Reikia pažymėti, kad šis asociatyvus Sielos su perlu palyginimas pastebimas visose pasaulinėse religijose. Pas induistus, budistus perlas - tai dvasinio praregėjimo simbolis. Pas krikščionis "neįkainojamas perlas iš krikšto vandens" apjungtas su Sielos ir Dievo Motinos, Jos dvasinio tyrumo supratimu. Islame tikima, kad perlas yra vienas iš Dievo vardų, kad pomirtiniame pasaulyje sferas aplink teisiųjų sielas sudaro būtent perlai. Panašios asociacijos iš dalies susijusios su dvasiniu matymu, kadangi atliekant tam tikras dvasines praktikas medituojantis žmogus kartais mato procesus, vykstančius Sielos buvimo rajone, kurie jam asocijuojasi su švytėjimu, ryškios šviesos, sklindančios iš Sielos, žaismu, primenančiu perlo perlamutro blizgesį ir mirgėjimą saulėje.

Anastasija: Jūs kažkada tai davėte dar vieną gerą asociaciją, pasakodamas apie Sielos apvalkalą reinkarnacijos metu, kad ji panaši į vaivorykštinei muilo burbulo plėvelę. Aš užfiksavau šias žinias knygoje "Ezoosmosas".

Rigden: Visiškai teisingai... Dabar, kai mes bendrais bruožais susipažinome su žmogaus konstrukcija nupjautinės piramidės formoje, pereisime prie jos viršūnės, kuri yra atskirta nuo pagrindo. Būtent šioje vietoje, sąlyginėje piramidės viršūnėje, kuri yra virš žmogaus galvos, gimsta jo mintys. Orientaciškai tai yra pusę metro nuo viršugalvio (atstumas apytikslis, nes pas kiekvieną individualus). Štai taip apytiksliai trimačio išmatavimo gyventojui atrodo energetinė įprasto žmogaus struktūra, panaši į ketursienę, nupjautinę piramidę su sąlyginai atskirta viršūne.

Bet grįžkime prie duotos meditacijos atlikimo technikos... Taigi, būtina pajauti visas keturias Esybes. Šis jausmas panašus į tai, lyg tu būtum apsuptas keturių visiškai skirtingų žmonių, stovinčių arti tavęs, ir jei užmerkti akis ir atsipalaiduoti, tai galima pajauti jų buvimą pagal tam tikrą spaudimą į tavo asmeninę erdvę. Pajautę keturias Esybes, persikeliame į piramidės viršūnę. Ten mes stebime pirminį įvairių mūsų minčių (kurios vėliau per kakodemono ir agatodemono centrus

transformuojasi, taip sakant, įgyja materialias charakteristikas, apie ką tu užsiminei knygoje “Paukščiai ir akmuo”) gimimo procesą, kaip gimsta šios energijos, jų judėjimo kelius, sąveiką, blokavimus.

Diferencijuojame jų poveikį, paprasčiau tariant, atsekame visus šiuos procesus, o vėliau arba maksimaliai juos nuraminame arba visiškai atsiribojame nuo jų.

Paskui paliekame šią piramidės viršūnę ir keliaujame aukščiau, išeiname į abejingai žiūrinčio į materialų pasaulį Stebėtojo lygmenį. Kitaip tariant, tampame virš minčių, virš materijos, pasiekiamo abejingo žemiškam, tam, kas vienaip ar kitaip pririša mus, kaip Asmenybės, prie materijos, būseną. Dažnai pradiniuose meditacijos įsisavinimo etapuose padeda įsivaizdavimas, kad medituojantis sąmonė išsina iš savo piramidės konstrukcijos, pakibdamas ir stebėdamas ją iš paukščio skrydžio aukštumų. Jei naudoti šiuolaikines asociacijas, tai sąmonė lyg yra šiame aukštyje, tarytum vakuume, nesvarumo būklėje. Tokia Stebėtojo nuo Dvasinio prado būseną padeda įgyti visišką vidinę ramybę, praplėstą sąmonę, paties stebėtojo bešališkumą vykstantiems procesams, leidžia atsiriboti nuo materialaus kūno, minčių ir tyrinėti savo energetinę konstrukciją iš naujo matymo pozicijos. Toliau liekame tokioje sąmonės būsenoje ir stebime iš išorės savo piramidinę konstrukciją ir įkalintą joje Sielą.

Paskui vyksta pati svarbiausia meditacijos dalis. Vykdomė maksimaliai įmanomą tiesioginį sąmonės (Asmenybės) priartėjimą prie Sielos, be to, įgyvendiname tai giliame jausminiame lygyje. Tai yra, panyrame (kaip Stebėtojas) per piramidės viršūnę, vidinę energetinę pačios piramidės struktūrą į patį jos centrą - prie Sielos. Atliekant šią meditacijos dalį, protas dažnai pateikia asociatyvinį suvokimą, lyg žmogus nertų į gilumą, taip, kaip neriant į vandenį, tačiau be charakteringo šiam fiziniam procesui slėgimo. Žmonės, kurie iš prigimties yra ypač jautrūs energetiniams procesams, ypač tie, pas kuriuos išvystytas intuityvus suvokimas, tokiam panirime pastebi netgi laipsniško savo sąmonės darbo režimo persijungimo į naujus, iki šiol nežinomus jam jausminio suvokimo lygius, fazes.

Taigi, reikia maksimaliai priartėti prie švytinčio kokono piramidės centre, kur randasi ši dalelė iš dvasinio pasaulio. O paskui susiliesti su ja gilių jausmų lygyje.

Aišku, iki galo pajauti Sielą ir apimti jos dvasinę gilumą žmogui neįmanoma, kol jis dvasiškai nesubrendo ir nesusiliejo su ja. Tačiau net šis jausmų prisilietimas sukelia būseną, kurią, pavyzdžiui, tie patys budistai vadina susilietimu su Nirvana, kiti - pilnatvės būseną, dieviškos palaimos, harmonijos pasiekimu ir taip toliau.

Dėka šios meditacijos galima giliau suprasti save, savo sudėtingą daugiamatę konstrukciją, įgyti įsisąmoninimą, kad dauguma minčių atsiranda ir pranyksta ne mūsų "valia". Tačiau mes turime galimybę stebėti, jas įtakoti, abstraguotis nuo jų, jas blokuoti. Svarbiausia, šios meditacijos pagalba žmogus, kaip Asmenybė, kaups ne tik dieviško buvimo, bet ir ryšio su savo Siela patirtį, ugdys nuolatinio kontakto su ja įgūdžius, įsisąmonins praktiškai, kad Siela yra pagrindinė, svarbiausia visos žmogaus konstrukcijos dalis. Siela - tai tu, tik tikrasis. Visa likusi energetinė konstrukcija esanti šešiuose išmatavimuose yra išdėstyta aplink ją. Šioje meditacijoje žmogus įgyja visai kito savo realybės suvokimo patirtį, mokosi pažinti save iš Stebėtojo nuo Dvasinio prado pozicijos.

Šios meditacijos atlikimo laikas yra individualus, kaip ir įsisavinant bet kurią kitą dvasinę praktiką. Rekomenduoju pradžioje atlikti ją 20 minučių. Galima kartą dienoje, galima keletą kartų per dieną, kaip patogiau. Svarbiausia - kokybiškai. Vėliau galima pailginti meditacijos laiką, pavyzdžiui, iki 30 minučių. Bet kartoju, svarbiausia šiame procese ne laikas, o būtent vidiniai pojūčiai, dvasinio, giliai jausminio ryšio su Siela įdirbis.

Anastasija: Ši meditacija iš tiesų unikali. Iš asmeninės patirties galiu pasakyti, kad yra esminis skirtumas pojūčiuose, tarp to, kai tu tik pradedi įsisavinti šią dvasinę praktiką ir to, kai tu jau turi jos įdirbio patirtį. Pradžioje man atrodė neįprasta pati technika, susijusi su man nauju dvasinės praktikos atlikimo supratimu, sakykim taip, "erdvės geometrijoje". Juk joje nebuvo tuo metu jau tapusiu man įprastu darbo su čakromis, energijos judėjimo energetiniais kūno meridianais pojūčio ir taip toliau. Bet tuo ji ir įdomi.

Pradžioje manyje viskas vyko tik vaizduotėje, matyt, todėl, kad tada aš dar nemokėjau pilnai įeiti į pakitusią sąmonės būseną. Bet vėliau, kasdienio šios meditacijos įsisavinimo procese, atsirado nuostabūs pojūčiai. Pavyzdžiui, pradėjau pagauti sąmonės būsenos persijugimo, gilaus panirimo momentus, atsirado neįprasti Sielos buvimo pojūčiai, kurių ir žodžiais neaprašysi. Jūs visiškai teisus,

reikia pačiam įgyti savo meditacinę patirtį, kad suprasti visą neperteikiamą pojūčių gamą. Ir dar keletas pastebėjimų dėl laiko pojūčio meditacijos metu. Anksčiau, kai mes tik pradėjome įsisavinti pirmąsias dvasines praktikas, man buvo labai juntama išsėdėti meditacijoje 20-30 minučių.

Dabar aš suprantu, kad kreipi dėmesį į kūną darbo metu tada, kai esi įprasto mąstymo režime, iš esmės, būdamas būdravimo būsenoje. Šioje būsenoje gerai jauti kūną, supančią aplinką, galvoje kartas nuo karto atsiranda pašalinės mintys, kurios atitraukia dėmesį nuo meditacijos, o ir pati meditacija praeina sąlyginai, nes didesne dalimi veikia tavo vaizduotė. Dabar jau, praėjus daug metų, kai darai “Piramidę” ir iš tiesų įeini į pakitusios sąmonės būseną, tai tau lyg nustoja egzistuoti laikas ir erdvė, ir apamai visa ši grubi trimačio pasaulio realybė. Tu tik paleidi šį procesą, eini susitikti su Siela, o tave jau lyg pasigauna iš tos, dvasinės pusės, pradeda aktyviai dirbti Priekinė esybė...

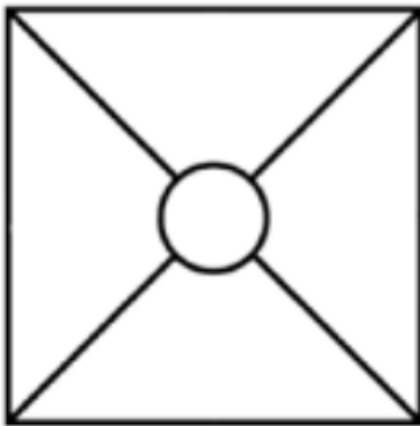
Tai, kas vyksta jau šiame darbo etape duotoje meditacijoje, aišku, yra nepalyginama su tuo, kas buvo per pačius pirmus jos įsisavinimo bandymus. Be to, šiame dvasiniame darbe nėra monotonijos: kiekvieną kartą dvasinės praktikos atlikimas duoda naują įsisąmoninimą, dar pilnesnę pojūčių gamą ir aiškių procesų ir nematomam lygyje vykstančių pokyčių supratimą. Tu jau gyveni šia būseną ir kai išeini iš meditacijos, tai lyg palieki kažką gimtą ir artimą ir vėl lauki to momento, kai vėl jį patirsi. Dėl to kyla siekis ir aktyvus noras įdirbti ją dar labiau, nes norisi ten būti ilgiau. Juk šioje nuostabioje būsenoje pradedi jausti kažką labai gimtą, artimą, neįprastą komfortą, aiškiai įsisąmoninti giluminius procesus, kurių neįmanoma pasiekti protu įprastoje sąmonės būsenoje. Svarbiausia, kai išeini iš šios meditacijos, jauti esminį skirtumą tarp to subtilaus pasaulio ir trimačio materijos pasaulio. Labai daug procesų mūsų realybėje pradeda jaustis kaip grubių materialių energijų darbas.

Nuostabu, meditacijos būsenoje įgyji aiškia ir tikslią savo egzistavimo prasmę ir daug kas iš to, kas tave jaudino kasdieniame gyvenime, atrodo tuščiai ir juokingai. Ten pilnai suvoki, kas yra tikrosios gyvenimo vertybės - vertybės Sielai. Ir ši fenomenali patirtis lyg palieka tam tikrą dvasinį išpaudą tavo trimačiame gyvenime. O tai, savo ruožtu, padeda neprarasti savo dvasinių-gyvenimiškų orientyrų, skatina atkakliau dirbti su savimi, sekti savo mintis, būsenas, neprisileisti Gyvuliško prado provokacijų. Dvasinė patirtis padeda suprasti, kame yra tikroji

laimė, gimdanti Sielos ramybės ir komforto jausmą, ir kodėl neverta vaikytis vaiduoklišku šio pasaulio iliuzijų. Svarbiausia, kad įgyji supratimą, kas iš tiesų esi ir kokia tavo egzistencijos čia prasmė.

Rigden: erdvė ir laikas šiame pasaulyje turi trūkinėjančią (kaskadinę) prigimtį. Viskas, kas materialu - trūkinėja, šokinėja - viskas yra ezoosmosas. Šis materialus pasaulis nestabilus, laikinas. O štai Dievo pasaulis, dvasinis pasaulis - jis stabilus ir amžinas. Po šios meditacijos iš tiesų, net ir įprastoje sąmonės būsenoje, galima, dėka įgytos patirties, pajusti šiuos giluminius jausmus, išeinančius iš Sielos, ši subtilų ryšį su ja, beribės dvasinės meilės jausmą, gimtų namų - Nirvanos ir Amžinybės pojūtį.

Kažkada seniai ši meditacija buvo visiems žinoma savęs tobulinimo technika žmonių visuomenėje, viena iš bazinių technikų vystant giluminius pojūčius, jausminį Asmenybės ryšį su Siela. Tačiau palaipsniui, kuo labiau vyko visuomenės sąmonės materializacijos procesas, šią meditacinę techniką, beje, ir daug ką kitą iš dvasinių Žinių, pradėjo užmiršti, prarasti, o kartais ir specialiai naikinti net užuominas apie ją. Kol tikrosios dvasinės Žinios buvo visuomenėje, jas perduodavo kitoms kartoms simbolių pavidalu, kaip patį svarbiausią ir savaime suprantamą žmogaus pasaulio supratime. Pavyzdžiui, simboliniu “Piramidės” meditacijos apibūdinimu (pilnas simbolio variantas) buvo kvadratas su pasuktu kryžiumi ir tuščiu apskritimu centre.



68 paveikslėlis. Simbolinis meditacijos “Piramidė” atvaizdavimas.

Anastasija: Jūs žinote, kai jūs pradžioje aiškinote mums šią meditaciją ir pasakojote, kad energijos pasiskirsto pagal piramidės pjūvius, aš iš smalsumo žvilgterėjau į geometrijos vadovėlius ir jau su dideliu susidomėjimu skaičiau apie tai, į ką neatkreipiau dėmesio mokantis mokykloje. Pavyzdžiui, kad plokštuma, kuri kerta piramidę ir yra lygiagreti jos pagrindui, atskiria panašią piramidę. Jeigu perkirsti ketursienę piramidę keliomis plokštumomis, kurios bus lygiagrečios pagrindui, o paskui suprojektuoti šiuos pjūvius į tą pačią pagrindo plokštumą, tai rezultate mes gausime eilę vienas į kitą suprojektuotų kvadratų. O kvadratas, kaip žinome, yra simbolis visko, kas materialu. Bendrai, dėka šios papildomos informacijos, toliau aš pradėjau daugiau suprasti apie vykstančius meditacijoje procesus. Kaip vis dėlto žmogui yra svarbu turėti plačias bazines žinias.

Kas yra Dvasinis Gyvenimas?

Jei žmogus yra pilnas tikros Meilės Dievui, kuria jis gyvena kiekvieną dieną, tada jame nėra vietos dvejonėms. Jis turi tik vieną tikslą - pergalė dėl savo Sielos išlaisvinimo!

Rigden Džappo (iš knygos "AllatRa")

“Kas yra dvasinis gyvenimas? Gyvenimas - tai eilė įvykių, kur kiekviena akimirka, kaip grandinės jungtis, kaip kino juostos kadras, kuriame užfiksuotos visos žmogaus mintys ir poelgiai. Būna, žiūri gerą filmą ir gauni teigiamus išpūdžius, kadangi dauguma kadru jame šviesūs ir ryškūs. O būna, žiūri kitą filmą, o jis sukelia slegiančią nuotaiką, nes dauguma kadru jame tamsūs ir niūrūs. Tai štai, svarbu, kad tavo gyvenimo filmas būtų šviesus ir ryškus, kad jame būtų kaip

galima daugiau gerų kadru. O kiekvienas kadras - tai ir yra akimirka čia ir dabar. Kiekvieno tavo gyvenimo filmo kadro kokybė priklauso išskirtinai nuo tavęs, nes tu savo mintimis ir darbais darai savo gyvenimą šviesiu arba tamsiu. Tavo nugyventos akimirkos neištrinsi, neiškirpsi, ir antro jos dublio nebus. Dvasinis gyvenimas - tai ir yra kiekvieno kadro užpildymas Gėriu, Meile, gerais ketinimais ir darbais. Svarbiausia, gyvenime laikytis aiškaus orientyro į Dvasinį pradą, praktikuoti dvasines praktikas, plėsti savo žinių ratą, nepasiduoti Gyvuliško prado provokacijoms, puoselėti savyje tikros Meilės Dievui jausmą. Ir, aišku, dažniau daryti gerus darbus, gyventi su Sąžine. Tai yra kasdienis darbas, pergale etapais prieš save. Iš viso to ir susideda tavo kelias, kurio už tave niekas nenueis ir šio dvasinio darbo už tave niekas nepadarys.

Anastasija: Taip, jūs kažkada pasakėte žodžius, kurie stipriai įsirežė į atmintį: “Sielos už tave niekas neišgelbės ir niekas, be tavęs, šio dvasinio darbo nepadarys”. Papasakokite, prašau, skaitytojams, koks turi būti žmogaus požiūris į dvasines praktikas, jei jis nuoširdžiai nori savo dvasinio išsigelbėjimo?

Rigden: Žmogui, siekiančiam susiliesti su savo Siela, svarbu žiūrėti į kiekvieną meditaciją, kaip į pačią didžiausią ir svarbiausią šventę gyvenime. Taip pat, net ir atliekant gerai įvaldytą meditaciją, reikia maksimaliai į ją panirti ir kiekvieną kartą stengtis pasiekti naują jos pažinimo lygį. Tada žmogus vystysis, o ne trepsės vietoje, jam kiekviena meditacija bus įdomi, nauja savo jausmų gama ir patraukli pažinime ir įsisavinime. Daug kas klaidingai mano, kad pakanka tiesiog išmokti atlikti vieną ar kitą meditacijos techniką ir viskas - su jais turi atsitikti kažkas gero, kaip pasakoje. Ne, tai yra suklydimas. Žmogus tik tada keisis į gerą pusę, kai pats to sieks, kai dvasingumą padarys svarbiausiu savo gyvenimo prioritetu, kai kiekvieną sekundę kontroliuos savo mintis, seks Gyvuliško prado pasireiškimus, maksimaliai realizuos gerus darbus, gyvens tik vienu svarbiausiu tikslu - ateiti pas Dievą kaip subrendusi Dvasinė Būtybė. Meditacija - tai tik instrumentas, kurio pagalba reikia kruopščiai ir ilgai dirbuotis, kad padaryti iš savęs kažką “gero”. Be to, šis instrumentas daugiapusis. Pavyzdžiui, pilnai suprasti, tai yra iki galo pažinti net dvasinę praktiką “Lotoso žiedas” žmogus nepajėgs - gyvenimo neužteks. Bet kuri meditacija, kaip ir išmintis, neturi ribų savo pažinime. Nuobodu atlikti meditaciją tik tiems, kas tingi arba aukština save puikybėje: “Aš pažinau šią meditaciją - noriu kitos”. Dar kartą kartoju, meditacija - tai instrumentas, ir kas

nuoširdžiai nori pasiekti dvasinių aukštumų ir netingi dirbti su savimi, gali pasiekti maksimumą dar šiame gyvenime”.

“Net ir didelis dvasinis kelias prasideda nuo mažo, nuo pirmų žingsnių. Reikia mokytis dvasinio įsisąmoninimo, o ne išmonės nuo egoizmo ir proto, užpildyto svajonėmis apie žemiškų troškimų išsipildymą. Jei žmogus, norėdamas dvasiškai vystytis, apsiriboja tik norais, tokiais kaip “aš noriu”, “aš tapsiu”, o savo kasdieniame gyvenime nieko dėl to realiai nedaro ir nesikeičia, tai naudos iš to nebus. Tačiau, jei žmogus realiai užsiima savęs ugdymu ir vystymu, nenuilsdamas dirba su savimi remdamasis disciplina, savikontrolė ir dvasinėmis praktikomis, tai su laiku jis mokosi kontroliuoti savo emocijas, savo elgesį, savo mintis. Ir tik tada, kai žmogus įsisavins naują sau pakitusios sąmonės būseną ir stabilizuosis Gyvuliško prado sutrandyme - nematomas pasaulis pradės atskleisti jam savo paslaptis. Toliau vystydamasis dvasiniame darbe su savimi, pažindamas daugialypio Visatos pasaulio procesus iš Dvasinio prado Stebėtojo pozicijos, žmogus atsiveria, lyg daugialapis lotoso žiedas, praturtindamas save Išmintimi ir Žiniomis. Kai jis įsisąmonina visą šio pasaulio sudėtingumą, jis tuo pat metu supranta ir jo paprastumą atsiskleidžiančios amžinos Tiesos šviesoje. Žmogus, dvasiškai vystydamasis, gali dvejoti savo pasirinkime tol, kol nepraeina savo dvasiniame vystymėsi šešto išmatavimo. Gi septintame išmatavime, jame, kaip naujoje Dvasinėje Esybėje, išnyksta visos abejonės, lieka tik Tiesa ir tik vienas - dvasinis tolimesnio vystymosi vektorius”.

(Ištraukos iš knygos “AllatRa”)

