

*Anastasia Novykh*

# DUHOVNA

PRAKSA I  
MEDITACIJE





Izvornik ove brošure, kao i cjelovita verzija knjiga Anastasije Novykh, napisana je na ruskom jeziku. Mora se razumjeti da sve što podliježe prevođenju ovih knjiga na druge jezike više nije izvornik kao takav. To su prijevodi značenja i razumijevanja ljudi koji čine ove prijevode u pokušaju da te informacije prenesu drugima. Doista spoznaje čitaju ove knjige samo u originalu da bi shvatili ne samo njezino iskonsko značenje, već i impresivnu snagu i duh istinitosti ove knjige.

Na hrvatski jezik prevedeno sa engleskog.

## Anastasiya Novykh

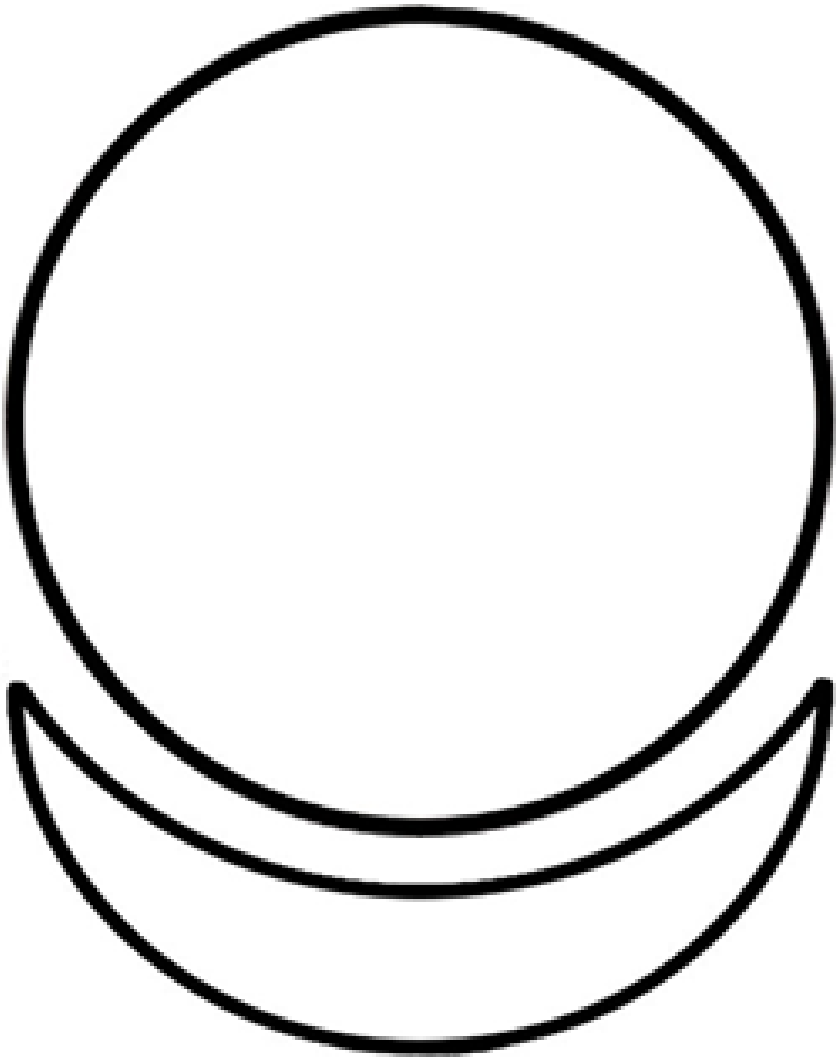
# DUHOVNA PRAKSA I MEDITACIJE

Jednostavne meditacije koje se nude u brošuri iz knjiga Anastazije Novykh dostupne su svima, čak i onima koji nikada nisu prakticirali takve duhovne prakse.

Bit će zanimljivi onima koji su dugo i ozbiljno vježbali u poboljšanju svojih fenomenalnih sposobnosti. I naravno, ove su duhovne prakse jedinstveni izvor za one koji žele spoznati sebe i pronaći svoj duhovni put.

*Osobnost se svjesno može duhovno razvijati i, ujedinjena s Dušom, može se osloboditi u jednom životu!*

*Rigden Djappo (iz knjige "AllatRa")*



## SADRŽAJ

---

PREDGOVOR .....	7
VJEČNA MUDROST (ODLOMAK IZ KNJIGE "ALLATRA")...	9
ŠTO JE PROMJENJENO STANJE SVJESTI? .....	11
MEDITACIJE IZ KNJIGA "SENSEI" .....	17
Meditacija na koncentraciju pozornosti (pažnje) .....	17
ZNAJ SEBE .....	25
DUHOVNA PRAKSA "LOTUSOV CVIJET" .....	30
"LOTUS CVIJET": LJUBAV I ZAHVALNOST (KONCETRACIJA NA POZITIVNO).....	44
MEDITACIJA "VRČ" (ZA ČIŠĆENJE MISLI OD NEGATIVNOG).....	46
MOLITVA SPASA DUŠE .....	49
(MOLITVA AGAPITA PECHERSKY-OG).....	49
Molitva za Spas Duše.....	53
Meditacije iz knjige "AllatRa" .....	54
DUBOKA ČUVSTVA – TEMELJ DUHOVNIH PRAKSI....	54
MULTIDIMENTIONALNOST ČOVJEKA.....	58
MEDITACIJA "CHETVERIK" (UVOD).....	59
MEDITACIJA „CHETVERIK“ (TEHNIKA) .....	71
MEDITACIJA "PIRAMIDA" .....	93
ŠTO JE DUHOVNI ŽIVOT? .....	102

## **PREDGOVOR**

---

Meditacija je jedno od drevnih oruđa spoznaje svijeta i sebe, duhovnog razvoja čovjeka. Tisućljećima su se životni uvjeti društva i civilizacije mijenjali. Ali sam čovjek ostaje nepromijenjen, njegova unutarnja dvojna priroda: životinjski princip i duhovni princip. Stoga pitanja duhovnog razvoja, djelotvorne drevne metode samo-poboljšanja nisu izgubile na važnosti. Suptilnosti mehanizama utjecaja meditacije na čovjeka još su misterija za znanost, kao i sam čovjek.

U ovoj brošuri slijede najprije tehnike meditacije, srodne autogenom treningu, zatim temeljne duhovne prakse koje doprinose duhovnom razvoju čovjeka. Treba napomenuti da duhovne prakse doprinose razvoju fenomenalnih, odnosno ekstrasenzornih sposobnosti čovjeka. Ali nemojte težiti postizanju ovih nuspojava. Glavna stvar je duhovni razvoj čovjeka. Uostalom, život je prekratak da bi ga trošili na privremenosti i smrtnosti. Ljudi su tisućama godina koristili te drevne načine spoznavanja svijeta i sebe i postigli značajne rezultate uz pomoć meditacije, ne samo u fizičkom, već i u onom što je posebno važno za ljude, duhovnom samo-usavršavanju.

Brošura je stvorena kao kratki vodič-podsjetnik na neke meditacije iz knjiga serije „Sensei“, „AllatRa“ kako bi se pomoglo onima koji su već pročitali ove knjige. Ali brošura ne daje potpunu sliku o tome, kao kompleks znanja iznesen u knjigama kako bi se pomoglo onima koji slijede duhovni put. Jer duhovni put ne znači jednostavno ispunjavanje složenih meditacija kao tek još jednog hobija. Duhovni put - to je način života. Meditacija - to je samo kutija alata. Ali sami alati, bez razumijevanja suštine konstrukcije i konačnog rezultata, besmisleni su. Stoga, onima koji knjige nisu upoznali, preporučujem vam da ih prvo pažljivo pročitate, postanete majstor koji će moći vladati tim alatima kako bi oblikovao svoju duhovnu sudbinu.

Ove knjige možete besplatno preuzeti

na službenoj web stranici Anastazije Novykh:

[www.schambala.com.ua](http://www.schambala.com.ua)

E-mail Anastasije Novykh:

[anastasija\\_novix@mail.ru](mailto:anastasija_novix@mail.ru)



---

## **VJEČNA MUDROST (ODLOMAK IZ KNJIGE "ALLATRA")**

---

Tijekom godina koje su prošle, otkako su objavljene prve knjige, dogodili su se mnogi događaji koji su me još jednom uvjerali da iskrena želja pojedinca da pomogne ljudima, zajedno sa svojim stvarnim postupcima i samousavršavanjem, donosi iznenađujuće prekrasno voće. A čak iti ne o knjigama kao o čitanju materije, već o razumijevanju i provođenju Znanja datog u njima. Knjiga je sredstvo za prijenos znanja; Znanje ne u smislu "svojstva" ili "vlastitog zaključka", već kao Mudrost odozgo koja prolazi kroz stoljeća. Mudrost poput Otvorenih vrata za ulazak u ono divno više stanje duhovnosti, kroz koje uvid dolazi od Onoga koji je sve stvorio. Mudrost koja je uvijek bila, jest i bit će je, čak i kad sjećanje na njezine ljudske vodiče nestane u prašini vjekova.

To je ona Mudrost, koja poput istinskog sjemena, daje dobru sadnicu u čovjeku, pomažući mu da oslobodi svoj um iz utočišta ljudskih strahova i uskih svodova tame zablude, da prevlada čvrstinu materijalnog razmišljanja i otkrije bezgranično područje spoznavanja Istine. Pomaže mu da se uzdigne iznad svojeg zemaljskog osobnog karaktera i da svijet vidi s visine duhovnog pogleda bez predrasuda i materijalnih zasljepljenja. Mudrost obdaruje čovjeka iskrenošću i osjećajem svrhe, obogaćuje ga razumijevanjem i podiže razinu njegove odgovornosti za duhovnu kvalitetu vlastitog života.

Ova vječna Mudrost za duhovnog čovjeka je poput živopisne vode za zalijevanje klasa dobrog zrna. Ona omogućava spoznaju korijena ljudskih nevolja i poboljšava atmosferu nečijeg duhovnog života. Daje glavne ključeve za razumijevanje složene stvarnosti

ljudskog bića i svijeta i služi kao izvor stvaranja jedinstvenih uvjeta za oblikovanje Duhovnog društva u okrutnom svijetu materijalnog Životinjskog uma. Vječna Mudrost omogućuje čovjeku da se duhovno transformira i spozna skrivenu suštinu prošlih i budućih događaja. Upravo je ta Mudrost stvaralačko načelo stvoreno Njime, a koje se otvara svakome tko je prihvatio put u Njegovu Vječnost.



---

## ŠTO JE PROMJENJENO STANJE SVJESTI?

---

*Zahvaljujući meditacijama, duhovnim praksama, osoba samostalno uči o svijetu onkraj trodimenzionalnog, i to ne logikom uma, već savršenijim instrumentom svojim - intuitivnim osjećajem (šestim čulom).*

*Rigden Djappo (iz knjige "AllatRa")*

**Anastasija:** Ali prije nego što nastavite s tehnikom izvođenja ove jedinstvene meditacije, željela bih s vama razjasniti neke značajne trenutke za čitatelje, prije svega one povezane s razumijevanjem što je izmijenjeno stanje svijesti tijekom meditacije. Znao, naišla sam na takve slučajeve kada su ljudi, čak i nakon što su pročitali knjige, meditirali, blago rečeno, jednostavno iz mašte. Nakon detaljne rasprave, pokazalo se da jednostavno nisu razumjeli što je zapravo meditacija, što je izmijenjeno stanje svijesti u praksi, iako su o njoj mnogo čitali. U nekim su slučajevima ljudi, misleći da meditiraju, u stvari ostali gotovo u budnom stanju, što je za njih tipično tijekom dana, ne trudeći se prebaciti se na drugo stanje svijesti. Zato su često razmišljali o svakodnevnim stvarima, o svom trenutnom radu, svakodnevnom životu, iskustvima tijekom dana i tako dalje; to jest, imali su razne odvratajuće misli tijekom ove simulirane vježbe. Naravno, takva meditacija, kao teorija, dogodila se samo u

njihovoj mašti. U drugim slučajevima ljudi su jednostavno zaspali umjesto da meditiraju. Općenito, događalo se da su nakon što su iscrpljeni tijekom radnog dana sjeli meditirati. Spavanje je, kao što je poznato, također jedno od izmijenjenih stanja svijesti. Dakle, pogrešno su to shvatili ako meditaciju i zato, čineći tako „napor volje“, u smislu prisiljavanja da meditiraju, iako su umorni nakon radnog dana, oni u stvari nisu vidjeli rezultate.

**Rigden:** Ovi ljudi trebaju razumjeti što su izmijenjena stanja svijesti, kakva mogu biti i koja je razlika među njima. Ova izmijenjena stanja svijesti, poput sna ili meditacije, karakteriziraju potpuno opuštanje tijela, mentalna smirenost i pospanost. Ali to je samo pokazatelj početka izmijenjenog stanja svijesti. Podjela dolazi kasnije: neki urone u meditaciju (svjesna kontrola suptilnih procesa nevidljivog svijeta), dok drugi zaspu (nesvjesno stanje).

**Anastasia:** Rekla sam upravo to! Drugim riječima, ljudima nedostaje stvarno praktično razumijevanje što je istinska meditacija i kako se ona uistinu odvija.

**Rigden:** Savjetovao bih tim ljudima da prije svega shvate što je elementarni autogeni trening, da nauče opustiti tijelo, kontrolirati svoje misli, vježbati držeći pažnju usredotočenu na jednu stvar duži vremenski period, a zatim prijeći na vježbanje meditacije, to jest na dublje uranjanje u izmijenjeno stanje svijesti; naučiti osnovne tehnike meditacije koje si opisala u prvoj knjizi Sensei i u drugim knjigama iz serije i tek tada početi savladavati temeljne duhovne prakse.

**Anastasija:** Slažem se s vama, ljudi su različiti, i dok neki brzo shvate suštinu, drugima treba vremena da sve detaljnije razjasne. Ali češće, ljudima jednostavno nedostaje osnovno znanje o sebi i općim mehanizmima funkcioniranja mozga u različitim stanjima svijesti. Znam da posjedujete jedinstveno znanje iz područja neurofiziologije i funkcioniranja ljudskog mozga. Možete li razraditi temu izmijenjenih stanja svijesti ili barem orijentirati čitatelje na javno dostupne informacije ili podijeliti znanje koje se može učiniti javnim?

**Rigden:** Pa, možda, samo u granicama suvremenog znanstvenog razumijevanja funkcioniranja mozga kako bi ljudima

bilo jasnije što se misli i u kojem smjeru tko treba provoditi svoje istraživanje. Kao što je poznato, funkcioniranje mozga povezano je s elektromagnetskim valovima. Mozak može raditi u različitim modusima, od kojih svaki karakterizira određeno psihičko i fiziološko stanje svijesti. Čovjek kao Osobnost, zahvaljujući koncentraciji svoje pozornosti, može kontrolirati nekoliko takvih stanja svijesti. U svakodnevnom se životu najčešće nalazi u jednom od stanja koje se u znanstvenim krugovima naziva budnim stanjem. Znanstvenici, dok mjere električnu aktivnost mozga tijekom vremena, uvjetno označavaju stanje aktivne budnosti kao beta-ritam ( $\beta$ -ritam). Njegov frekvencijski raspon je od 14 do 35 Hz, a napon 10-30 mkV. Beta valovi se smatraju brzim valovima i to su vibracije niske amplitude cjelokupnog (ukupnog) potencijala mozga. Na EEG-u valni oblik nalikuje, relativno gledano, „trokutu“ sa šiljastim vrhovima. Beta ritam se općenito bilježi tijekom funkcioniranja prednje središnje regije mozga. Međutim, kada osoba obrati pažnju na nešto novo, neočekivano, na bilo kakve informacije koje čuje, intenzivnu mentalnu aktivnost ili snažno emocionalno uzbuđenje, ovaj ritam raste i može se proširiti na druge dijelove mozga. Beta ritam tipičan je za funkcioniranje mozga kad čovjek djeluje mentalno, pod stresom je i pod utjecajem raznih nadražajnih sredstava.

Sve u svemu, treba napomenuti da takav pojam kao što je umor nije tipičan za mozak. Morate jednostavno shvatiti kako to funkcionira, vremenom prebaciti s jedne na drugu aktivnost i biti u stanju promijeniti kvalitetu stanja svijesti u pravo vrijeme. Svakodnevni život neprestano uključuje čovjekov psihološki razvoj, o čemu, usput, ovisi i cjelokupno stanje tijela. Tijekom dana na čovjeka utječu različiti vanjski čimbenici, poput, na primjer, zvuka i svjetlosti, da ne spominjemo učinke nevidljivog svijeta. Sve su to svakodnevni iritanti koji, na ovaj ili onaj način, utječu na fiziološke i druge biološke procese ljudskog života.

Prekomjerna anksioznost, ljutnja, razdražljivost i psihički umor prate napetost mišića lica, vrata, ruku i tako dalje. S druge strane, napeti mišić također postaje generator impulsa uzbuđenosti. Zadatak onog tko izvodi autogeni trening ili ugađa za meditaciju je ograničiti protok uzbuđujućih signala. Zbog toga sjeda u udoban položaj, u tišini (uklanja bilo kakve zvučne

podražaje), zatvara oči (eliminira utjecaj izvora vizualnih podražaja), preusmjerava pažnju s različitih svakodnevnih misli, iskustava i briga, u unutarnji mir i tišinu (tj. kad je moguće, eliminira izravan utjecaj nevidljivog svijeta). Zatim se usredotočuje na opuštanje mišića (eliminira još jedan kanal uzbuđenja), a zatim potpuno dostiže stanje potpune opuštenosti. Dakle, osoba prilagođava način rada svoje psihe, a time i živčanog sustava. Zahvaljujući takvom samougađanju, može sebe kontrolirati kroz jasnu mentalnu samo-dosljednost (auto-referiranje).

**Anastasija:** Misaona disciplina otvara velike mogućnosti čovjeku. U stanju meditacije može kontrolirati one mehanizme svoje složene energetske strukture koji nisu dostupni u drugim stanjima (uključujući budno stanje). Naravno, kad ispravno izvodi meditativnu tehniku, opaža duhovni nalet, uvid, razvoj intuitivnog znanja, kao i „nuspojave“ takvog rada: navalu energije, dobro raspoloženje i povećanje kreativnosti koja zauzvrat, ima pozitivan učinak na opće stanje čovjeka.

**Rigden:** Apsolutno. Svi se ovi mehanizmi moraju razumjeti. Pažnja u meditaciji je poput električne struje u mreži: ono što na nju povežete je ono što će raditi. Stoga je važno zadržati fokus na glavnim procesima koji se odvijaju tijekom meditacije. Općenito, osoba koja obavlja duhovnu praksu može se usporediti s vojnim pilotom koji obavlja borbenu misiju u nadzvučnom lovcu. U početku, pilot vježba usavršavanje svih akcija zrakoplovnog (aerobatskog) letačkog trenera na terenu, simulirajući let avionom. To se može usporediti s osobom koja je tek počela učiti osnovne faze meditacije. Naime, proces opuštanja, odvajanja od tuđih misli, uranjanje u stanje meditacije, primarni osjeti na nivou fizičkog tijela poput topline u solarnom pleksusu ili lagano trzanje u području čakri ili kretanje energije uz ruke i tako dalje. Ovu se fazu može uvjetno nazvati primarnom: od tek teoretskih ideja o meditaciji do stjecanja prvih praktičnih vještina.

Druga faza u učenju meditativnih praksi slična je, figurativno rečeno, pilotu koji praktično iskustvo doživljava u zraku, kada uđe u borbeni stroj i trenira u letu. Ovdje shvaća kako upravljanje borbenim avionom na nebu nije sasvim isto što i izvođenje istih vježbi na simulatoru i imitatoru na zemlji. Značajna razlika nije u

tehničari, već u osjetima i razumijevanju procesa leta i života u potpuno drugom prostoru - nebu. Kao i pilot, i meditant razumije suštinsku razliku između teoretskog i praktičnog znanja kada svakodnevno radi na sebi i kontrolira svoju Životinjsku prirodu. Čovjek se počinje mijenjati. Ovo je važno jer je meditacija samo alat! Drugim riječima, on počinje kontrolirati svoje misli u svakodnevnom životu, održavati ih čistima, pratiti svoje psihološke reakcije i izbjegavati negativnosti u svojoj svijesti. Kad čovjek ne kontrolira svoje misli, sve druge okrivljuje za svoje nevolje i nepravde, osuđuje sve, nezadovoljan je mnogim stvarima, podučava svakoga bez da provodi ono što propovijeda i tako dalje. Ali kada čovjek počne raditi na sebi, skreće pozornost ne na vanjske, već na svoje unutarnje uzroke zašto okolni svijet shvaća i reagira na njega na ovaj način, a ne drugačije. Čovjek počinje razumijevati zašto podleže tim vanjskim provokacijama i kako bi trebao odvratiti pažnju od svojih višestrukih egocentričnih želja, slučajeva ogorčenosti i agresije Životinjske prirode, kako je prebaciti u Prednju Esenciju i najdublje osjećaje koji proizlaze iz Duše i kako prebivati na duhovnom valu. Pa kad čovjek svakodnevno radi takav posao na sebi, a da ne daje ustupke svojoj Životinjskoj prirodi, tada mu se u meditacijama otvara sasvim nova razina percepcije. Počinje shvaćati što je meditacija i duboko ulazi u taj postupak, što je za njega neobično. Čovjek se uči zadržavati u potpuno drugom stanju svijesti, različitom od budnog stanja i spavanja, tj. u praksi osjetiti tu razliku između stanja svijesti, razumjeti svijet kroz najdublje osjećaje i intuitivno Znanje, što nije proizvod logike

I konačno, treća faza je kada vojni pilot izvršava borbenu misiju u letu nadzvučnim lovcem. Više ne razmišlja o mehanizmima rada aviona, jednostavno ih automatski pokreće. Ne razmišlja o tom neobičnom prostoru u kojem se nalazi - već živi u tom prostoru. Pilot osjeća svaki pokret zrakoplova i njegova je pažnja usredotočena na glavno: izvršiti borbenu misiju. Tako je i s čovjekom koji je duboko angažiran u duhovnim praksama. U ovoj fazi on stvara naviku kontroliranja svoje Životinjske prirode, automatski pokreće mehanizme meditacije jasnim mentalnim naredbama i meditaciju izvodi isključivo sa svojim najdubljim osjećajima bez ikakvih razmišljanja. Mehanizam duhovnih praksi (pod pretpostavkom da pojedinac ozbiljno radi na sebi u

svakodnevnom životu) dovodi čovjeka na potpuno drugačiju razinu percepcije, uključujući četvrtu, petu ili šestu dimenziju iz perspektive Promatrača iz Duhovne prirode. On počinje istraživati poznati svijet materije i svijet suptilnih energija samo svojim najdubljim osjećajima, a ne logikom i materijalnim mislima. Napokon, misli su proizvod materije, ništa više od toga. Međutim, duhovni, najdublji osjećaji potpuno su različita kvaliteta opažanja i potpuno različito razumijevanje sveobuhvatnog Znanja, to je ono što ljudi nazivaju prosvjetljenjem.

**Anastasija:** S te strane stječe se zadivljujuća jasnoća i preciznost razumijevanja procesa koji se tamo odvijaju. Međutim, nakon meditacije, kada pokušate objasniti drugima ono što ste doživjeli, shvatite da je nemoguće kroz poznate slike i asocijacije točno prenijeti ono što ste osjećali na toj strani. Zahvaljujući tome shvatili ste da postoji značajna razlika u vašem svakodnevnom životu između stvarnih procesa i igre uma - onih veza s kojima logika djeluje iz perspektive materijalne percepcije svijeta. Da, kada sve to počnete doživljavati u praksi i stupite u kontakt s pravom stvarnošću, tada zrelo shvaćate zašto je svaki dan koji provodite u duhovnom radu toliko važan i na koje misli i djela trošite snagu svoje pažnje svaki dan. Uostalom, sve ima neizbježne posljedice, prije svega, za vašu Dušu i vašu Osobnost.



---

## MEDITACIJE IZ KNJIGA "SENSEI"

---

### Meditacija na koncentraciju pozornosti (pažnje)

*Pažnja je moć, početak stvaranja.*

Rigden Djappo (iz knjige "AllatRa")

*"Sada ćemo vježbati najjednostavniju meditaciju na koncentraciju pozornosti, tako da možete naučiti kako kontrolirati Qi energiju", rekao je Sensei. "Ali prije toga, želio bih još jednom ponoviti za one koji su zakasnili. Pored materijalnog tijela, čovjek ima i energetsko tijelo. Energetsko tijelo sastoji se od aure, čakri, energetskih kanala, meridijana i posebnih rezervoara za akumulaciju energije. Svaki od njih ima svoje ime. Kasnije ću vam detaljno reći o njima, ovisno o meditaciji. "*

"A što su čakre?" pitala sam.

„Čakre su maleno mjesto na ljudskom tijelu kroz koje ulaze i izlaze različite energije. Djeluje ... pa bi vam bilo lakše razumjeti, poput dijafragme u kameri. Znete li što je to? "

Kimnuli smo odobravajući.

"Isto je i sa čakrama; trenutno se otvaraju i trenutno zatvaraju."

"I da li sva ta energija stvarno izlazi u tom trenutku?" Slava ja bio iznenađen.

"Pa, nije poput pražnjenja kante vode. Uostalom, ljudsko je biće energetske i materijalne, gdje energija i materija postoje po vlastitim zakonima i vremenu. Međutim, oni su u potpunosti povezani i međusobno ovisni. Imate li još kakvih pitanja? " Svi su šutjeli. "Onda započnimo. Trenutno je vaš cilj naučiti osjetiti kretanje zraka unutar sebe, kretanje Qi-ja. Svi mislite da savršeno razumijete i osjećate sebe. Ali poprilično sam siguran da trenutno ne možete vidjeti, na primjer, nožne prste. Zašto? Jer nemate unutarnji vid. Unutarnji vid, baš kao i unutarnji osjećaj, može se trenirati s vremenom, svakodnevnim treningom. Zato ćemo započeti s najjednostavnijom i najlakšom meditacijom. Pokušat ćemo naučiti kontrolirati misli i osjećaje, evocirati ih i voditi.

"U redu, sada se opustite i opustite. Umirite svoje emocije. Možda zatvorite oči da vas ništa ne ometa. Sve svoje misli i svakodnevne probleme rastopite u praznini."

Čim je izrečena ta fraza, prisjetila sam se hrpe sitnih kućanskih poslova. „Ugh ti! Opet te bezobrazne misli ", pomislila sam. "Rečeno ti je da se rastopiš." moja se persona ponovno pokušala ne razmišljati o ičem.

"Koncentrirajte se na vrh nosa ..."

Zatvorenih očiju pokušala sam "vidjeti" vrh nosa, vođena više unutarnjim osjećajima.

Osjetila sam kako mi se oči malo naprežu.

„Sada udahnite duboko, polako i postupno. Prvo dnom trbuha, zatim trbuhom, grudima, podizanjem ramena ... Lagano zadržite dah ... Polako izdišite ... Usredsređujemo svoj unutarnji vid samo na vrh nosa ... Trebali biste osjetiti i zamisliti da vrh nosa je poput male sijalice ili malog plamena, i on bljesne sa svakim udisajem ... Udahnite ... Izdahnite ... Udahnite ... Izdahnite ... Plamen se rasplamsava sve više i više ...

U početku sam osjetila lagano gorenje i peckanje u nosu. Osjećala sam se kao da sam ispunjena nečim materijalnim, poput vrča s vodom. Kasnije sam pomislila da mogu vidjeti tamni, udaljeni obris sićušne ljubičaste mrlje oko vrha nosa. U početku se nisam mogla jasno usredotočiti na to. Konačno, kad sam uspjela popraviti svoj vid na njemu, počeo je svijetliti iznutra. Štoviše, pri udisanju svjetlo se sužavalo, a pri udisanju širilo. Kad sam se navikla disati na ovaj način, čula sam Senseijev glas.

„Sada svoju pozornost prebacite na drugi dio meditacije. Lagano podignite ruke malo naprijed, dlanovima prema dolje. Udahnite kao i obično: kroz dno stomaka, zatim kroz stomaka i prsa. Izdah treba usmjeriti kroz ramena, ruke, u središte dlanova, gdje se nalaze čakre ruke, i kroz njih u zemlju. Zamislite da vam nešto prolazi kroz ruke, Qi energija, ili svjetlost, ili voda, a zatim se prelijeva u zemlju. Taj se tok diže od dna stomaka do vaših prsa, a tamo se podijeli na dva potoka i prelije u zemlju kroz vaša ramena, ruke, šake. Usredotočite svu svoju pažnju na osjećaj tog pokreta ... Udahnite ... Izdahnite ... Udahnite ... Izdahnite ... ”

Umom mi je proletjela misao, „Što znači disati kroz ruke? Kako je to moguće?“ Čak sam se malo uspaničila. Sensei je, očito osjećajući moju zbunjenost, prišao i stavio dlanove preko mojih, bez dodirivanja kože. Nakon nekog vremena, dlanovi su mi počeli gorjeti, poput dvije peći, šireći toplinu iz središta prema periferiji. I ono što me je najviše začudilo je to što sam stvarno osjetila sićušne tople potočiće kako mi se slijevaju kroz ramena. U predjelu mojih laktova su oslabili, ali osjetila sam ih vrlo jasno kako se prelijevaju kroz dlanove. Duboko u tim novim, neobičnim osjećajima, moja me osoba pitala: „Kako ovo radim?“ Dok sam razmišljala o tome, izgubila sam osjećaj potočića. Morala sam se opet koncentrirati. Općenito, djelovalo je s promjenjivim uspjehom. Nakon jednog od mojih sljedećih pokušaja, ponovno sam začula Senseijev glas.

"Zatvorite dlanove ispred sebe i čvrsto ih stisnite tako da se čakre ruke zatvore i kretanje energije zaustavi. Dvaput udahnite i izdahnite duboko ... Spustite ruke i otvorite oči. "

Nakon meditacije, kad smo počeli dijeliti dojmove, shvatila sam da je svi doživljavaju drugačije. Tatyana, na primjer, nije vidjela

plamen; umjesto toga, osjetila je neku vrstu laganog pokreta kroz svoje ruke. Andrey je imao drhtavicu u nogama i laganu vrtoglavicu. Kostya je slegnuo ramenima i odgovorio: "Nisam osjetio išta posebno, osim trnaca. Ali to je sasvim normalna reakcija koja je posljedica prezasićenosti tijela kisikom. "

"Nakon trećeg, četvrtog udaha, da", odgovori Učitelj. „Ali na početku mozak fiksira misao, posebno prije kretanja Qi-ja. A ako poslušate sebe, opustite se i duboko udahnute, odmah ćete osjetiti osjećaj širenja ili parestezije u glavi, ili drugim riječima, tamo se odvija određeni proces. To je upravo ono što trebate razumjeti - što se tamo kreće, i naučiti ga kontrolirati. "

"Zašto ja nisam išta osjetio?" upita razočarano Slava.

"Pa o čemu si razmišljao?" - pitao je Sensei napola u šali. Pokazalo se da Slava zapravo nije znao što ga očekuje, možda nekakvo čudo. Sensei je odgovorio: "Točno, to je razlog što nisi išta osjetio, jer si koncentrirao svoje misli, ne na rad, nego na iščekivanje nekog neobičnog čuda. Ali neće se dogoditi čudo dok ga sami ne stvorite ... Ne biste trebali čekati išta izvanredno samo zato što pravilno dišete ili se koncentrirate na nešto. Ne. Najveće čudo si ti, kao čovjek! Napokon, kamo vodi sva velika duhovna Umjetnost? Pomaže vam da postanete Čovjek tako da se postepeno probudite i prisjetite se znanja koje vam je prvobitno dato. Te su meditacije samo sredstvo buđenja iz duhovne letargije i prisjećanje na davno skrivene i zaboravljene podatke koje ste jednom davno poznavali i koristili. "

"Kako to mislite, znao?" Slava nije razumio.

"Dakle. Na primjer, svatko zna čitati, pisati, brojati, ako je, naravno, bez mentalnih poremećaja. Tako?"

"Jest."

"Ali prvo je morao naučiti. Iako kasnije, on automatski čita, broji i tako dalje. Drugim riječima, on već zna da je, na primjer, jedan plus jedan jednako dva, dva plus dva jednako četiri. Čini se tako jednostavno i stvarno! Ali na početku je sve to učio, iako se, istina, toga jednostavno prisjetio. To su skrivene, podsvjesne sposobnosti. Ili, evo još jednog lakšeg primjera koji ima veze s

fiziološkom razinom. Ako se čovjeka koji ne zna plivati baci u vodu, utopit će se. Ali dokazano je i potvrđeno porađanjima u vodi da novorođeno dijete, kad se spusti u bazen, pliva poput bilo koje druge životinje. Dakle, znači li to da već posjeduje te reflekse? Doista. Ali kasnije to jednostavno zaboravi. Tako i čovjek, u njemu mnogo toga jest, a što iti ne dovodi u pitanje ima li ili ne.

"Ali ... sve to djeluje samo na pozitivan faktor. Ako u njemu prevladavaju neki interesi plaćenika, na primjer, da nauči varati nekoga ili nekoga udarati energijom iz daljine, ili možda želi moći svakome saviti žlicu kako bi mu bacili novac, neće ikad postići išta. Tek kada čovjek nauči kontrolirati svoje misli, kad postane Čovjek s velikim Č, tek tada će moći nešto postići. "

"Dakle, duhovne prakse su metoda buđenja čovjeka?" - opet je pitao Andrey.

"Apsolutno tako. Duhovna praksa je samo instrument za popravljavanje svojeg uma. A rezultat ovisi o tome kako koristite taj instrument. Drugim riječima, sve ovisi o želji i vještini gospodara. A da biste naučili kako ovaj instrument držati u rukama, potrebno je kontrolirati svoju misao, koncentrirati je i vidjeti svojim unutaršnjim vidom. U našem slučaju to znači naučiti kontrolirati svoj dah, osjetiti kako izdišete kroz čakre svojih ruku. Trebate naučiti evocirati određene osjećaje kako biste kasnije mogli kontrolirati unutarnju, skrivenu energiju. "

"Po mom mišljenju, ovo je halucinacija", primijetio je Kostya.

"Da, halucinacija, ako to smatraš halucinacijom. Ali ako ovu energiju smatraš stvarnom snagom, to će u stvarnosti biti stvarna snaga."

"Čudno, ali zašto?"

"Jer, ponavljam, misao kontrolira akciju. Dok je energija sama po sebi akcija. To je sve. Sve je vrlo jednostavno. "

... Tijekom ove rasprave, dok su je drugi dečki slušali, Slava je pažljivo pregledavao dlanove. I čim se u raspravi pojavila dugotrajna stanka, požurio je pitati: "Ne razumijem potpuno čakre. Rekli ste da bi trebala postojati otvorena mjesta. Ali ovdje nema ničega! "

Stariji dečki su se nasmijali.

"Naravno", rekao je Sensei. "Vizualno nećeš vidjeti išta slično... Vidi, čakre su određene zone na ljudskom tijelu koje su osjetljivije na toplinu", strpljivo je objasnio Učitelj. "One se, naravno, ne mogu vidjeti, ali se stvarno mogu registrirati suvremenom opremom. Za znanstvenike, baš kao i za vas, ove su zone još uvijek misterija: stanice su iste, veze su iste, ali njihova je osjetljivost veća. Zašto? Jer su čakre smještene ovdje. A čakre pripadaju astralnom tijelu, tj. drugoj, dubljoj fizici. Misao je vezujuća karika astralnog i materijalnog tijela. Zato je vrlo važno naučiti kontrolirati svoje misli ... Tada ćete moći stvarno rukovoditi Qi kretanje unutar svog tijela. "

\* \* \*

... Rasprava se prebacila na druge probleme, uključujući meditacije koje smo prakticirali kod kuće.

"Ponovno sam osjetio ovu paresteziju", rekao je Kostya. "Je li to normalno?"

"Naravno. U čemu je smisao? Morate osjetiti ovu paresteziju koja se pojavljuje s prvim udisajima u glavi. Morate osjetiti kako to „teče“ unutar vaših ruku i, što je najvažnije, kako „skače“ iz vašeg središta dlanova u zemlju. Odnosno, morate osjetiti svoj unutrašnji i vanjski dah. I uopće ne bi trebali imati vanjske misli."

"To je najteže za učiniti. Kad se koncentriram na vrh nosa, misli mi počnu dolaziti u glavu, hvatajući se jedna za drugom. I najčudesnije je to što uopće ne primjećujem kad se pojave."

"Tako je. To pokazuje da u svakodnevnom životu nismo navikli kontrolirati svoje misli. Zato nas vode u bilo kojem smjeru koji žele, zbunjuju nas u svojim 'logičkim' lancima. A nekontrolirana misao može dovesti uglavnom do negativnih stvari jer je kontrolirana životinjskom prirodom čovjeka. Zbog toga postoje različite duhovne prakse i meditacije da biste, prije svega, naučili kontrolirati misli."

... Razgovarali smo malo više o problemima naših kućnih praksi. I tada smo započeli sljedeću meditaciju.

"Danas ćemo ujediniti dva dijela meditacije u jedno", rekao je Sensei, "tako da shvatite kako to treba raditi i cilj vam je da ga postignete u svom individualnom treningu. Sada pronađite udoban stojeći položaj ... "

Prateći njegove riječi, opustili smo se kao i obično i koncentrirali se na praksu meditacije. Prvo smo se koncentrirali na vrh nosa kao i prije. Zatim je Učitelj rekao: "Ne odvlačite pažnju i vid od vrha nosa. Udahnite, dnom stomaka, stomakom, grudima ... Izdahnite, kroz ramena, ruke, čakre dlanova u zemlju. S vanjskim dahom, malo svjetlo bljesne sve više i više. Udahnite ... Izdahnite ... Udahnite ... Izdahnite... Usredotočite se na vrh nosa ... Udahnite ...

Tada sam se potpuno zbunila. Čim sam se počela koncentrirati na „potočić“, što sam jasno mogla osjetiti kao djelomični pokret kroz ruke, odmah sam izgubila kontrolu nad vrhom nosa. I čim sam se počeo koncentrirati na „treptavi“ vrh nosa, moj je „potočić“ nestao. Sve se dogodilo kada sam imala 'nepotrebne' misli. Nekako, nisam bila u mogućnosti to sve kombinirati. Tijekom jednog od mojih sljedećih pokušaja, čula sam Senseijev glas koji nas je obavijestio o završetku meditacije. Kako se ispostavilo, to se dogodilo ne samo sa mnom, već i sa mojim prijateljima.

"To je prirodno", rekao je Sensei. "Ne biste trebali razmišljati, samo promatrati. Tada ćete uspjeti."

Činilo mi se potpuno nedostižnim. Ali ohrabrila me činjenica da Nikolaj Andreevich i stariji dečki nisu imali problema s ovom meditacijom. "To znači da još uvijek ima nade", uvjerala sam se. "Ako oni to mogu učiniti, zašto ne mogu i ja? Samo moram naporno vježbati. U tome je stvar." Tada sam shvatila da sam već u svojim mislima počela govoriti koristeći Senseijeve riječi. Dok sam razmišljala o tome, jedan je od momaka postavio pitanje.

"Dakle, želite reći da put do samospoznaje počinje promatranjem sebe i svojih misli?"

"Naravno. Savladavanje samo-promatranja i kontrole nad svojim mislima može se postići malo po malo tijekom svakodnevnog treninga. A za to vam treba osnovna baza znanja. To je prirodan pristup bilo kojem treningu, bilo fizičkom ili

duhovnom. Samo jednostavan primjer. Čovjek diže težinu od 20 kg. Trenira li mjesec dana, lako će podići 25 kg i slično. Isto se događa i na duhovnoj razini. Ako ste spremni, bit će vam mnogo lakše svladati teže tehnike. "

„Ali postoji mnogo različitih meditacija i modifikacija. Teško je razumjeti koja od njih vodi ka vrhuncu ", Kostya je, kao i obično, obznanio svoje obrazovanje.

"Predaleko je za vrhunac Sve ove meditacije koje postoje u svijetu samo su abeceda koja je oduvijek bila tu. A pravo znanje koje vodi do vrhunca počinje sa sposobnošću sastavljanja riječi od ove abecede i razumijevanja njihovog značenja. Čitanje knjiga je, kako kažu, privilegija odabranih. "

"Oh moj! Sve je tako komplicirano, "rekao je Andrey.

"Nema tu ništa komplicirano. Samo ti treba želja."

"A ako netko ima želju, ali oklijeva?" - upita Slava.

"Ako čovjek ima dvojbe, ako bi netko trebao udariti njegovu glavu teškim čekićem tako da on to razumije - da, to je doista čekić, onda to znači da je takav čovjek zaglavio u materijalnom svijetu, po logici i egoizmu njegovih misli, uma ... ako ga uopće ima. "

Momci su se nasmijali tim riječima, a Sensei je nastavio dalje.

„Ako čovjek iskreno teži samospoznaji, s čistom vjerom u svoju dušu, sigurno će uspjeti. To je zakon prirode ... A za duhovno razvijenu osobu, tim više. "

Andrey će zamišljeno.

"Pa, abeceda je jasna, ali ne razumijem baš kompoziciju riječi. I to je meditacija? "

„Recimo, to je nešto više - duhovna praksa, drevna iskonska tehnika koja omogućuje rad ne samo sa sviješću, nego što je još važnije, sa podsviješću. Postoji skup određenih meditacija koje vode do odgovarajuće duhovne razine ... To je jednostavno. Glavna poanta je da pojedinac treba savladati vlastitu stražu, svoje materijalno razmišljanje, sa svojim neprekidnim željama da

ispuni crijeva, obuče krpe i osvoji cijeli svijet ... Istu vječna istina kao i obično, i isti vječni kamen spoticanja. Ako pojedinac uspije to proći, postaje Čovjek. "

(Citati iz knjige Anastasije Novykh "SENSEI. Šambala od Iskona ")

## ZNAJ SEBE

*Glavna stvar nije broj proživljenih godina, već njihova kvaliteta. Kako, a ne koliko.*

Sensei

... Kao što zakon kaže: duhovno je za duhovne ... A ako se budete trudili naučiti Umjetnost zbog dosezanja financijske koristi ili zadovoljenja svoje megalomanije ", Sensei odmahne glavom gledajući nas," od toga neće doći dobro ... "

"Zašto?" - upita Slava.

"Prvo, nećete ikad išta naučiti. Drugo, ako, naravno, budete imali dovoljno sreće, u najmanju ruku dobit ćete šizofreniju. "

"Da, to je lijepa perspektiva", rekao je Ruslan smijući se.

"Pa, ti si siguran od toga", rekao je Eugene smijuljeći se.

"Ali nećemo ikoga ubiti", Andrey je tražio izgovore.

"Fizički, možda ne. Ali vaše misli sadrže previše zvjerskog. A ovo je prvi korak k agresiji i nasilju. "

"I, što sad da radimo?"

"Kontrolirajte svoje misli - svake sekunde."

Nakon kratke tišine dodao je Sensei gledajući Andreyu.

"Jesi li ikad razmišljao o tome tko ti zapravo jesi? Tko si u suštini? Jesi li razmišljao o tome kako doživljavaš okolni svijet?"

Ne sa stanovišta fiziologije, nego s gledišta života ... Tko si ti? Kako vidiš, kako čuješ, zašto osjećaš, tko u tebi razumije i tko točno opaža? Pogledajte unutar sebe."

Sensei se nastavio obraćati dečkima, "Jeste li ikad razmišljali o beskonačnosti vaše svijesti? O tome što je to misao? Kako se rodi i kamo ide? Jeste li razmišljali o svojim mislima? "

"Pa", zbunio se Andrey, "stalno razmišljam, razmišljam o nečemu."

"Jedino što ti se čini jest da je to ono što misliš da misliš. Ali jesi li siguran da su to tvoje vlastite misli? "

"A čije druge? Tijelo - moje, znači i misli su moje."

"Pokušaj ih analizirati, ako su tvoje, barem na jedan dan. Odakle dolaze, kamo nestaju. Kopaj po svojim mislima temeljito, i što ćeš tamo vidjeti osim sranja? Ništa. Samo nasilje, samo ružne stvari, samo želja za proždiranjem, oblačenjem modernih krpa, za krađom, za zaradom, za kupovinom, za uzdizanjem vlastite megalomanije. I to je sve! Vidjet ćeš sam da se sve misli koje stvara tvoje tijelo završavaju jednom – materijalne sigurnosti oko sebe. No jesi li zaista takav u svojoj nutrini? Zaviri u svoju dušu i naići ćeš na lijepo i vječno, svoje pravo 'ja'. Sva ova vanjska ispraznost koja postoji samo nekoliko sekundi ... Shvaćaš li to? "

... „Dakle živjeli ste po 16, 22, 30 godina, a ti oko 40 godina. Ali svaki od vas, sjećate li se kako ste živjeli? Ne, to su samo neki nesretni isječci povezani s emocionalnim bljeskovima."

"Da", zamišljeno je rekao Nikola Andreevich, "život je tako brzo prošao da ga nisam ni primijetio. Svo vrijeme sam provodio studirajući, radeći, baveći se beznačajnim, beskrajnim obiteljskim problemima ... Nije bilo vremena za razmišljanje o sebi, o svojoj duši, jer su uvijek postojale hitne stvari. "

"Točno", složio se Sensei. "Razmišljate o budućnosti i prošlosti. Ali živite u ovom trenutku koji se zove "sada". A što je sada? To je dragocjeni trenutak života, to je dar od Boga koji bi trebalo racionalno koristiti. Sutra je korak u neizvjesnost. Nije nevjerovatno da vam je to možda posljednji korak u ovom životu, korak u ponor, u beskonačnost. I što će se tamo dogoditi?"

"Svaki od vas vjeruje da ima puno vremena na Zemlji, zato ne mislite na smrt. Ali je li to tako? Svatko od vas može umrijeti svake sekunde, iz bilo kojeg razloga, naizgled neovisan o sebi kao biološkom biću, s jedne strane; ali s druge strane, niste samo biološko biće, vi ste Čovjek koji posjeduje česticu vječnosti. Jednom kada to shvatite, shvatit ćete da je vaša Sudbina u vašim rukama i da puno toga ovisi o vama. I ne samo ovdje, nego i tamo. Razmislite samo: tko ste vi, savršeni biorobot ili čovjek, životinja ili duhovno stvorenje? Tko?"

"Pa, čovjek ... možda", rekao je Ruslan.

"Točno," možda ". A što je zapravo čovjek, jeste li razmišljali? Zađite duboko u ovo pitanje. Tko se osjeća u tebi, kako se krećeš u prostoru, tko pomiče tvoje udove? Kako se u vama uzdižu vaše emocije, zašto one nastaju? I nemojte prebacivati krivicu na nekoga tko vas je gnjavio, uvrijedio ili obrnuto, zbog čega ste mu zavidjeli, likovali, ogovarali. Govori li vaša duhovna priroda u vama?"

„Pronađite kristalno proljeće svoje duše u sebi i shvatit ćete da će se sav taj materijalni bljesak - automobili, stanovi, vile, socijalni status - sve to materijalno bogatstvo, na koji ste potrošili svjesni život, pretvoriti u prah. Prašina koja će se u ovom proljetnom dobru odmah pretvoriti u ništa. A život prolazi. Život, koji bi se mogao iskoristiti za pretvaranje u beskrajni ocean mudrosti.

"Koja je svrha života, jeste li ikada razmišljali o tome? Najviša svrha života svakog pojedinca je spoznaja njegove duše. Sve su druge stvari privremene, prolazne, samo prašina i iluzija. Jedini način da shvatite svoju dušu je kroz vašu unutaranju Ljubav, kroz moralno pročišćavanje svojih misli, i kroz apsolutno čvrsto samopouzdanje za postizanje tog cilja, to jest, unutaranjom vjerom ... Sve dok imate blistav život u sebi, još uvijek nije kasno da spoznate sebe, da pronadete svoje podrijetlo, sveto životvorno proljeće svoje duše ... Razaberi se i shvatit ćeš tko si u stvarnosti."

\* \* \*

Sensei je rekao sljedeće:

„To je dobar rezultat. Teško je uhvatiti misao vaše životinjske prirode, čak i više. U stvari, nemoguće se boriti s ovom kategorijom misli u načelu jer nasilje generira nasilje. I što ih više pokušavate ubiti, to se jače manifestiraju u vama. Najbolji način obrane od njih je prelazak na pozitivne misli. Drugim riječima, ovdje se treba koristiti princip aikida o glatkom povlačenju.”

"Što ako me progone cijeli dan? Ne mogu li ih jednostavno otkinuti nekom psovkom?" upita Ruslan.

"Bez obzira kako ih" odsjekli ", negativne misli nastavit će se pojavljivati u skladu sa zakonom akcije i reakcije. Zato se ne trebate boriti sa njima. Treba se povući iz njih, umjetno razvijajući pozitivne misli u sebi. Drugim riječima, koncentrirajte se na nešto dobro ili se prisjetite nečeg dobrog. Samo u ovom glatkom povlačenju moći ćete pobijediti svoju negativnu misao. "

"Pa zašto misli ponekad mogu biti apsolutno suprotne jedna drugoj? Ponekad se previše zbunim svojim mislima. "

"Recimo to ovako: u ljudskom tijelu postoji duhovna priroda, ili duša, i materijalna priroda, ili životinja, zvijer, nazovite je kako želite. Ljudski um je bojno polje ove dvije prirode. Zbog toga se u tebi rađaju različite misli.", odgovorio je Sensei

"A tko sam onda ja, ako su misli tuđe?"

"Ne tuđe, nego tvoje. Ti ih slušaš. A kojoj prirodi daješ prednost, to ćeš i postati. Ako više volite materijalnu, životinjsku prirodu, bit ćete zli i gadni, a ako slušate savjete svoje duše, bit ćete dobar čovjek, a drugim ljudima će biti ugodno biti uz vas. Izbor je uvijek vaš, ili ste tiranin ili svetac. "

„Pa zašto je moje divljenje ukroćivanjem moje ljutnje dovelo do ... ponosa, rasta megalomanije? Jer se činilo kao da sam učinila dobro djelo, ali misao je otišla u drugom smjeru?" pitala sam.

"Okrenula si se duši, želja ti se ispunila. Kad si oslabila kontrolu nad sobom, privukla te je životinjska priroda, tebi neprimjetno, vlastitim omiljenim egoističkim mislima. Svidalo ti se što si hvaljena sa svih strana, bila si tako pametna, razumna i tako dalje ... Unutar tebe je neprestani rat dviju priroda. A tvoja budućnost ovisi o tome koju stranu odabireš."

Malo sam razmišljala, a zatim razjasnila.

"Drugim riječima, taj "prevrtljivac" koji me podsjetio na bol i sprječavao me u koncentraciji, koji je napuhao moju megalomaniju ..."

"Potpuno točno."

"Ali postoji čitava gomila tih misli!"

"Da", potvrdio je Sensei. "Cijela legija. Zato se nije moguće boriti s njima. To nije Kung Fu, to je mnogo ozbiljnije. Moguće je boriti se s onim tko pruža otpor. Ali boriti se s vakuumom je besmisleno. Protiv vakuuma negativnih misli moguće je jedino stvoriti isti vakuum pozitivnih misli. Drugim riječima, kao što sam već rekao, usmjerite svoj um na pozitivno i dobro razmišljanje. Ali uvijek budite budni, slušajte što vaš mozak misli. Promatrajte sebe. Obrati pozornost na činjenicu da niste napeti, a misli u vama neprestano vrve. I to ne jedna misao. Odjednom može biti dvije, tri ili čak više. "

„To je kao što u kršćanstvu kažu, na čovjekovom lijevom ramenu sjedi vrag, a na desnom anđeo. I uvijek nešto šapuću ", primijetio je Volodja.

"Apsolutno točno", potvrdio je Sensei. "Ali iz nekog razloga vrag šapće glasnije, vjerojatno ima grublji glas. Ono što se u kršćanstvu naziva Đavo je očitovanje naše životinjske prirode."...

Stas se pridružio razgovoru, naglas razmišljajući o svom iskustvu. "Pa, ako je um bojno polje dviju priroda, i koliko ja razumijem, njihovo oružje su misli, kako onda možete razlikovati tko je tko? Kako se duhovna i životinjska priroda očituju u mislima? Na koji način?"

"Duhovna priroda su misli generirane snagom Ljubavi, u širem smislu te riječi. Dok su životinjska priroda misli o tijelu, našim instinktima, refleksima, megalomaniji, željama, koje u potpunosti prožimaju materijalni interesi, i tako dalje. "

"Pa, onda bismo trebali živjeti u pećini", izrazio je Ruslan svoje mišljenje, "tako da nemamo ništa i ne želimo ništa."

"S takvom glavom, čak ni špilja neće pomoći", zadirkivao ga je Eugene."

Nitko vam ne zabranjuje da sve to imate", nastavio je Sensei. „Ako želite, nastavite, slijedite moderni svijet, upotrijebite sve te civilizacijske blagoslove. Ali živjeti samo za to, staviti gomilanje materijalnih dobara kao glavnu svrhu svog postojanja na Zemlji, glupo je, to je neprirodno duhovnoj prirodi. Takav je cilj pokazatelj prevladavanja životinjske prirode kod ljudi. To istovremeno ne znači da biste trebali živjeti kao skitnice u pećini. Ne. Već sam vam rekao da su sve ove visoke tehnologije date čovječanstvu kako bi ljudi mogli osloboditi više vremena za svoje duhovno savršenstvo. Ali, sigurno, ne da čovjek kod kuće skuplja hrpu te metalne galanterije i diže svoju megalomaniju, jer posjeduje svu tu prašinu."

Nakon što je neko vrijeme proveo šuteći, Sensei zamišljeno progovori.

"Čovjek je složena sinteza duhovne i životinjske prirode. Šteta je što u vašem umu postoji više životinjske prirode, a ne ona od Boga ... Mislio sam neki dan i odlučio sam vam dati jednu drevnu praksu da vam pomognem uravnotežiti ove dvije prirode, tako da vas životinja neće toliko opterećivati. Postoji onoliko dugo koliko i ljudi. Ova duhovna praksa nije samo za rad na sebi, svojim mislima, već i što je vrlo važno za buđenje vaše duše. U odnosu na život, to se može usporediti s dinamičnom meditacijom, jer je to trajna praksa, bez obzira na to gdje se čovjek nalazi ili što čini. Dio čovjeka je neprestano u tom stanju, kontrolira sve što se događa okolo i iznutra.

(Citati iz knjige Anastasije Novykh "SENSEI. Šambala od Iskona ")

## **DUHOVNA PRAKSA "LOTUSOV CVIJET"**

„Ova se duhovna praksa naziva „Lotosov cvijet“. Sastoji se od sljedećeg. Zamišljate da posadite sjeme lotosa u sebe, u područje solarnog pleksusa. A to malo sjeme raste u vama zahvaljujući

snazi Ljubavi stvorenoj vašim pozitivnim mislima. Tako, kontrolirajući rast ovog cvijeta, umjetno se oslobađate negativnih misli koje vam se neprestano vrte u glavi."

"Zar stvarno cijelo vrijeme razmišljamo o negativnim stvarima?" upita Ruslan.

"Naravno", odgovori Sensei. "Samo pažljivo slijedite svoje misli. Ljudi provode puno vremena vizualizirajući različite borbene situacije, prisjećajući se negativnih sjećanja iz prošlosti, zamišljaju kako se svađaju s nekim, nekome nešto dokazuju, kako nekoga zavode ili udaraju. Razmišljaju o svojim bolestima, materijalnim prikraćenjima i tako dalje. To znači da u glavi uvijek čuvaju kompleks negativnih misli."

„I evo, svjesno se riješite svih tih negativnih misli unutarnjom kontrolom. Što češće u sebi držite pozitivnu sliku, to brže raste sjeme Ljubavi. U početku zamišljate kako sjeme počinje rasti i pojavljuje se mala stabljika. Tada počinje rasti, na stabljici se pojavljuju listovi, zatim dolazi mali cvjetni pupoljak. I na kraju, postupno se njegujući sve više i više snagom Ljubavi, pupoljak procvjeta u lotos. Lotos je isprva zlatno obojen, ali kako raste, postaje blistavo bijel."

"Koliko vremena je potrebno da izraste?" pitala sam.

"Zapravo, to ovisi o vama. Nekima su potrebne godine da izraste, drugima samo nekoliko mjeseci, a drugima trebaju dani ili čak trenutci. Sve ovisi o nečijoj želji i trudu. Ne treba samo uzgajati ovaj cvijet, nego ga i stalno podržavati snagom svoje Ljubavi kako se ne bi osušio ili umro. Čovjek održava ovaj konstantni osjećaj kultivacije na razini podsvijesti ili, preciznije rečeno, na razini kontrolirane, udaljene svijesti. Što više Ljubavi dajete ovom malom cvijetu, to jest, što ga više njegujete i brinete o njemu u svojim mislima, štitite ga od okolnih negativnih utjecaja, to više raste. Ovaj cvijet se hrani energijom Ljubavi, naglašavam, unutrašnjom energijom Ljubavi. I što ste više u stanju Ljubavi prema cijelom svijetu, svim ljudima i svojoj okolini, cvijet postaje veći. Ali ako se počnete ljutiti, cvijet slabi. Ako vas ispuše snažni bijes, cvijet se osuši i razboli se. Tada će trebati uložiti mnogo napora za njegov oporavak. To je vrsta kontrole." I tako, kad ovaj cvijet procvjeta i počne povećavati veličinu, on

počinje emitirati vibracije umjesto mirisa, takozvane leptone ili gravitone, zovite ih kako želite, odnosno energijom Ljubavi. Osjećate kako se latice ovog cvijeta miješaju, čineći vaše tijelo i okolni prostor da vibriraju i emitiraju Ljubav i Harmoniju u svijet."

"I to se nekako osjeća i na fizičkoj razini?" - upita Eugene.

"Da. Lotos se osjeća kao gorenje u području solarnog pleksusa, kao i širenje topline. Odnosno, ti osjećaji nastaju u regiji solarnog pleksusa u kojoj je, kako legende kažu, naša duša. Ovo područje počinje postajati sve toplije i toplije. Smisao svega ovoga je da gdje god se nalazili, s kim god bili, ili što god radili ili mislili, uvijek biste trebali osjećati tu toplinu, toplinu koja, figurativno rečeno, grije ne samo vaše tijelo, već i dušu. Ta unutarinja koncentracija Ljubavi nalazi se u samom cvijetu. I na kraju, što se više brinete za njega i veličate ovu Ljubav, to više osjećate da se ovaj cvijet, dok raste, širi i čvrsto okružuje vaše latice svojim tijelom, a vi ste unutar ogromnog lotosa.

"A to se događa kad se dogodi nešto vrlo važno. Kad dođete do faze kada vas latice lotosa okružuju sa svih strana, osjetite dva cvijeta. Jedan je iznutra, ispod vašeg srca i grije vas neprestano osjećajem unutarne Ljubavi. A drugi, veći, nalik je astralnoj ljusci ovog cvijeta koja vas okružuje. S jedne strane, ona emitira vibraciju Ljubavi prema svijetu, a s druge strane, štiti vas od negativnog utjecaja drugih ljudi. Ovdje djeluje zakon uzroka i posljedice. Da to kažemo jezikom fizike, događa se efekt vala. Jednostavno rečeno, odašiljete valove dobrih osjećaja, pojačavajući ih mnogo puta kroz dušu i tako stvarate valno polje, puno milosti. Ovo polje sile, koje se neprestano osjeća i podupire vlaknima vaše Ljubavi, istovremeno ima blagotvoran učinak ne samo na tebe, već i na okolni svijet.

"Što se događa sa svakodnevnom praksom? Prvo, uvijek kontrolirate svoje misli, učeći se koncentrirati na pozitivno. Prema tome, automatski niste u mogućnosti podnijeti lošu volju ikome ili biti loš. Jer ova se praksa obavlja svaki dan i svake sekunde. I to za život To je posebna metoda distrakcije, jer se nitko ne može boriti protiv negativnih misli silom. Ljubav se ne može natjerati. Stoga trebate odvratiti pozornost. Ako dođe negativna ili nepoželjna misao, koncentrirate se na svoj cvijet, počnete mu

davati svoju Ljubav, to jest, umjetno zaboravite sve negativne stvari. Ili svoju pozornost prebacite na nešto drugo, na nešto pozitivno. Ali cvijet osjećate stalno: odlazite u krevet, budite se, noću, tijekom dana, što god radili - učite, radite, bavite se sportom i slično. Osjećate kako Ljubav gori iznutra, osjetite kako se struje Ljubavi kreću u vašim prsima i ispunjavaju vaše tijelo. Osjećate kako vas ovaj cvijet počinje zagrijavati iznutra posebnom toplinom, božanskom toplinom Ljubavi. I što više dajete, to se više pojavljuje u vama. Stalno zračeći ovom Ljubavlju, ljude opazate iz perspektive Ljubavi. To je, drugo, ono što je vrlo važno - prilagodili ste se učestalosti dobra.

"A dobro znači uspjeh, sreću, zdravlje. Znači sve! Počinjete se osjećati sretnijima, a to pozitivno utječe na stanje vašeg uma. Središnji živčani sustav je glavni regulator svih vitalnih aktivnosti. Stoga, prije svega, ova praksa poboljšava vaše zdravlje. Osim toga, vaš život postaje smireniji kako počinjete nalaziti pomirenje sa svima. Nitko se ne želi svađati s vama, svugdje ste dobrodošli. Nećete imati većih problema. Zašto? Jer čak i ako imate nekih problema u životu, jer život je život, počinjete ih doživljavati na potpuno drugačiji način od većine običnih ljudi. Već imate novu perspektivu života koja vam pomaže da pronađete najoptimalniju odluku za situaciju. Jer u tebi se budi mudrost života.

„I treće, najvažnije, vaša se duša probudi u vama i počnete osjećati sebe kao Čovjeka, shvatite tko Bog jest, da je Bog sveprisutna supstanca, a ne samo maštarija nekolicine idiota. Počinjete osjećati božansku prisutnost u sebi i ojačavate tu snagu svojim mislima i osjećajima dobra. Više se ne osjećate sami na ovom svijetu jer je Bog u vama i sa vama, osjećate Njegovu stvarnu prisutnost. Postoji izraz: "Tko je u Ljubavi, u Bogu je i Bog je u njemu, jer Bog Ljubav jest." Također je vrlo važno da počnete osjećati auru cvijeta koji je unutar i oko vas. "

"Kako se osjeća aura oko tijela?" upita Stas.

"Vremenom vibrirate oko sebe ovu vibraciju kao blagi sjaj. Čini se da zrak postaje lakši i prozirniji, a boje okolnog svijeta djeluju vam živahnije. Najfascinantnije je da ljudi počnu primjećivati ove transformacije u vama. Postoji zajednički izraz: "čovjek svijetli", on „sjaji“. Dakle, to je zapravo sjaj ovog valnog polja, generiran

Ljubavlju samog pojedinca. Ljudi oko ovakvog čovjeka također počinju osjećati ovo polje. Dobro se osjećaju kada se taj Čovjek nalazi negdje u blizini, jer također počinju osjećati radost, unutarne uzbuđenje. Mnogi se oporavljaju od svojih bolesti. Osjećaju se bolje čak i od njegove prisutnosti, ma koliko bili bolesni. Svi se privlače takvom čovjeku, otvarajući mu dušu. Odnosno, ljudi percipiraju Ljubav. Ovo su otvorena vrata Srca na putu prema Bogu. O tome su govorili svi Veliki, a što je i Isus mislio kad je rekao: Pustite da Bog uđe u vaše srce.'

"Ova se" Lotusova "duhovna praksa koristi od početka vremena. Od davnih vremena se govorilo da je 'Lotus' stvorio Bogove, da se Bog budi u Lotusu. U razumijevanju da se božanska supstanca – duša - budi u 'cvijetu Lotusa', u Harmoniji i Ljubavi unutar vas. Jer neprestano brinete o svom cvijetu, kontrolirajući svoje misli i osjećaje u svako doba tako da se "Lotusov cvijet" ne osuši."

"Dakle, da li tamo raste pravi cvijet?" - iznenađeno je upitao Slava.

"Ne. Naravno, tamo nema materijalnog cvijeta. Zamišljen je. Taj se postupak može nazivati različito: buđenje božanske ljubavi, dostizanje prosvjetljenja, potpuno jedinstvo s Bogom - 'moksha', 'Dao', 'Shinto'. Nazovite kako vam se sviđa. Ali sve su to samo riječi i religija. A to je jednostavno stvaranje određenog polja sile pomoću vaše pozitivne misli i osjećaja Ljubavi, što zauzvrat utječe na stvarni svijet oko vas s jedne strane, a s druge strane, mijenja unutarne frekvenciju percepcije vašeg uma."

"A duša?" pitala sam.

"A duša je istinsko ti, to je neka vrsta vječnog generatora božanske moći, ako ti se tako sviđa, ali koju treba aktivirati stalnim mislima o Ljubavi ... detaljno ću vam reći o duši i njenom značenju poslije."

Ali tada se Kostya pridružio raspravi.

"Rekli ste da je ta praksa vrlo drevna. Koliko je drevna? "

"Već sam rekao da je postojala odkad su ljudi postojali kao svjesni subjekti."

"Pa, dakle, koliko dugo, sedam, deset tisuća godina?"

"To je prekratak vremenski period. Čovječanstvo je u svom civiliziranom obliku postojalo više puta, i zapravo s mnogo boljim tehnologijama nego sada. Drugo je pitanje zašto su nestale ove civilizacije. Jednom ću vam pričati i o tome. "

"Ako je ta praksa tako drevna, trebalo bi da postoje legende o tome i u našoj civilizaciji."

"Sigurno. Činjenicu da je duhovna praksa "Lotosovog cvijeta" postojala i prije mogu potvrditi brojni drevni izvori. Na primjer, 'Lotus' je dat nekim odabranim faraonima drevnog Egipta. Ako pogledate literaturu po ovom pitanju, naći ćete dokaze da egipatski mitovi i legende govore da je čak i njihov bog sunca, Ra, rođen iz cvijeta lotosa. Ovaj je cvijet služio kao prijestolje Isisu, Horusu i Ozirisu.

"U drevnim" Vedama "- najstarijim hinduističkim knjigama napisanim na sanskrtu - lotos je jedna od ključnih tema. Posebno s obzirom na to da Bog ima tri osnovna načela muževnosti - Brahm- Stvoritelja, Vishnu- Zaštitnika i Shivu- Razarača - kaže se sljedeće: „Tijelo Boga Vishnu nosilo je ogromni zlatni lotos sa, rođenim u lotosu “Brahm- Stvoriteljem na njemu. Zlatni lotos s tisuću latica rastao je i Svemir je rastao zajedno s njim."

"Sve do danas, u Kini, kao i u Indiji, ovaj je cvijet prikazivao čistoću i čednost. Najbolje ljudske kvalitete i namjere povezane su s lotosom. U Kini smatraju da postoje posebna „zapadna nebesa“ s jezerom lotosa i da je svaki cvijet koji raste tamo vezan za dušu mrtvog čovjeka. Ako je čovjek bio vrstan, njegov ili njezin cvijet procvjeta, ako ne - posuši se.

„U Grčkoj se lotos smatra biljkom posvećenom božici Heri. Hercules je napravio jedno putovanje u zlatnom sunčanom čamcu u obliku lotosa.

"Međutim, sve su to legende i mitovi, koji nisu tek tako sastavljeni. Te se priče temelje na stvarnim činjenicama ljudskog samorazvoja zahvaljujući ovoj drevnoj duhovnoj praksi. Upravo je to u ranijim vremenima, kada je životinjska priroda prevladavala kod većine ljudi, "Lotusov cvijet" davao samo odabranim, manje

ili više duhovno zrelim pojedincima. I prirodno je da su drugi ljudi te ljude kasnije smatrali bogovima. Pojedinaac u kojem je izrastao "Lotus" i koji je probudio dušu, zapravo postaje bogopodoban i kao kakav može stvarati u Ljubavi pukom mišlju.

„Kad je došlo vrijeme da se duhovno odgaja većina ljudi, Bodhisattve-a Shambale dali su ovu duhovnu praksu Buddhi. Upravo zahvaljujući prakticiranju ove tehnike "Lotusa" Siddhartha Gautama je postigao prosvjetljenje sjedeći ispod stabla Bodhija. Nakon odobrenja Rigdena, Buddha ga je dao svojim učenicima na daljnje širenje među ljudima. Nažalost, s vremenom su ljudi iskrivili Buddhina učenja i stvorili čitavu religiju temeljenu na ovoj praksi. Kao rezultat toga, čak i budisti, koji prakticiraju svoju religiju, zamišljaju svoj raj kao neobično mjesto gdje se ljudi rađaju poput Bogova na cvijetu lotosa. Oni traže ovo mjesto, iako je uvijek unutar njih. Pretvorili su Buddhu u Boga, iako je on bio samo Čovjek koji je spoznao Istinu pomoću ove duhovne prakse. To je razlog zašto je lotos postao simbol budizma, kao i zašto postoji izraz „Buddha sjedi u lotosu“ ili „Buddha stoji u lotosu.“ Pokazao je ljudima primjerom što pojedinac može postići porazom svoje životinjske prirode. Učinio je zaista mnogo dobra za duhovni razvoj čovječanstva šireći ovu duhovnu praksu među ljudima u izvornom obliku.

"Sličnu je molitvu dao Isus Krist za buđenje božanske ljubavi."

"Želite li reći da su molitva i meditacija ista stvar?" - pitala je Tatjana.

"Zapravo da. Isto je s molitvom 'Oče naš' koju je dao Isus. Jednostavno, tamo je sve tako uobičajeno, ljudi traže kruh i slično, ali suština je ista: pojedinac se razvija, njeguje dušu kontrolirajući svoje misli, svoje želje i postojanu Vjeru i Ljubav.

„Općenito, Buddha, Isus, Muhamed i svi veliki poznavali su ovu duhovnu praksu, kao da su pili na istom izvoru. To im je pomoglo ne samo da postanu svoj istinski ja, nego i da pomognu drugim ljudima da nauče svoju vlastitu božansku prirodu. Zašto je svima bilo tako ugodno biti blizu Buddhe, Isusa, Muhameda? Zašto, kao što kaže izreka, "sveti ljudi" sjaje? Zašto ponekad ne želimo napustiti društvo stranaca kad ih sretnemo? Zato što emaniraju ovu Ljubav. Jer oni neprekidno gaje tu moć, snagu

dobra, snagu Ljubavi, snagu ove božanske manifestacije kod ljudi. O njima kažu da je Bog u ovom čovjeku. I to je zapravo istina."

"Dakle, s Ljubavlju bih trebao razmišljati samo o ovom cvijetu?" - pitao je Andrey.

"Ne. Ne samo da biste se trebali koncentrirati i razmišljati, već što je najvažnije, trebali biste provocirati te osjećaje topline u području solarnog pleksusa i ojačati ih u svakom trenutku svojim dobrim mislima. Mnogi to neće moći odmah postići. Jer trebate doći do korijena stvari, vizualizirati je realističnije, ponavljam opet, pobuditi sve te osjećaje. Zašto na to krećem vašu pažnju? Jer kada pojedinac evocira te osjećaje, on ih počinje održavati ne samo svojim umom, već i na razini svog podrazuma, točnije, na razini svoje podsvijesti. To dovodi do buđenja duše. Ona se jednostavno ne može ne probuditi. I što ga više njegujete svojom Ljubavlju, to će se ona više buditi i brže ćete postati svoje istinsko ja, ono koje ste vječno i bili iznutra, a ne u svom vanjskom plaštu smrtnog tijela."

I nakon kratke šutnje, Sensei je dodao.

"Život je prekratak, i bolje je uspjeti svoju duhovnu suštinu u svom srcu ispjevati."

\* \* \*

Jedva sam čekala da dođem kući i posadim svoje malo sjeme. Sensei je, naravno, rekao da tu duhovnu praksu možete izvoditi na bilo kojem mjestu. Ali odlučila sam započeti ovo plemenito djelo kod kuće u miru i tišini.

Kod kuće sam brzo završila sve sitne zadatke. Kad su se moji roditelji smjestili gledati televiziju, udobno sam sjela u pozi lotosa. Napokon je došlo vrijeme. Koncentrirajući se, moja persona je mislila: "Počnimo sa sadnjom ...", ali malo sam uspaničila. Prvo nisam znala kako izgleda sjeme lotosa. Cvijet sam vidjela u knjizi, ali ne i njegovo sjeme. Osim toga, nisam znala kako će izgledati ova sadnja i u što bih ga posadila. Vidjela sam kako sjeme proklija u tlu. Ali iz nekog razloga to me nije zadovoljilo, jer se tlo u duši, čak i imaginarno, nekako nije poklapalo s mojim predodžbom o vječnosti. Razmišljajući malo o tome, našla sam prihvatljiv izlaz.

Jednom sam vidjela majku kako potiče klijanje graha stavljajući ga u mokru pamučnu vunu. Svidjela mi se ova metoda. "Onda neka to bude grah", mislila je moja osoba. "Napokon, to je moja mašta. I najvažnije je ono što radim, suština, kao što je Sensei rekao. "

Usredotočivši se još jednom, počela sam zamišljati da sadim malo bijelo zrno u područje solarnog pleksusa, uranjajući ga u nešto meko i toplo. Tada sam počela ponavljati simpatične riječi u sebi, njegujući svoje malo sjeme. Ali nisu uslijedili nikakvi osjećaji. Dakle, počela sam se prisjećati svih dobrih riječi koje sam znala. I ovdje je moja osoba zaprepašteno otkrila da znam mnogo manje dobrih, lijepih riječi od loših, proklinjućih. To je bilo zbog toga što sam ovo posljednje čula na ulici i u školi i oni su dopunjavali moj vokabular češće od dobrih. Moje su se misli, opet neprimjetno, prebacile na promišljanje o nekim zaključcima, logično se lijepivši se jedna na drugu. Shvativši to, pokušala sam se opet usredotočiti na cvijet, ali ništa se nije dogodilo.

Nakon dvadesetak minuta besplodnih napora, moja je osoba shvatila da nešto ne radim dobro. Napokon sam zaspala, odlučivši kasnije detaljnije pitati Senseia o mojim pogreškama. Ali nisam mogla zaspati. Tama je pokrivala sve oko mene. Predmeti i namještaj u sobi izgubili su svoju prirodnu boju. U mislima mi je pala misao: "Naš je svijet ipak tako iluzoran. Samo nam se čini da stvarno živimo, a zapravo smo poput djece, izmišljamo neku igru i igramo je. Ali za razliku od djece, odrasli ne odrastu jer se toliko navikavaju na stvorenu sliku da počinju misliti da je sve ostalo ista vrsta stvarnosti. I na taj način cijeli naš život prolazi u neistini i žurbi. Ali, kao što je Sensei rekao, "Pravi Ti si duša, ta vječna stvarnost koja postoji u stvarnosti. Treba se samo probuditi, probuditi se iz iluzije i tada će se cijeli svijet promijeniti ... "

Kako sam ulazila dublje u razmatranje vječnog, počela sam se osjećati nekako lijepo i lagano. I tada sam osjetila kako se nešto zagrijava u prsima i ugodno golica. Mali mravi počeli su trčati cijelim mojim tijelom od potkoljenice do stražnjeg dijela glave. Prevladalo me tako ugodno, mirno stanje da sam željela svojom dušom prigrliti čitav svijet. U tako slatkom drijemežu sam zaspala. Spavala sam kao u bajci jer kad sam se ujutro probudila,

osjetila sam takvu inspiraciju, takvu lakoću kakvu nikada u životu nisam doživjela.

\* \* \*

Nekoliko dana kasnije, na putu za trening, dečki su počeli dijeliti svoje dojmove i rezultate. Pokazalo se da su svi shvatili Senseija na svoj način. I svačija unutarnja Ljubav je drukčije rasla. Kostya je zamislio da posadi sjeme lotosa, kako je rekao, "u neku vrstu supstancije koja daje život Svemiru." Štoviše, učinio je to tek jučer, jer je cijelo vrijeme dotad marljivo pretraživao literaturu tražeći dokaz Senseijevih riječi. Nije imao ikakvih osjećaja; jednostavno je zamislio postupak i sada čeka rezultat.

Tatjana je zamišljala ovu Ljubav kao Isusovo rođenje u svom srcu, otkad ju je odgajala baka kao vjerna kršćanka. Osjećala je sreću, unutarnju radost i lagani pritisak u predjelu svog srca. Ali srce joj je počelo pomalo žudjeti.

Andrey se svaki dan pokušao usredotočiti na područje solarnog pleksusa kako bi postigao barem nekakav osjećaj razmišljajući o lotosu. Tek je treći dan osjetio jedva primjetnu laganu toplinu, čak i ne toplinu, ali kao da "je nešto golicalo na tom mjestu kao da ga dotakne pero." A Slava nije mogao ni zamisliti kako se sve to događa "unutar njegovih organa."

Prije početka treninga, naša je grupa čekala trenutak kada Sensei nije bio zauzet i obraćali smo mu se s pitanjima. Počeli smo mu govoriti o svojim iskustvima. Tatjana je prekinula razgovor i požalila Senseiju na svoje srce. Učitelj ju je uzeo za ruku i osjetio njezin puls poput profesionalnog liječnika.

"Točno, tahikardija. Što se dogodilo?"

"Ne znam. Počelo me boljeti nakon što sam se usredotočila na rođenje Gospodinovo u svom srcu ... "

A onda je detaljnije progovorila o buđenju svoje božanske Ljubavi.

"Vidim. Koncentrirala si se na organ, na srce. Ali ne moraš se koncentrirati na organ. Srce je srce, samo mišić, to je pumpa tijela. Koncentrirajući se na njega, isključujete ga iz ritma i

miješate se u njegov rad. Kada naučite kontrolirati sebe, samo tada ćete se moći koncentrirati na rad tijela i njegovih organa. Radeći to sada, samo ćete naštetiti sebi. Naročito se morate koncentrirati na solarni pleksus. Sve se rađa iz toga. To je glavna čakra u 'Lotusu', zvana Kundalini. "

"Pa, pročitao sam kad se Kundalini probudi, neka vrsta zmije puzi tamo po kralježnici", Kostya se malo hvalio svojim obrazovanjem.

"Ova je definicija iz joge", odgovorio je Učitelj. "Tipično je za ljude da vremenom sve pomiješaju. Izvorno, u 'Lotusu', Kundalini je bio čakra smještena u području solarnog pleksusa ... Ono što sam vam rekao o cvijetu lotosa, ponavljam, samo su slike, ništa više, kako bi vam bilo lakše shvatiti, uočiti i osjetiti to duboko. "

"A općenito, kako to izgleda u stvarnosti? Molim vas, recite nam još jednom, samo za neznalice, "s humorom je zatražio Andrey.

"Jednostavno osjetite vlakna, rastuću unutarnju snagu Ljubavi. Taj je osjećaj, recimo, kao da predviđate nešto vrlo, vrlo dobro. Na primjer, čeka vas ogroman, dugo očekivani poklon o kojem ste sanjali. A sad kad ga primate, sretni ste, prepuni ste zahvalnosti. Osjećate trnce po cijelom tijelu, drugim riječima, taj osjećaj percipirate u području solarnog pleksusa, kao da iz vas izvire nešto lijepo, dobro ili to očekujete. To je osjećaj koji bi trebali imati, koji umjetno izazivate i stalno održavate u području solarnog pleksusa. Napokon, za vas to postaje prirodno. I ljudi to počnu osjećati. Drugim riječima, zračite tom srećom ... I to je sve.

Ne mora to biti cvijet ili nešto tamo. To su samo slike za lakšu percepciju. "

"A cvijet koji bi trebao okruživati tijelo. Kako to funkcionira? "

"Pa, jeste li upoznati s takvim pojmovima kao što su astralna, mentalna i druga energetska tijela, jednostavnije rečeno, višeslojna aura oko čovjeka?"

"Da."

"Pa, kad se ovo polje snage dobrote u vama širi, tada počinjete osjećati neku vrstu višeslojnih latica. Osjećate se kao da ste zakamuflirani, zaštićeni, da vam cvjeta lotos. A u isto vrijeme osjećate da ste poput sunca nad svijetom, grijete sve sjajem svoje ogromne Ljubavi.

"Ovo je kontinuirana meditacija, gdje god bili i što god radili, evocirate ta vlakna, ove osjećaje, tokove energije. Glavna poanta je da što više vježbate, oni postaju jači. Konačno, ovaj postupak dobiva materijalne karakteristike i zaista ćete moći pozitivno utjecati na ljude. Drugim riječima, to ćete moći kada se potpuno promijenite: i unutar misli i izvana u djelu. "

\* \* \*

U danima koji su uslijedili pokušala sam izazvati te osjećaje radeći različite stvari. No, dobro je funkcioniralo samo kad sam se posebno koncentrirala na "cvijet lotosa", radeći neke fizičke poslove. Nadalje, počela sam barem malo pratiti svoje misli. Jednog dana, dok sam sjedila kod kuće i radila domaće zadatke, pokušala sam se prisjetiti svega što sam mislila o tom danu. Ali nisam se mogla sjetiti, ne samo svojih misli, već čak i svih svojih postupaka. Bila sam u stanju sjetiti se nekih općih stvari dok su se detalji teško pojavljivali. Ono što je najvažnije, dobra djela su išla u kategoriju "tako treba biti", a jedva da sam ih se sjetila. Međutim, negativni trenuci, negativni emocionalni rafali su mi se urezali u detalje. Tada sam, kako kažu, svjesno osjećala snagu životinjske prirode. Senseijeve su mi riječi same po sebi pale na pamet: "Misao je materijalna jer se rodila u materijalnom mozgu. Zbog toga loša misao ugnjetava. Ovo je prva garda koja uvijek pokušava poraziti čovjeka. Jednog dana ću vam reći o tome detaljnije, o tome kako se vaše misli rađaju i zašto je njihova moć nad vama tako snažna. " Pomislila sam: „Zašto Sensei ne kaže sve odjednom? Zašto odgađa do neodređenog 'kasnije'? To se 'kasnije' nekima od nas možda neće ikad dogoditi ... Ali s druge strane, način na koji sam percipirala njegove riječi na prvom treningu i sada potpuno su drugačiji. Prije sam jednostavno slušala, a tek sada sam počela shvaćati stvari jer sam počela vježbati i raditi na sebi. Već imam neke rezultate, nešto iskustva i, evo, sada imam konkretna pitanja. Sensei uvijek daje detaljne odgovore na konkretna pitanja." Odjednom sam imala uvid: "On samo čeka da

razumijemo njegove riječi, tako da kažemo, jer kada im dopustimo da djeluju kroz nas same, kada naš um sve pojmi samostalno i zauzme stranu duše. Inače, sve to znanje, kako kaže Sensei, ostat će nam kao prazno zvonjenje u praznoj glavi. Sensei je rekao da moramo stalno raditi na sebi, da je svaka minuta života dragocjena i da bi to trebalo koristiti kao dar Božji za savršenstvo naših duša." Te su riječi ojačale moje samopouzdanje i optimizam. Kasnije sam ih se prisjećala često, kad je tijelo svladavano apatijom.

(Citati iz knjige Anastasije Novykh "SENSEI. Šambala od Iskona ")

\* \* \*

Morali smo hitno staviti svoje misli u red. Kao "hitna pomoć" pokušala sam pobjeći iz ove "bijesne bujice" i usredotočio se na obavljanje meditacije "Lotusov cvijet". U početku nisam uspijevala jer mi je jedna ili druga fraza iz Ahrimanovog govora stalno odvlačila misli. I nisam se mogla riješiti ove opsesije, sve dok nisam shvatila da taj tok misli ne odvlači moju pažnju, već me privlači. Dakle, htjela sam to čuti, točnije, ne ja, već je moja Životinja gravitirala tome. Pa, što je u stvari? Uostalom, moje su želje u mojim rukama! Shvaćajući suštinu svoje pogreške, počela sam češće namjerno izvoditi "Lotusov cvijet", jer su se sve moje želje i namjere objedinile u jedan kanal koncentracije, zanemarujući sve ostalo.

Iako je Ahrimanov govor utihnuo, ipak se očitovao u nekoj drugoj misli. Da, Ahriman je Ahriman! Tada sam kao „šok artiljerija“ odlučila napraviti novu meditaciju o „Cvijetu lotosa“, što nas je nedavno, na jednoj od lekcija meditacije, podučavao Sensei, govoreći o beskonačnoj varijabilnosti „Lotosa“. Prije toga moji pokušaji ovladavanja novom meditacijom bili su očito neuspješni, iako je Sensei više puta naglašavao da sve ovisi o samoj osobi, o njenoj unutarnjoj biti. Ali ovaj put, očito iz čistoće i iskrenosti mojih namjera, "Cvijet lotosa" pokazao se na apsolutno neobičan način.

Kad sam postigla jasnu koncentraciju na solarnom pleksusu, iznenada sam nekim unutarnjim pogledom vidjela cvijet Lotusa! Vidjela sam ga, ali nisam bio predstavljen kao obično. Ovaj je

cvijet bio lijep. Nikad u životu nisam vidjela tako nešto! Čiste bijele latice zračile su jarkom, ali istodobno vrlo mekom svjetlošću. A sredina cvijeta blistala je zlatnim sjajem. I što je najupečatljivije što je ovaj božanski cvijet bio živ! Primijetila sam da što mi je više davao svoju nježnost i ljubav, to je više reagirao na moje iskrene osjećaje njišući svoje nježnije, najčišće latice. U početku je taj tremor bio jedva primjetan, iznenađujuće živ, rekla bih "disanje". A onda se cvijet počeo buditi i sve se više manifestirao. I u nekom mi se trenutku činilo, ali tada sam stvarno čula vrlo ugodan zvuk koji je dolazio s jedne od mašućih latica, poput slatkog pjevanja laganog povjetarca. Zatim je zazvonila još jedna latica na svoj način, proizvodeći zadivljujući zvuk, ne nalik ijednom od meni poznatih zvukova. Nakon nje i treća latica se "pokazala " u ovoj rastućoj melodiji. I doslovno nakon nekog vremena potpuno sam uronila u očaravajuću simfoniju Lotusa, koja se sastoji od skladnih, nježnih, vrlo ugodnih zvukova.

Ova glazba jednostavno očarava svojim božanskim zvukom. I što sam više uranjala u nju, to sam više rasla u osjećaju unutarnje univerzalne radosti i beskrajne slobode. Ali najupečatljiviji je bio osjećaj kada se ovaj veličanstveni zvuk koji dolazi iz Lotusa počeo pretvarati u jarko meko svjetlo, koje kao da me je obuzimalo sa svih strana, ispunjavajući me iznutra svojom zadivljujućom čistoćom. Istovremeno, rodila se do tada nepoznati osjećaj potpune sreće, u kojem sam se jednostavno rastvorila bez traga, uronjena u neopisivo blaženstvo. Činilo mi se da nestajem s tijelom. Ostao je samo Lotus i ostvarenje ogromne izvanzemaljske ljubavi!

Napuštajući stanje meditacije, osjećala sam se tako sjajno da sam htjela zagrliti cijeli svijet dušom. Raspoloženje je bilo izvrsno. A najizrazitije mi je u glavi bila apsolutna jasnoća i čistoća svijesti.

(Citati iz knjige Anastasije Novykh "SENSEI III. Šambala od Iskona ")

## "LOTUS CVIJET": LJUBAV I ZAHVALNOST (KONCETRACIJA NA POZITIVNO)

„Ova se meditacija također odnosi i na „Lotus“. Vrlo je djelotvorna i učinkovita u takvim slučajevima. I najvažnije - dostupna je za svako „utapanje“ u oceanu Životinje. Suština toga je sljedeća. U početku se, kao i obično, usredotočite na solarni plexus, pokazujući tamo cvijet lotosa i usredotočujući na njegov uzgoj svu svoju ljubav, odnosno izvodeći meditaciju "Cvijet lotosa". Konačno, kad smirite misli i usredotočite se na pozitivno, počinjete zamišljati da se vaše tijelo sastoji od mnogih malih loptica, ili atoma, ili stanica, koliko god se vaša mašta može protezati. Vrlo je važno vidjeti strukturu svog tijela, zamisliti svaku stanicu. Vidjevši ove grozdove, uzmete svaku kuglu ili kavez kako želite i vizualno pišite po njoj, kao da vam je na pameti, prikazujući svako slovo, vrlo jaku duhovnu formulu koja se sastoji od dvije jednostavne riječi: "Ljubav i zahvalnost". I nije važno na kojem jeziku ćete napisati ove dvije riječi. Glavna stvar je njihova suština. Ova formula djeluje na principu Grala. Na kraju krajeva, ljubav i zahvalnost jedino je što čovjek može dati Bogu."

Tako u meditaciji postupno ispunjavate milijarde stanica tijela ovim natpisima, uslijed čega se koncentrirate na ovu snažnu formulu, obnavljajući tijelo ne samo fizički, već i duhovno. Čelija na kojoj ste ostavili ovaj zapis zauvijek je pod zaštitom ove učinkovite, jake formule, kao da je pod šarmom, kao da je u znaku tamge. Ispunjavajući se ovom formulom, ne samo da se očistite od svog mentalnog blata, nego i, očito, očitujete unutarnju svjetlost koja proizlazi iz ovih stanica, kao da se mnoge male svjetiljke pale i unutar vas postaje tako svijetlo da nema nigdje sjene koje padaju ... Da, važno je da ste se prilikom izvođenja ove meditacije fokusirali samo na te riječi i isključili sve strane misli.

"Autsajderi?!", rekao je Ruslan, ili sam odgovorio, ili Senseiu postavio pitanje, iako se okrenuo izravno prema Zhenyi.

"Pa da. Kad čak i razmišljamo o nečemu, i kada je u nama nekoliko misli odjednom počnemo skakati na različite teme,

skakati s jedne na drugu. Tijekom meditacije taj se proces, naravno, inhibira, ali svi imaju različite načine. To se događa lošom koncentracijom nekontroliranih misli koje iskaču kao u pozadini, i možete se tiho, dok izvodite meditaciju, prebaciti na razmišljanje o nečem stranom. U ovoj je meditaciji važno usredotočiti se tako da ne bude nepotrebnih misli. "

"Razumijem", reče Zhenya. Dakle, trebamo se koncentrirati i zamisliti.

Ruslan slegne ramenima, očito ne baš shvaćajući bit ove meditacije.

„Hmm, pa sve je jednostavno? Spojite svoju maštu i sve? "

Na to je Sensei napomenuo:

"Iako se na prvi pogled ova meditacija može činiti previše jednostavnom i naivnom, kako Ruslan kaže," povezo sam svoju maštu i sve ", ali ... nije ovdje sve tako jednostavno. Pored utjecaja ove jake formule, zahvaljujući čovjekovoj mašti aktivira se snaga misli. Moć misli svojevrstni je poticaj za realizaciju programa koji određuje čovjek, a posljedice se odražavaju na njegovo duhovno i tjelesno zdravlje. A kako su mnogi ljudi stalno na valu vlastitih životinjskih napada, masa njihovih problema, uključujući psihološke i fizičke, posljedica je prije svega njihovih loših misli. Ista meditacija vrlo je korisna ne samo onima koji žele uvesti red u sebe, već i onima koji već pate, uključujući i razne bolesti. Uostalom, gotovo osamdeset posto bolesti psihološka je komponenta. Što čovjek više misli na bolest, više i pati."

„To je istina", potvrdio je naš terapeut. - "Događa se da čovjek tako umisli bolest, da je se tada nemoguće riješiti, jer je u njemu ukorijenjena misao da je u njegovom slučaju neizlječiva. Evo, Sensei, slažem se s tobom. Za ljude koji imaju slabe živce, ova će meditacija zaista biti puno bolje sredstvo od svih najučinkovitijih modernih lijekova zajedno. Na kraju krajeva, ljudsku misao ne može izliječiti kemija. Kemija je dobra samo kao prva pomoć za tijelo, ali ne više. " I, nakon kratke stanke, nastavio je. "Hmm ... da, ljudski je mozak još uvijek vrlo tajanstvena supstanca i još je daleko od proučavanja." I uz osmijeh doda... "Nevjerovatno je da je siva antika u nekim izdanjima znala za to djelić više od

sadašnjeg čovječanstva." "I ne možete zamisliti koliko!" Odredio je Sensei.

(Citati iz knjige Anastasije Novykh "SENSE IV. Šambala od Iskona ")

## **MEDITACIJA “VRČ” (ZA ČIŠĆENJE MISLI OD NEGATIVNOG)**

... Danas ćemo raditi istu meditaciju kao i prošli put kako bismo pročistili misli. Za one koji su bili odsutni, ponovit ću. Dakle, stojte udobno, noge u širini ramena. Ruke bi se trebale dodirivati vrhovima prstiju u razini trbuha, vrh sa vrhom. Drugim riječima, palac na palac, kažiprst na kažiprst i tako dalje. Kao ovo."

Sensei mi je pokazao tu vezu.

„Trebalo se opustiti uklanjajući sve misli i usredotočiti se samo na normalno disanje. Zatim, kad ste dostigli stanje punog opuštanja svih ekstremiteta i osjećaj unutaršnjeg mira, počnite zamišljati da ste vrč. Drugim riječima, gornji dio glave da je odrezan kao u vrču ... Izvor vode je duša. Ta voda ispunjava vaše cijelo tijelo i na kraju je prepuni, prelijevajući se preko ruba vrča, teče niz tijelo i u zemlju. Tijekom ovog procesa, kako ispunjava tijelo i istječe u zemlju, sa sobom nosi sa sobom sve loše misli, sve probleme; drugim riječima, sva ta prljavština i nemir prisutni su u vašem umu. Kao da se iznutra čistite. I kad na taj način pročistite sebe, počinjete osjećati jasnu podjelu duše i misli: duša koja se nalazi unutar vas i duša koja se nalazi iznad vrča koja promatra proces. I na kraju, prakticirajući ovu meditaciju svaki dan, čistite misli od svih negativnih i dalje ih učite kontrolirati, pritom zadržavajući svoj um u 'čistom' stanju ... Imate li pitanja?"

"Zašto bi se ruke trebale doticati upravo ovako?" Pitala sam.

"Jer tijekom ove meditacije određene energije kruže unutar tijela. Kasnije ću vam reći o njima. Vrhovi prstiju trebaju zatvoriti krug. Nadalje, postoji stimulacija receptora kožnih živaca koji se nalaze na vrhovima prstiju, što utječe na mozak na pozitivan i smirujući način ... Imate li još kakvih pitanja? "

Svi su šutjeli.

"Onda započnimo."

Pod Senseijevim vodstvom započeli smo s ovom meditacijom. Pokušala sam zamisliti sebe kao vrč, ali moja je mašta oblikovala tu sliku nekako samo na pola puta, jer se moj um jednostavno nije mogao složiti s ovom definicijom. Prestala sam pokušavati dokazati sebi i jednostavno pomislila: "Ja sam vrč", i koncentrirala se na "unutarnji izvor vode". Pojavio se zanimljiv osjećaj, kao da je moja svijest ušla u mene, ušla u moju dušu i koncentrirala se u obliku točke u području solarnog pleksusa. Ta se točka počela postepeno širiti dok se u njoj vrtložila čista voda. Napokon, bilo je toliko vode da se prelila, ispunivši cijelo moje tijelo ugodnom vlažnošću. Ispunjavajući "posudu" na ovaj način, taj ugodni osjećaj "prešao je preko ruba". Val nježne naježenosti počeo je teći mojim tijelom od vrha do dna, kao da ide u zemlju. Zamišljala sam kako se moje tijelo čisti od svih loših misli. I u jednom sam se trenu osjećala tako lijepo iznutra, tako ugodno i tako radosno da se nisam mogla oduprijeti i pomalo sam istupila iz meditacije, zahvaljujući Bogu za sve što mi je dao u životu, za svu Njegovu ljubav prema svojoj djeci. U sljedećem sam trenutku iznenada otkrila da je moja svijest, drugim riječima, moje stvarno „ja“, naizgled iznad mog tijela. Ali moje tijelo uopće nije izgledalo kao tijelo. Iz 'vrču slične' glave isijavale su tisuće tankih, raznobojnih niti koje su neprekidnim pokretom ulazile u zemlju. U dubini vrča zasjalo je nešto svijetlo, pretvarajući te niti u još živopisnije boje. Ljepota je bila jednostavno čarobna. Ali tada sam čula Senseijev melodični glas koji je dopirao do mene odnekud daleko.

"A sada napravite dva duboka, brza daha unutra i van. Brzo stisnite i otpustite šake. Otvorite oči."

Brzo sam se osvijestila, iako je stanje te unutarne eufrije ostajalo negdje u dubini mog "ja". Kako se kasnije ispostavilo, svaki je od momaka drugačije doživljavao to stanje. Stariji dečki

to su učinili bolje nego ja, dok se za moje prijatelje sve odvijalo samo na razini gole mašte. Sensei im je rekao da se kod mnogih ljudi to u početku često događa. Međutim, ako svakodnevno uporno vježbaju kod kuće i imaju želju poboljšati svoje moralne kvalitete, tada bi s vremenom iskusili nove osjećaje i naučili stalno kontrolirati svoje misli. Najvažnije je vjerovati u sebe, u svoje moći i ne biti lijeni.

\* \* \*

Dani su tekli u treptaju oka. Ova nova meditacija mi se toliko sviđela da sam je izvodila sa zadovoljstvom prije odlaska u krevet, kao i sve prethodne, zauzvrat. Jednog dana sam pitala Senseija je li štetno raditi ih jedno za drugim u jednoj večeri. Odgovorio je da je, naprotiv, bilo vrlo korisno jer tada čovjek više djeluje na sebe duhovno, dok 'Lotosov cvijet' budi i dušu. "Bolje ih je izvoditi navečer prije spavanja i ujutro kad se probudite. Ovo su najjednostavnije meditacije za rad na koncentraciji pozornosti, buđenju unutarnjeg vida i kontroli nad mislima. Apsolutno su bezopasni; To je razlog zašto ih svi mogu naučiti, čak i oni koji nikada nisu naišli na bilo kakvu duhovnu praksu. I istovremeno, te meditacije, jednostavne i jasne, donose najviše rezultata. "

\* \* \*

Izvodili smo istu meditaciju kao i prošli put, usmjerenu prema "čišćenju naših namjera". Već sam počela jasnije osjetiti „vodu“, kako struji preko ruba vrča u nekom valovitim pokretu. Nakon treninga, Učitelj nas je podsjetio da stalno učimo kontrolirati svoje misli i „loviti ribe“ negativne „parazite“ svijesti. Također je naglasio da ne smijemo popustiti svojoj agresiji, ako se ona pokaže. I najvažnije, trebali bismo stalno njegovati božansku Ljubav u sebi izvodeći 'Lotusov cvijet'.

(Citati iz knjige Anastasije Novykh "SENSE. Šambala od Iskona")



---

## **MOLITVA SPASA DUŠE**

---

### **(MOLITVA AGAPITA PECHERSKY-OG)**

„Ne treba uznemiravati Boga ičim osim spasenjem vlastite duše. Ne pitajte za svoje tijelo iti za svoje zdravlje; nije vaš trbuh to o čemu biste se trebali brinuti - sve je to prazna trulež, nezasićna u željama. Jer, nema zaslužnije molbe od molbe za spasenjem vlastite duše. " "

#### Agapit Pechersky

Sveti Agapit Pechersky, liječnik bez granica. Njegove čudesne relikvije do danas počivaju u Obliznjim špiljama Kijevsko-Pečerskih lovorika. Sveti Agapit Pećinski, kao redovnik, započeo je medicinsku praksu u samostanu Pechersky, cijenjen je kao prvi liječnik Kijevske Rusi. Međutim, njegovo liječenje nije bilo ograničeno na uklanjanje bolesti ljudskih tijela. Mnogi su od njega (i za vrijeme njegovog života i nakon njegove smrti) primili jedinstveno, nevidljivo oko pukog smrtnika, iscjeljujuću pomoć i podršku u svom životu. Zanimljivi podaci o Agapitu Pecherskom, njegovom životu i aktivnostima, opisani su u drugom svesku knjige "Sensei", kao i u knjizi "AllatRa".

\* \* \*

... Pored ostalih svojih zasluga, Agapit je bio dobar praktičar medicine. Njegov srdačan i brižan stav prema svojim pacijentima stvorio je neviđenu slavu i poštovanje među ljudima, prilično daleko od Kijeva, iako Agapit praktično nikada nije napustio teritorij samostana. Postao je najpoznatiji liječnik 11. stoljeća. Ljudi su ga zvali "iscjelitelj od Boga poslan". Liječio je tako teške bolesti da nitko od poznatih liječnika toga vremena nije slagao sa liječenjem. Na primjer, uzmimo jednu takvu povijesno poznatu činjenicu, kada je Agapit izliječio umirućeg černigovskog kneza Vladimira Vsevolodoviča Monomakha. Liječnik poznat kao Armenac, koji se među plemenitim ljudima smatrao najboljim liječnikom toga vremena, nije mogao ni na koji način pomoći princu. A Agapitu je bilo dovoljno da preko prinčevog glasnika postavi Vladimira Monomakha na noge u nekoliko kratkih dana, šaljući 'čudotvorni napitak', pripremljen molitvom. Kasnije je princ došao u samostan Pechersk kako bi Agapitu vratio ljubaznost i sa sobom donio mnogo skupih darova i mnogo zlata. Ali Agapit je odbio sve, kako od samog kneza, tako i od bojnika kojeg je poslije poslao u njegovo ime. Bilo je to zato što je Agapit liječio i obične ljude i plemenite ljude s jednakom marljivošću i bez naknade. Zbog toga su ga zvali Agapit Iscjeliteljem bez granica. Prirodno je, među liječnicima poput Armenca, izazvao konvencionalnu ljudsku zavist, u susjedstvu sa zloćom. Međutim, što se tiče Armenca, osobno je shvatio, tko je zapravo Agapit. Upravo je zbog toga kasnije i sam postao je monah Pechersk samostana...

Agapit je monahe učio istinskoj službi Bogu. Rekao je da su "zlato" i "monah" nespojive cjeline. Nitko ne može istovremeno služiti dvojici gospodara: ili služiš Bogu ili zemaljskom bogatstvu, tj. Vragu. Treća opcija nije dana. Redovnik zaista očekuje nagradu samo od Boga na onom svijetu, a ne ovdje od ljudi. Zlato je doista leglo za dušu i iskušenje za misli. To je prljavština, za kojom mnogi žude, ali koja je uistinu sjenovita zabluda. Prava vrijednost redovnika je njegova iskrena molitva za svoju dušu. Ne treba brinuti oko sitosti trbuha i zdravlja tijela. Bez obzira na hranu koju jedete, prije ili kasnije bit ćete gladni. I kakvo god zdravlje imali, prije ili kasnije tijelo će umrijeti. Dok je Duša vječna. I samo je Ona Ta vrijedna istinske brige. Kao što je Agapit nekada govorio, redovnik se moli za sve ljude svojom srčanom voljom, ali cijela

poanta monaštva je služiti Bogu i molitvom postići spas svoje vlastite duše.

\* \* \*

„Agapit je utemeljio duhovni manastir, gdje tijekom svog postojanja nitko nikada nije uspio izbrojiti koliko je ljudi izliječeno od smrtonosnih bolesti, i, hvala Bogu, i dalje se liječe. Ali to nije poanta. Glavno je da su mnogi tamo stekli duhovno zdravlje, što je mnogo važnije od fizičkog. Generalno, zahvaljujući Agapitu, njegovim relikvijama, u kojima je sačuvana ljekovita moć Duha Svetoga, Kijevesko-Pečerski samostan poznat je stoljećima.

... čak i danas. Mnogi ljudi iz različitih država svijeta, koji pripadaju različitim religijama, pa čak i oni koji sebe smatraju „ateistima“, posjećuju Pečerske špilje u kojima leže relikvije svetaca, a najviše ostaju u blizini Agapitovih relikvija. Zašto? Jer čovjek intuitivno osjeća istinsku svetost, jer ne možete zavarati Dušu. Ali ako su ljudi znali da imaju priliku ne samo tražiti ozdravljenje tijela, već i što je još važnije, tražiti spas svoje duše, posebno u danima Duha Svetoga u relikvijama Agapita, koji svake godine počinju dvadeset petog veljače i traju čitavu tjedan, jer bi njihove duše bile neusporedivo bolje. Jer u tim danima nema na svijetu ljepšeg mjesta osim onoga, gdje bilo koji čovjek, bez obzira na svoju religiju, može biti tako blizu Božjem uhu svojom molitvom. I svi imaju takvu priliku, koju mogu iskoristiti tijekom sedam dana u godini. Budući da mu sljedeća godina možda neće doći. Ljudski su dani kratki na raskrižju vremena. Jer žalosna su njihova djela pred licem Božjim. Svaki trenutak čovječanstva je na vagi. A za duše nema važnije brige od žeđi za osiguravanjem spasenja. Ne u vanjskoj vjeri, nego u unutarnjoj vjeri je ključ vrata. Samo slijepac, zaslijepjen prašinom, neće ga vidjeti.

Sve što je čovjek u stanju dati Bogu je vjera i iskrena molitva. Ne može išta drugo dati Bogu. Jer sve oko čovjeka je Božje stvaranje. Nije dobro nuditi Učitelju svoje vlasništvo. Vidite, Bogu ništa ne treba od čovjeka, osim njegove Vjere i Ljubavi! Što je to što malo dijete može dati svom roditelju da mu razveseli srce? Samo Ljubav i Poštovanje ...

Dok ste živi, ljudi, imate priliku pokloniti vječnost Božje Ljubavi za svoju Dušu. I dok imate tu Šansu, idite k Agapitu na sveti

tjedan i molite se Duhu Svetomu samo za svoju Dušu. Jer vaše je tijelo pokvarljivo, to je prašina. I sve zemaljske brige su prazne. Ali sjeti se, čovječe, da sve što obećaš u svojoj molitvi Bogu, ispuniš! Jer On, kao i svaki roditelj, ne trpi laž; oprašta, ali ne vjeruje poslije.“

(Citati iz knjige Anastasije Novykh "SENSEI II. Šambala od Iskona ")



---

## **MOLITVA ZA SPAS DUŠE**

---

Moj Istinski Oče  
U Tebe Jedinog vjerujem  
I molim Tebe, Gospode,  
Samo za Spas Duše Svoje  
Da Tvoja Sveta Volja Bude  
Snaga moja na Putu tom  
Jer je život bez Tebe prazan trenutak  
I samo u služenju Tebi Život Je Vječni  
Amen



---

## MEDITACIJE IZ KNJIGE “ALLATRA”

---

### DUBOKA ČUVSTVA – TEMELJ DUHOVNIH PRAKSI

*Kada se čovjek na duhovnom valu, bavi radom na sebi, duhovnim praksama, ima prošireno stanje svijesti. U istim meditacijama on osjeća kao da ide izvan uobičajenih aspekata percepcije svijeta. I što je najvažnije, čovjek doživljava osjećaj radosti, sreće, koji proizlaze iz Duše prema van, to jest kao iznutra, iz dubine čuvstva, u vanjski svijet oko nje. Upravo taj osjećaj mozak asocijativno poistovjećuje kao osjećaj nezemaljske sreće, radosti, slobode. Svijest postaje jasna. Svi zemaljski problemi izgledaju sitnice u usporedbi s osjećajem rodnog doma, neizmjernog mira i vječnosti.*

*Rigden Djappo (iz knjige “AllatRa“)*

**Rigden:** U svijetu oni uče samo intelekt, pamćenje i znanja koja potječu iz logike. Dok, kada spoznajemo Istinu, čovjek mora savladati uzvišen stupanj samosavršavanja, svjesnosti i razumijevanja onih najdubljih duhovnih osjećaja koji proizlaze iz Duše. Uostalom, duhovno iskustvo leži izvan granica uma ...

Najdublji osjećaji su upravo posebni jezik koji se razlikuje od ljudskog. Kad čovjek nadvlada najniže od niskog u sebi, svaki dan radi na sebi, razvija se i duhovno transformira kao ljudsko biće, postaje prosvijetljen. Kad se čovjek duhovno razvija, susreće se s pitanjima iz uma. Iskustvo u duhovnim praksama daje mu do znanja da je njegov materijalni mozak ograničen u percepciji i da je dio tijela; tijelo je pokvarljivo i ograničeno. Što se tiče Duše koja živi u njemu, ona je nevidljiva, a opet vječna. Razumije da je nemoguće precizno izraziti iskustvo svojih osjećaja riječima uma. Uostalom, duhovne prakse su samo oruđe koje pomaže otkriti, znati i razotkriti najdublje ljudske osjećaje, putem kojih se njegova komunikacija s Pretpostavljenima iz Izvanjskog odvija na njihovom jeziku, jeziku najdubljih osjećaja. Zato se o božanskom ne može izravno govoriti, jer bi bilo koja misao bila samo alegorija. Jer božanski je jezik različit, jezik ne uma, već najdubljih osjećaja koji shvaća Duša bilo kojeg čovjeka. To je univerzalni jezik ljudskih Duša. To je točno jezik Istine ...

... pogledajmo mehanizam nastanka osjećaja. Početni poticaj bilo kojeg osjećaja dolazi od najdublje unutarnje sile koja dolazi iz Duše. Budući da je Duša vrlo moćna čestica nematerijalnog svijeta, ona uvijek ima jedan vektor kretanja, jednu želju - pobjeći iz ovog svijeta u svoj vlastiti svijet koji ljudi nazivaju duhovnim svijetom, Božjim svijetom. Ovaj početni poticaj iz Duše osnovni je princip stvaranja najjačih dubokih osjećanja. Ako netko koristi ovu snagu namjerno na duhovnom putu, tada će biti dovoljno da čovjek, bez obzira na prošlost, napusti ciklus ponovnih rođenja još tijekom svog života ...

**Anastasija:** Samo onaj koji nije vezan za vidljive stvari brine se za Dušu ... To je zaista tako. Upravo je vidljivo ono što u velikoj mjeri iskušava ljude u njihovim mislima. Otkrivanje nevidljivih aspekata koji su prisutni u njima i koji se doživljavaju kroz najdublje osjećaje pomaže im ne samo da osjete svijet Duše, već i da ga žele više od svega u materijalnom svijetu. Upoznala sam mnoge ljude koji hodaju duhovnim putem ne predajući se svojoj Životinjskoj prirodi ...

**Rigden:** Kao što sam već spomenuo, postoje značajne razlike između površinskih osjećaja koji proizlaze iz Životinjske prirode i najdubljih osjećaja koji proizlaze iz Duhovne prirode (istinski

osjećaji očitovanja najviše Ljubavi). Na primjer, da biste se uronili u stanje konvergencije s Dušom tijekom duhovne prakse "Cvijet lotosa" i iskusili najdublje osjećaje, prije svega, potrebna je vaša iskrenost i vaša otvorenost Bogu; jednostavno morate krenuti prema svjetlu Duše, bez obzira na sve. U ovoj meditaciji izgrađujete najdublji osjećaj Ljubavi prema Bogu. Drugim riječima, sila koja proizlazi iz Duše koristi se prema svojoj predviđenoj svrsi. Imajte na umu da je istinska i ispravna duhovna praksa rad s najdubljim osjećajima, a ne s mislima. U tim trenucima jedino što kod čovjeka dominira je duhovna želja, ista kao i u Duši.

**Anastasija:** Za Osobnost je važan kontakt s čistim protokom sile koja dolazi iz Duše.

**Rigden:** Dakako, to daje više duhovnih moći trenutnoj Osobnosti; ona počinje osjećati više svijet Duše, Božji svijet i razumijevati suštinsku razliku između ovoga i onoga svijeta. Uzgred, to se odražava i na fizičkoj razini - na razini tijela; jer kada se u tom stanju dogodi nalet energije, dolazi do snažnog naleta endorfina i drugih hormona „sreće“, a fizička i psihička stanja osobe se značajno poboljšavaju.

To je posebno vidljivo tijekom dubokih meditacija kada sve osobne maske i slike nestanu i kada se odvija razmjena informacija između Osobnosti i Duše. Skrećem vam pažnju na činjenicu da se to ne događa u svakoj meditaciji, već samo u onim koji su povezani s radom na najdubljoj osjetilnoj razini i usmjereni su na buđenje Duše (na primjer, duhovna praksa "Cvijeta lotosa"). Čovjek se ispunjava osjećajima svijeta Duše, svijeta Boga. U idealnom slučaju, meditator se toliko duboko uroni u duhovnu praksu na nivou osjećaja, zahvaljujući isključivanju svih svojih opažanja u misaonom obliku i potpuno apstrahirajući svoj um od svih misli, da počinje izravno uočavati tokove sile koja proizlazi iz Duše.

Tijekom takvih dubokih meditacija, Osobnost osjeća taj svijet i procese koji nemaju analogiju u materijalnom svijetu. Zbog toga se taj svijet (svijet Božji, svijet Duše) ne može opisati riječima, može se samo osjetiti. U tako dubokom meditativnom stanju čovjek počinje razumijevati i osjećati što je prava sloboda, postaje

unutarnje neovisan od svrhe Životinjske prirode i agresivnog utjecaja okolnog materijalnog svijeta. On duhovno postaje jači i počinje shvaćati da ovaj materijalni svijet nije njegov matični svijet, da je agresivno i opasno okruženje za njegovu Dušu. Ali naravno, sve se to događa samo kad čovjek duhovno prakticira na odgovoran način, kada sustavno nadgleda svoju Životinjsku prirodu, kontrolira svoje misli, čini dobre stvari u vanjskom svijetu; to jest kada se temeljito bavi unutarnjim razvijanjem i gomilanjem prtljage dobrih djela, misli i osjećaja. Ali u pravilu takvih je ljudi tek nekolicina.

Većina ljudi koji pokušavaju obavljati duhovne prakse suočena je s određenim izobličenjem koje se događa na razini materijalnog mozga, ili bolje rečeno, svijesti. To je upravo ono o čemu sam govorio ranije. Osim „podosobnosti“ koji služe kao optički filtri kroz koje protok informacija prolazi iz Duše, postoje i, recimo, asocijativni „optički filtri“ mozga. U osnovi, to su naše asocijacije koje se čuvaju u ormaru za pamćenje u kojem se čuvaju naša životna iskustva, dojmovi i tako dalje. Velika većina njih povezana je s trodimenzionalnim svijetom. Stvar je u tome što je ljudska svijest od vremena rođenja tijela prilagođena percepciji ovog svijeta, iako je programirana za različita stanja i načine. Promjenom stanja svijesti, čovjek se može prebaciti na druge programe opažanja.

Dakle, asocijativna izobličenja nastaju dok mozak obrađuje informacije dobivene tijekom meditacije. Ako čovjek uopće nije pripremljen za takvu percepciju informacija u izmijenjenom stanju svijesti (zbog sporadičnog duhovnog rada ove Osobnost, samo s vremena na vrijeme), mozak će tijekom interpretacije primljenih informacija dati izlaz na razini s asocijacijama koje su nam dostupne u sjećanju i nadmoćnim prioritetima poznatog svijeta. Drugim riječima, primljene informacije nakon obrade iskriviti će asocijacije materijalnog svijeta. Slična stvar, ali sa manjim stupnjem izobličenja, događa se onima koji pokušavaju sustavno meditirati, ali ne rade samorazvoj, što se tiče praćenja misli Životinjske prirode ...

## MULTIDIMENTIONALNOST ČOVJEKA

Čovjek je nešto puno veće od puke materije. U svojoj je strukturi vrlo složen, ne samo na fizičkoj razini, već i na razini energije. Promatrajući ljudsku fizičku strukturu, čak i uz modernu opremu, možemo vidjeti samo dio njegove konstrukcije koja postoji u tri dimenzije. Štoviše, ako uzmemo u obzir cjelokupnu strukturu čovjeka, čija se konstrukcija odnosi na nevidljivi svijet, možemo utvrditi da na fizičkoj razini ima znatno slabiju zaštitu nego na razini suptilnih energija.

Cjelokupna ljudska struktura dizajnirana je na takav način da je Duša zaštićena bolje od tijela. Tijelo je samo dodatna uklonjiva materijalna ljuska stvorena za određene uvjete postojanja u Svemiru u geometriji trodimenzionalnog prostora. Privremena je i smrtna. To je vrsta bio-stroja kontroliranog Osobnošću; drugim riječima, od onoga koji se neprekidno odlučuje za događaje svog života kao i za svoj duhovni razvoj općenito. Promjena tijela tijekom reinkarnacije je poput obnove ove dodatne vanjske ljuske; figurativno gledano, to je poput regeneracije kože u fizičkom tijelu ili promjene odjeće u svakodnevnom životu. Naravno, dolazi do interakcije između energetskog i fizičkog dijela ljudske konstrukcije, različitih procesa razmjene energije i informacija.

Kao što sam ranije rekao, sve je na svijetu međusobno povezano. Svijet je višedimenzionalan i ima različite paralele. Čovjek u nevidljivom svijetu je informacijski složena cjelovito orijentirana cjelina koja dosljedno postoji u šest dimenzija istovremeno. Moderan čovjek će to teško razumjeti, ali nadam se da će razvojem kvalitativno nove fizike i biofizike i znanost otkriti ovu činjenicu. Čovjek postojano i istovremeno postoji u šest dimenzija koje stalno utječu jedna na drugu. Ali čovjek tijekom života ima šansu da sjedini svoju Osobnost s Dušom, stekne duhovnu zrelost i pobjegne u 7. dimenziju (Nirvanu, nebo), tj. da postigne duhovno oslobođenje, pa čak i da spozna veće dimenzije ako želi.

## MEDITACIJA "CHETVERIK" (UVOD)

Čovjek, poput ostalih informacijskih objekata materijalnog svijeta - od džinovskih zvijezda do najmanjih čestica - ima određene projekcije, svojevrsne "ogledala" refleksije na energetskej razini. Različiti su ih narodi u različitim vremenima različito označavali, opisujući ili bilježeći nevidljivu strukturu čovjeka u kronikama tajnog znanja, svetih tekstova i slika. Uvjetno ove žive projekcije nazivamo „suštinama“, jer su prilično živahne (čak i više nego što ljudi pretpostavljaju) i imaju svoje osobine. Po svojoj prirodi, ove Suštine predstavljaju energetske strukture, određena lokalna središta. U nevidljivoj ljudskoj strukturi ti su također neodvojivi dijelovi poput glave, ruku i tako dalje, u fizičkom tijelu. U središtu strukture (u sredini svih projekcija čovjeka) je Duša.

Suštine su energetske i informacijske strukture i igraju važnu ulogu kako u životu čovjeka, pa tako i u njegovoj posmrtnoj sudbini. Imaju velike mogućnosti i povezane su s drugim dimenzijama gdje se interakcija odvija na suptilnoj energetskej razini. Zahvaljujući njima, čovjek može utjecati na svijet iz perspektive viših dimenzija materijalnog svijeta, sve do šeste dimenzije. Čovjekove Suštine nazivaju se prema položaju oko strukture, kao i prema uvjetnoj orijentaciji u odnosu na njegovo fizičko tijelo: Prednja, Stražnja, Desna i Lijeva Suština. Predstavljaju glavna polja, da tako kažem, "žive strane" četverostrane trokutaste piramide u cjelokupnoj ljudskoj strukturi. One su otprilike udaljene od ruke od fizičkog tijela osobe u smjerovima koji odgovaraju njihovim imenima: sprijeda, straga i bočno (s desne i lijeve strane).

Znanje o njima od davnina se smatralo svetim. Postoji mnogo različitih referenci na njih u mitologiji naroda svijeta, od antike do danas. Na primjer, ove se informacije mogu naći u kosmološkim mitovima i legendama naroda svijeta, u obredima čarobnjaka, šamana, svećenika i egzorcista. Konkretno, u opisima potonjih često se kaže da se čovjek obraća na četiri elementa ili pravca svijeta, na četiri duhovna pomagala čovjeka i tako dalje dok izvodi određeni tradicionalni ritual. U mnogim slučajevima, spojna točka je središte: u svetim legendama ovo je Duša kao središte čovjekove

energetske strukture, "peti centar" (u ostalim se slučajevima naziva "prvi centar"); u praktičnim ritualima to je svijest Osobnosti.

Dakle, vanjske radnje takvog čarobnjaka u pravilu su ili kazališna predstava namijenjena javnosti, imitacija izgubljenog znanja bez razumijevanja suštine, ili puko prikriivanje istog. U stvarnosti se glavna radnja odvija u čovjeku, u njegovom unutarnjem svijetu. Uz pomoć određenih znanja i praksi, on se jednostavno sakuplja u jedinstvenu cjelinu i upravlja tim Suštinama. Osobnost je "centar za kontrolu". Zahvaljujući takvom sakupljanju, čovjekove mogućnosti u nevidljivom svijetu uvelike se proširuju. Skrećem vam pažnju na činjenicu da ove Suštine nisu astralne dvojnice čovjeka.

Svaka od četiri uštine predstavlja, recimo, određeno energetske polje. Figurativno rečeno, ovo je "proziran skup" koji se može pretvoriti u bilo koji misaoni oblik koji čovjek postavlja: zrcalnu sliku samog čovjeka ili sliku neke životinje, duha i tako dalje. Možemo reći da čovjek, radeći određene tehnike meditacije u izmijenjenom stanju svijesti, dodjeljuje jednoj od Suština određenu misaonu formu i, usmjeravajući svoju pozornost na nju, te tako materijalizira tu Suštinu.

**Anastasija:** Dakle, u biti je to prijelaz iz stanja energetskog vala u materijalnu česticu: čim se Promatrač usredotoči na Suštinu, odvija se proces transformacije energije u suptilnu materiju. U skladu s tim, ona stječe misaoni oblik (sliku koju je čovjek stavio u nju).

**Rigden:** Da, u tome je njegova veza s nevidljivim svijetom u potpunosti sačuvana. Kao što sam već rekao, svaka od četiri Suštine ima svoje karakteristike i očituje određenu vezu između vidljivog i nevidljivog svijeta.

Prednja Suština smještena je sprijeda, u kraku ruke od fizičkog tijela čovjeka. Povezan je s životom čovjeka ovdje i sada (i u trećoj i u višim dimenzijama) i s njegovim kretanjem iz sadašnjosti u budućnost. Ovo je vrsta vektora i pokazatelj životnog puta. Ako čovjek odabere duhovno, tada taj put ima jedan vektor i usmjereni smjer prema napretku prema višem i konačnom rezultatu - spajanju Osobnosti s Dušom, to jest duhovnom oslobađanju. Ova

Suština odgovorna je za čovjekov samorazvoj, duhovno kretanje. Ona nosi osebujnu emocionalnu boju - boju vjere, duhovne ljubavi i nade za budućnost. Ako su čovjekove namjere na duhovnom putu stabilne, tada mu to služi i kao dobra zaštita od vanjskog nevidljivog utjecaja tuđih ili stranih agresivnih Suština. Njeno aktiviranje može se vidjeti po stanju samog čovjeka: kada se osjeća nadahnuto i kada se u njemu može primijetiti nalet pozitivnih emocija i najdubljih duhovnih namjera.

U legendama naroda svijeta, Prednja Suština se često označavala kao jednorog, kao i element (duh) neba, zraka. Prikazana je u obliku slobodne ptice (sokol ili mitski grom, feniks). U mnogim kulturama ptica je služila kao simbol Duše, božanske suštine, duha života, duha neba, slobode, uspona, nadahnuća, predviđanja, proročanstva i povezanosti između "svemirskih zona".

**Anastasija:** Zaista. U stvari, ptice su prikazivane već u doba gornjeg paleolitika, ponekad s naglaskom na sakralni karakter ovih oznaka. U neolitiku su također slikani sunčevim (sunčanim) znakovima koji su bili postavljeni iznad ptica.

**Rigden:** Sasvim točno, što ukazuje na poseban značaj ovih slika, ako, naravno, čovjek posjeduje znanje o tajnim znakovima. Dakle, povratak na Prednju Suštinu ... Znanje o djelovanju četiriju Suština uvelike proširuje ljudske mogućnosti. Česti gubici spavača događaju se zbog nedostatka osnovnog znanja o tim pitanjima. Na primjer, većina spavača djeluje kroz svoju Prednju Suštinu, a da toga nije iti svjesna. Stoga čini se velika pogreška što dovodi do loših performansi u njihovom radu, gubitka vremena i velike potrošnje energije što često rezultira brzim smrtonosnim ishodom za operatera. Iskusniji spavači djeluju kroz svoju Lijevu Esenciju. Ali o tome malo kasnije.

**Anastasija:** Spavači su društvu uglavnom nepoznati. Ovo je tajna jedinica specijalnih snaga u nacionalnim sigurnosnim strukturama civiliziranih zemalja. Sasvim je iznenađujuće da se politika "materijalizacije svijesti stanovništva" odvija svugdje u globalnoj zajednici i da se "sedimentalna misao" stvaranja znanosti za proučavanje ljudskog energetskog tijela, čije postojanje je već poznato već dugo ismijava. U tom kontekstu

dolazi do porasta razvoja takvih specijalnih snaga u gotovo svim civiliziranim državama koje se međusobno natječu. Uostalom, njihovi stručnjaci su u stanju izvući informacije bez napuštanja prostorije, utjecati na određene ljude na energetskej razini ili zaštititi najviše dužnosnike ovih zemalja.

**Rigden:** Zato što je ključna riječ u ovom pitanju "politika". Zbog toga to znanje nije dostupno narodima. Usput, znate li podrijetlo ovog posebnog izraza "spavači"? Kao što kažu, kako imenujete brod, tako će on i ploviti. Riječ spavač bila je posuđena iz norveške mitologije. Vrhovni bog tamo bio je Odin. Bio je bog mudrosti i otac čarobnjaštva, čarobnih čarolija, poznavalac runa i legendi, svećenik, nositelj čarobne moći; imao je šamansku "intuiciju", poznavao je magične umjetnosti, bio je lukav i podmukao i bio je "vladar ljudi". Kasnije je djelovao kao zaštitnik vojnih saveza i kao sijač vojnog razdora. Dakle, Odin je posjedovao osmoroga konja Sleipnira (spavač). Mogao je brzinom munje odvesti svog vlasnika iz svijeta bogova (Asgard) u drugi "mračni svijet", svijet mrtvih (Niflheim), svijet ljudi (Midgard); drugim riječima, bio je u stanju kliziti između svjetova. Upravo je sa Sleipnirom, prema legendi, Odin sudjelovao u "jahačkom natjecanju" s divom.

**Anastasija:** Pa, ništa se ne mijenja u svijetu ljudi, ista politička i svećenička natjecanja na štetu snage i ljudi još uvijek traju. Žalim one ljude koji rade na ovoj svećeničkoj strukturi i rasipaju svoje jedinstvene moći ni na što, na čud ljudskog uma zarobljenog Životinjskim umom.

**Rigden:** Što možeš učiniti, ljudi sami odlučuju. Kako kažu na Istoku, „Mudrost nikada ne postaje savršena u onome čiji um nije uporan, tko ne zna Istinu i čija se vjera odriče.“ Ali vratimo se temi našeg razgovora.

... Stražnja Suština smještena je straga, na udaljenost dužine ruke od fizičkog tijela. Ovo je vrsta promatrača sadašnjosti i "kroničara" prošlosti. Povezana je sa sadašnjošću i prošlošću čovjeka, sa nakupljenim informacijama, a ne samo tijekom ovog života. Za njega je prošlost baza podataka, sadašnjost je kontrola i praćenje informacija, da tako kažem, u stvarnom vremenu, tj. ovdje i sada. Stražnja Suština je vrsta portala. To je "promatrač" koji je izravno povezan sa pinealnom žlijezdom (epifizom).

Zahvaljujući ovom portalu, nakon savladavanja određenih meditativnih tehnika, moguće je provesti „tuneliranje“ u bilo koju točku prošlosti. Stražnja Suština obično se prikazuje u obliku ribe, tuljana (na primjer, u tradicijama sjevernih naroda), guštera, slona, kornjače; označava ga elementom vode koji uranja u dubine prošlosti. Sibirski narodi sačuvali su mitološke reference o nekakvom suprotstavljanju ptice i mamuta, a bila je to ptica i riba kod Sumerana. Stražnja Suština može se prikazati i kao duh s ljudskim licem koji simbolizira ljudsku prošlost.

Desna Suština je smještena na duljini ruke s desne strane fizičkog tijela osobe. Ovo je, u suštini, jedan od sastavnih dijelova Životinjske prirode u čovjeku. Preciznije, Desna Suština ima nekoliko kvalitativno različitih funkcija, čije očitovanje ovisi o tome koja je dominantna u čovjeku: Duhovna ili Životinjska priroda. Desna Suština usko je povezana s ovim svijetom. Glavne emocionalne karakteristike njezinog očitovanja u čovjeku kada dominira Životinjska priroda su agresija, omalovažavanje ili strah. Ako ih čovjek ne kontrolira na odgovarajući način, onda često postaje podložan njezinim "napadima". Potonje se osjeća kao protok loših misli ili misli koje izazivaju negativne osjećaje i kao nagli porast stanja depresije. Njene napade karakterizira sužavanje svijesti na razinu određenog problema, kao i takvim emocionalnim stanjima kao što su omalovažavanje, ljutnja, pohlepa, ogorčenost, samooptuživanje, manifestacija bilo kakve mašte ili iluzije, petljanja misli na isti problem, Ali to se događa kada čovjek daje snagu svoje pažnje takvim mislima.

Moram naglasiti da sve četiri Suštine jednostavno pokreću "rađanje" određenih misli koje odgovaraju raznim naletima određenih emocionalnih stanja. Ali Suštine se održavaju i šire i razvijaju se (pogotovo kada Životinjska priroda dominira, uvijajući situaciju do nepriznavanja, praveći "planinu iz krtičnjaka") samo one misli koje Osobnost odabere. Čovjek ima izbor, mislima koje Suštine će dati prednost i svoju pažnju, jednostavno rečeno, koga će slušati. Ali čim se odluči, tj. čim da prednost određenim mislima, započinje aktivno djelo ove ili one Suštine, koje je pokrenulo ove misli.

**Anastasija:** Usput, jednom ste spomenuli da su procesi takozvanog tajnog utjecaja, mentalne manipulacije, infekcije

masa idejama koje potiču agresiju, bijes i negativne emocije kod ljudi povezane s aktiviranjem Desne Suštine kod ljudi.

**Rigden:** To je tako. Kočenje Prednje Suštine kod ljudi i aktiviranje njihovih bočnih Suština provode stručnjaci iskusni u tim stvarima. Takav utjecaj sličan je hipnozi.

U meditaciji se može osjetiti i promatrati utjecaj Desne Suštine, razumjeti kamo i kako taj tijek ide: osjeća se kao silazni pritisak s desne strane (izvana prema unutra). Međutim, ako čovjek disciplinira ovu Suštinu, tj. ako vrši strogu kontrolu nad svojim mislima i osjećajima, izbjegne negativne osjećaje, strogo se drži Duhovnog smjera, dobit će učinkovitu pomoćnicu koja je dobro orijentirana u svijetu suptilnih materija i ima višedimenzionalnu vezu s istim Suštinama drugih ljudi. I, ponavljam, ta se veza događa bez obzira na vrijeme i prostor.

Na svojim sakralnim slikama različiti narodi općenito su prikazivali Desnu Suštinu kao neku snažnu ili agresivnu totemsku životinju, na primjer, bijelog tigra (kirgijski šamani), medvjeda, lava, leoparda, majmuna i slično, ili mitskog čuvara duha. Spomeni na to zabilježeni su u arhaičnim mitskim i obrednim tradicijama kad god se spominje agresija, strah ili neobična sila. Obično su označavali vatru kao element koji je simbolizirao ovu Suštinu.

Lijeva Suština nalazi se na duljinu ruke s lijeve strane fizičkog tijela. Ova Suština povezana je sa svijetom Ahrimana, svijetom svetog poznavanja materijalnog principa. Ona je obdarena velikim brojem značajki i funkcija. Ali opet, njihovo korištenje od strane Osobnosti ovisi o onome što je u čovjeku dominantno: Duhovna ili Životinjska Priroda. Kada dominira Životinjska priroda, Lijevu Suštinu karakterizira krivica, ponos, prijevara i zavođenje. Ovo je pametna i lukava Suština koja će predstaviti sve u najboljem mogućem svjetlu, čiji je jedini cilj odvratanje čovjeka od glavnog cilja - od duhovnog puta. Ako Osobnost ne kontrolira ovu Suštinu na pravilan način, to pokreće sumnje u čovjeku i vodi dalje od duhovnog puta. Dok je Desna Suština povezana s tupom agresijom i gnjevom, Lijeva Suština, s druge strane, može pobijediti svojom logikom, pokazati jasnoću svijesti u izgradnji logičkog lanca iz Životinjske prirode. Baš kao Prednja Suština,

gura čovjeka da traži nešto novo, ali u materijalnom smjeru, sugerirajući mu da zaslužuje više ili da je značajniji od drugih. Općenito, ideja megalomanije i žeđ za tajnom moći nad drugima temelj su njezinih napada na Osobnost, kada Životinjska priroda dominira u svijesti.

Kad takve misli posjete nekog čovjeka, tada se u stanju meditacije može pratiti i pritisak izvana: to će se osjetiti kao silazno i pritiskajuće s lijeve strane. Ako čovjek češće disciplinira sebe i svoje misli, ustrajno pridržavajući se duhovnog puta, tada i Lijeva Suština postaje osobni asistent i privatni "doušnik" o svetim stvarima. U drevnim traktatima Lijeva Suština obično se naziva ili prikazuje kao zastrašujuća zvijer ili pametna i lukava životinja, poput vuka, šakala, mitskog čudovišta, zmaja, zmije ili kao čuvara i duha. U pravilu je naznačeni element zemlja ili, bolje rečeno, pepeo kao simbol vremenskih vrijednosti u ovom svijetu.

**Anastasija:** Pojasnit ću čitateljima da su Prednja Suština i djelomično Stražnja (u načinu kontrole i praćenja informacija ovdje i sada) aktivni pomagači u duhovnom samorazvoju osobe. U isto vrijeme, bočne Suštine (lijeva i desna) kao i Stražnja (sa esencijalnom bazom podataka o prošlosti) obavljaju više funkcija spavača radeći sa istim Suštinama drugih ljudi, a također igraju ključnu ulogu tijekom aktivacije Životinjske prirode u čovjeku.

**Rigden:** Tako je. Naročito je najinformativnija Lijeva Suština; ona je prvak u pronalaženju informacija i manipuliranju raspoloženjem i željama objekta. Kada se aktivira, teško joj je odoljeti izvana. Međutim, opasno je i za domaćina takve aktivacije, jer može zalutati. Ako govorimo o agresiji, omalovažavanju ili potiskivanju strahom - za to je odgovorna Desna Suština. No sve to djeluje pod dominantnom Životinjskom prirodom promatranog objekta. Dakle, ako ljudi ne žele biti u položaju zeca ispred boe, za njih je jako važno da nauče živjeti na duhovnom valu, da žive po vlastitoj savjesti. Inače, kako kažu, "kad savjest spava, vragovi šapuću."

Ove Suštine su pogodne za ispunjavanje određenih ciljeva u nevidljivom svijetu. Te Suštine su vrsta "inteligentnih, živih instrumenata" nevidljivog svijeta koji pomažu čovjeku u njegovom duhovnom razvoju ako ih, naravno, zna koristiti i kontrolirati. Ako

ne vrši takvu kontrolu koja se, prije svega, odnosi na čistoću njegovih misli, tada ga te bočne Suštine upravljaju; drugim riječima, one stječu kontrolu nad njim dominacijom Životinjske prirode. Da biste naučili kako kontrolirati i upravljati nečijim bitnim suštinama, za početak je potrebno naučiti razumjeti što su i kako rade. Morate biti u mogućnosti pratiti njihove manifestacije u vama, njihovu maksimalnu aktivaciju. Potonje se obično očituje u obliku istih "mentalnih navika", psiholoških "kuka" Osobnosti koji se temelje na negativnom i sebičnom načinu razmišljanja. Pod dominacijom Životinjske prirode, bočne Suštine ne brinu koje negativne ili laskave misli mogu aktivirati u svijesti i koje vanjske slike mogu upotrijebiti u tu svrhu (zato obično ljudi optužuju sve ostale za svoje mentalne probleme, ali nikad sebe). Najvažnija stvar za bočne Suštine je moć pažnje samog čovjeka zahvaljujući kojoj one povećavaju svoj utjecaj na njega; figurativno gledano, oni ga uspravljaju u ovisnost o njima.

Većina ljudi ne zna i ne razumije kako njihove Suštine funkcioniraju u svakodnevnom životu zbog materijalnog vela uobičajenog trodimenzionalnog svijeta. I to unatoč činjenici da se ljudi često suočavaju sa njihovom manifestacijom. Uostalom, kad razmišljamo o drugim ljudima - našim poznanicima, prijateljima, rođacima itd. (O ljudima s kojima smo imali osobni kontakt i, prema tome, stupili u kontakt s njihovim aurama), tada zapravo izravno uspostavljamo kontakt s njihovim Suštinama. Ako mislimo u duhovnom smislu, na pozitivan način, tada naše Prednje Suštine koreliraju, a ako razmišljamo materijalno i na negativan način, tada odgovarajuće bočne Suštine dolaze u međusobni kontakt. Kako se to događa? Ubrzo nakon što čovjek počne misliti, svoju misao usmjerava na određenog čovjeka, tada se odvija razmjena informacija na razini suptilnih energija između njegove i odgovarajuće Suštine čovjeka o kojem razmišlja. Primjerice, samo smo pomislili na nekoga koga nismo vidjeli deset godina, a on nas zove doslovno odmah ili nas posjeti istog dana. Ili se može dogoditi da ponekad tijekom razgovora čovjek unaprijed zna točno što će sugovornik reći, osjeća njegovo raspoloženje i protok misli prije nego što išta kaže. Koji je razlog tome?

To je upravo manifestacija interakcije Suština. Upravo je jedna naša Suština stupila u kontakt s odgovarajućom Suštinom drugog čovjeka. Uostalom, za Suštine u našem razumijevanju ne postoji ni vrijeme ni prostor. Žive po različitim zakonima. To su svojevrsni posrednici između Osobnosti u njihovoj vezi s drugim svjetovima.

Često se dogodi da se čovjek koja ne mari posebno za čistoćom svojih misli (koja je otvorena za utjecaj izvana) zaokupljen svojim svakodnevnim poslovima i iznenada naljuti ili osjeća neobjašnjiv strah bez razloga. Zapravo, razlog za to leži u razmjeni informacija. Ova razmjena može biti različitih vrsta, uključujući oblik informativnih manifestacija podosobnosti o kojima smo već govorili, interakciji bočnih Suština nekog čovjeka s odgovarajućim Suštinama drugih, kao i iz drugih razloga. To može biti i manifestacija volje Životinjskog uma (iz razloga za koji osoba uopće ne sumnja) kroz njegov sustav aktivacije Životinjske prirode kod određenog pojedinca ili kod mnogih ljudi bez obzira gdje su i poznaju li se ili ne. Zato je važno da svaki čovjek koji hoda duhovnim putem bude svjestan tih manifestacija, da može kontrolirati svoje misli i da ne dozvoli bilo kakvo uplitanje volje Životinjskog uma, koja mu je tuđa, u njegov život.

**Anastasija:** U mnogim slučajevima ljudi ne razumiju ili čak ne sumnjaju u postojanje takvih mehanizama utjecaja iz nevidljivog svijeta, iako oni jako pate od toga u svakodnevnom životu.

**Rigden:** Da, ljudi to možda nisu svjesni niti znaju za to, ali oni biraju kojima će mislima dati prednost. A mehanizmi utjecaja iz nevidljivog svijeta mogu se uvelike razlikovati. Ako je čovjek u stanju dominacije Životinjske prirode, onda je vrlo lako provocirati ga na tako nevidljiv način da izazove negativan nalet u njemu (agresiju i strah) na tako nevidljiv način uz pomoć bočne Suštine tako da se otvara i izbacuje iz ravnoteže. Drugim riječima, stupiti u rezonanciju s njim. A zatim, koristeći njegovu vlastitu energiju, izravno utjecati na njegove bočne Suština koje njime upravljaju. Usput, Kandouksi, koji su spomenuti u knjizi Ezoosmos, djeluju na isti način. Oni pokreću negativne osjećaje kod ljudi i tada oni dobivaju kontrolu nad sviješću ljudi. To su znanje svećenici koristili i u davnim vremenima, a današnji arhonski svećenici koriste ovu tehniku do maksimuma kao alat nevidljivog utjecaja

na ljude. Ali nisu samo Arhoni ti koji posjeduju ovo znanje. Neki spavači također koriste ove tehnike u svom radu. Uostalom, ovo je samo alat. Sve ovisi o tome tko ga koristi, kako i u koje svrhe.

**Anastasija:** Molim vas objasnite čitateljima što se događa s Prednjom i Stražnjom Suštinom kada su bočne Suštine aktivne na ovaj način?

**Rigden:** Općenito, može se reći da kad bočne Suštine aktivno djeluju u čovjeku pod dominacijom Životinjske prirode (što je vidljivo ispoljavanjem negativnih misli ili emocionalnih izljeva osobe u razgovoru s drugim ljudima), prednje i stražnje Suštine jednostavno su iskorištene od strane bočnih Suština za njihove potrebe umjesto da služe svojoj istinskoj svrsi - pomoći u duhovnom samorazvoju čovjeka. I potrebe Životinjske prirode, kao i sve materije, su jednake i mogu se svesti na borbu za dominaciju. Kao rezultat toga, Stražnja Suština počinje aktivno grabiti trenutke u sjećanju o različitim životnim situacijama u kojima je došlo do aktiviranja borbe za utjecaj, agresije, manipulacije, usredotočenosti na osobni interes i tako dalje. A Prednja Suština za to vrijeme praktički ne djeluje prema svojoj predviđenoj svrsi, samo povremeno aktivira osjećaj nade za budućnost koja je uspješno uvijena sviješću (misaoni predlošci materijalnog načina razmišljanja) čovjeka u nadu budućeg blagostanja u materijalnom svijetu. Ali čovjek je kriv u ovoj situaciji, jer on sam bira one misli kojima će dati prednost.

**Anastasija:** A ako Duhovna priroda dominira u čovjeku?

**Rigden:** Tada se sve događa na kvalitativno drugačiji način. Čovjek je više usredotočen na kontrolu svojih misli, na samo-trening, duhovni razvoj i samo-usavršavanje. Prednja Suština aktivno djeluje u njemu i zahvaljujući disciplini misli, a bočne Suštine, recimo to tako, obavljaju dodatnu funkciju nekakve straže. Zatim, čak i ako agresivne, manipulativne informacije, koje očitava Stražnja Suština, dolaze izvana, to ne smeta čovjeku jer je aktivirana njegova Prednja Suština. Mentalno, on jednostavno zanemaruje ove informacije. Istodobno, bočne Suštine koje se kontroliraju disciplinom misli, osim što sudjeluju u sprečavanju neželjenih zbivanja, zapravo pomažu u spoznaji nevidljivog svijeta, zahvaljujući svojim mogućnostima i povezanosti s drugim

dimenzijama. Zato je važno biti Istinski Čovjek i živjeti po službi Duhovne prirode.

**Anastasija:** Iz vlastitog iskustva i iz naše grupe znam da kada se ljudi suoče sa spoznajom svojih Suština u praksi, u njima se u početku mogu pojaviti različite emocije (od iznenađenja do straha) iz, da tako kažem, susretanja s njima u nevidljivom svijetu. Možda je to samo zbog navike iz djetinjstva da sebe vidimo iz perspektive trodimenzionalnog prostora i zbog iznenađenja što sebe promatramo na sasvim drugačiji način i obujmom iz perspektive drugih dimenzija.

**Rigden:** To je prirodno. Budući da u ranim fazama spoznaje svojih Suština, čovjek još uvijek nije svladao naviku fiksiranu u svojoj svijesti svojim životnim iskustvom u trodimenzionalnom svijetu kada bilo koji novi fenomen izazove mješavinu i borbu dviju emocija u njemu: straha i krajnje znatiželje. Tko god da pobijedi u njemu, takav će biti i rezultat spoznaje. Ova vrsta straha je samo pogrešan izbor, emocija iz Životinjske prirode, u koju čovjek ulaže snagu svoje pažnje te je tako i materijalizira. Čovjek mora imati duhovnu slobodu u spoznavanju svijeta; to jest, čovjek se mora osloboditi takvih strahova čvrstim izborom, samospoznajom i potragom za višim duhovnim svijetom. Čovjek koji je iskusniji u duhovnoj spoznaji ne boji se nevidljivog svijeta koji se odvija pred njim. Počinje jednostavno koristiti to znanje, shvaćajući da su Suštine koje je promatrao njegovi vlastiti integralni dijelovi. Zapravo je to on sam u raznim manifestacijama složene stvarnosti.

**Anastasija:** Da, kako kažu: „Bog ne daje išta nepotrebno“.

**Rigden:** Točno tako. Postojanje ovih Suština povezano je s ljudskim izborom, točnije, stvaranjem uvjeta za to i davanjem određene slobode Osobnosti. To je poanta ove čitave višedimenzionalne strukture čovjeka. Da bočne Suštine ne postoje, ne bi bilo slobode izbora između želja materijalnog svijeta i duhovnih težnji, između "dobra i zla." Dakle, čovjek će, unatoč postojanju u ograničenim okolnostima (zarobljenost u materiji), još uvijek osjećati Dušu i intuicijom koračati prema Bogu. Međutim, s ovim različitim Suštinama on ima alternativni izbor: odabrati ljutnju, agresiju, zavist, ponos i beskonačne želje

materije ili ne dati snagu svoje pozornosti svemu ovome, stajati na strani duhovnog, i željeti samo jedno - duhovno oslobođenje i kretanje prema Bogu.

Duhovni razvoj čovjeka može se figurativno usporediti s kretanjem automobila s ponavljajućim proklizavanjem. U početku se ljudska svijest često i nekontrolirano prelazi iz jednog emocionalnog stanja u drugo. To se može usporediti s neiskusnim vozačem koji i dalje brka papučicu gasa s kočnicom. Disciplina misli i kontrola njegovog stanja svijesti upravo je pokušaj čovjeka da nauči kontrolirati sebe, svoje emocije, želje i misli, a istodobno zadržati jasan smjer svog cjelokupnog kretanja - svoj pogled na život i glavni izbor. Odnosno, živjeti život svjesno i s punom odgovornošću, jasno se usredotočujući na duhovni smjer i neprestano ga držati u fokusu svoje pažnje. Figurativno rečeno, ovo je namjera vožnje automobila do cilja unatoč malim proklizavanjima. Naravno, što češće kontrolirate sebe i pažljiviji ste na putu (a ne samo stajati zureći, obraćajući pažnju na misli i osjećaje bočnih Suština), veća će biti brzina vašeg kretanja (duhovnog razvoja).

**Anastasija:** Ovo je dobar primjer. Ako dobro razmislite, većina ljudi svoj život živi nesvjesno u duhovnom smislu, obraćajući pažnju na misli svojih bočnih Suština. Pred sobom su postavljali male svakodnevne ciljeve i materijalne zadatke; na primjer, za štednju, krađu, kupnju, sticanje privremene važnosti u obitelji, poslu, društvu i tako dalje. Figurativno rečeno, voze svoje automobile u krugovima, beskorisno sagorijevajući svoje gorivo (životnu energiju).

**Rigden:** Oni sami žive svoj život prema vlastitom unutarnjem izboru - u stvari, oni žive ograničene, prazne živote koje im je sustav Arhonata pripremio: biti "robot" od jutra do večeri s ograničenom sviješću i uskim rasponom interesa i svakodnevnih briga. Ali to su sve sporazumi koji su u svijetu dovoljno „napuhani“ da čovjek vjeruje u njih i radi na ovom izmišljenom sustavu koji je jedan od programa Životinjskog uma. Zapravo, čovjek je onaj koji je vezan za ovaj trodimenzionalni svijet, jer mu je lakše biti rob u ovom sustavu materijalnih vrijednosti nego svojim duhovnim radom steći istinsku Slobodu kao osobni

prolazak u Vječnost. Čovjekov život je u njegovim rukama, u njegovom pravu izbora, u želji da se usavrši i radi na sebi.

**Anastasija:** Da, pogotovo što u naše doba informatičke tehnologije ljudima postaju dostupne različite informacije o duhovnom nasljeđu različitih naroda. Tražite i naći ćete.

## **MEDITACIJA „CHETVERIK“ (TEHNIKA)**

Prvi koraci u duhovnom smjeru opisani su u prethodnim knjigama. Prije nego što kažem čitateljima o sljedećoj fazi dubljeg rada na sebi, a to je meditacija "Piramida", prvo bih trebao razgovarati o jednostavnoj, ali korisnoj meditaciji namijenjenoj upoznavanju vaših četiriju Suština. Različiti narodi su je različito zvali u različitim vremenima. Na primjer, u stara vremena, Slaveni, mnogo prije pojave kršćanstva i uvođenja te religije u svijest ovog naroda, zvali su je četverik, i bila je to jedna od osnovnih početnih praksi u procesu samosavršavanja duž čovjekova duhovnog puta...

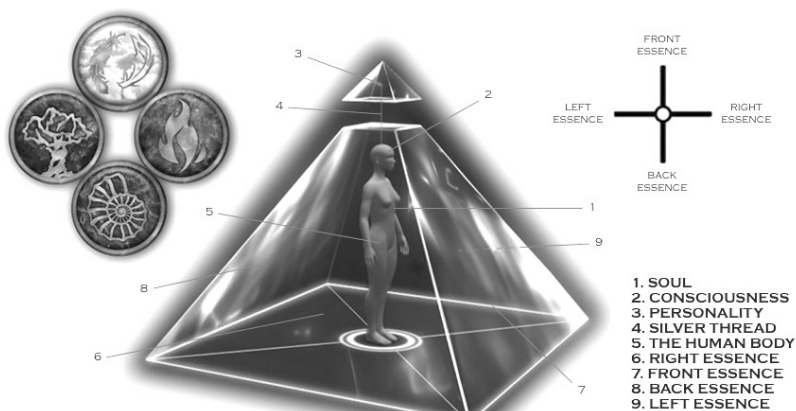
**Anastasija:** Mislite li na meditaciju namijenjenu svjesnoj percepciji svojih četiriju Suština?! Ovo je doista djelotvorna meditacija koja ima za cilj spoznati sebe, otkrivati posebne kvalitete svakodnevnog rada na svojim Suštinama i njihov utjecaj na svijest pomoću misli i emocionalnih stanja.

**Rigden:** Ova jednostavna meditacija ustvari je prvi korak ka svjesnom upoznavanju sa svojim Suštinama. Dok je savladava, čovjek uči ne samo kontrolirati svoja emocionalna stanja, već i razumije pravi uzrok njihovog nastanka. U pravilu, čovjek u uobičajenom životu ne primjećuje ili ne prati zašto je iznenada preplavljen različitim, poput vremena promjenljivim, raspoloženjima i osjećajima: ljutnje, ili agresije i lukavosti praćena sebičnošću, ili strahom, ili iznenadnim sjećanjima prošlosti sa svojim teretom negativnosti i tako dalje. U najboljem slučaju čovjek identificira takva stanja u sebi kao evidentnu manifestaciju Životinjske prirode koja je već u potpunosti zahvatila njegovu svijest. Počinje patiti od ovog začaranog kruga misli i emocija, istodobno ih ojačavajući svojom pažnjom. Drugim riječima, on ne

prati početne provokacije bočnih Suština. Budući da ova meditacija pomaže razvijanju vještina koje omogućavaju ne samo praćenje ovog procesa, već i njegovo zaustavljanje na vrijeme; odnosno, ukidanju prije nego što ovo stanje u potpunosti zahvati čovjeka. Dakle, ova meditacija nije samo vrlo učinkovita, već, što je jednako važno - posebno za početnike, to je lako naučiti budući da je slična psihotehnici.

Svrha ove meditacije je naučiti razumjeti trenutke aktiviranja svake od četiri Suštine, osjetiti ih duboko, prepoznati emocionalne navale koji prate ovu aktivaciju, a također razumjeti prirodu ispoljavanja različitih misli koje su prouzrokovane ovim procesom a koje naknadno utječu na promjenu raspoloženja.

Meditacija se izvodi u stojećem položaju. Meditator zamisli sebe kako stoji u središtu baze male četverostrane piramide; to jest, nalazi se u srednjem centru prostora podijeljenog u obliku dijagonalnog križa i svaki će dio tog prostora zapravo predstavljati polje jedne od četiri Suštine. Napraviti ću neka pojašnjenja. Kvadratna osnova piramide uvjetno je podijeljena dijagonalnim linijama; to jest, u obliku slova „X“, dijagonalnim križem, na četiri jednaka dijela. Meditator je smješten u središtu sjecišta linija križa što uvjetno dijeli prostor oko čovjeka na četiri dijela koji imaju volumen. Ukratko, ispred meditatora, kao i iza i sa svake njegove strane, nalaze se prostori u obliku trokuta. Otprilike će tako izgledati polja četiriju Suština u ljudskom razumijevanju ...



**ENERGY STRUCTURE OF MAN**

Sada ću odrediti lokaciju središta svake Suštine. Središta ovih Suština u tim trokutastim prostorima nalaze se otprilike na udaljenosti malo dalje od ruke ispružene u vodoravnom smjeru prema svakoj od četiri strane. Energetsko središte svake Suštine uvjetno predstavlja svojevrsni, recimo, snop, koji oblikom i konzistentnošću podsjeća na kuglu ili malu sferu; figurativno rečeno, nešto poput plinskog planeta. Mala sfera simbolički je prikaz središta svake Suštine da biste bolje naučili i lakše razumjeli ovu meditaciju. Zapravo, ovo je složena struktura. Takva figurativna usporedba sa sferom slična je opažanju ljudske strukture u prvoj dimenziji kad izgleda kao točka. Ali iz najviših dimenzija, ljudska struktura je već shvaćena, u svoj svojoj višedimenzionalnosti, kao složena energetska struktura. Ista je stvar sa centrima ovih Suština: one su uvjetno sfere za stanovnike razumijevanja trodimenzionalnog svijeta.

Dakle, smirujemo svoje misli, emocije i uronimo u meditativno stanje. Disanje je uobičajeno i lako. Otvaramo ručne čakre koje su smještene u sredini dlanova. Udišemo, puštajući Qi (Chi - prevoditeljeva nota) energiju (energiju zraka) kroz ručne čakre i podižemo je uzduž ruke do razine ramena. Kad izdišemo, pomičemo Qi (zračnu) energiju s ramena prema dolje duž bočnih meridijana (koji se nalaze otprilike na bočnim stranama tijela) i spajamo se s dva toka u čakri "Hara" (smještena otprilike u širini od tri prsta ispod pupka), ispunjavajući naš donji dio trbuha ovom energijom poput zdjele s vodom. Zatim, nakon što ju napunimo (neki ljudi će je mentalno zamisliti u prvim fazama dok će drugi imati osjećaj lagane težine u donjem dijelu trbuha) premještamo nagomilanu energiju iz donjeg trbuha duž kralježnice u glavu, posebno u hipotalamičko područje između mozga (diencephalon - napomena prevoditelja) ("drevne strukture" mozga koje se nalaze gotovo u središtu glave). Ovo mjesto (središte glave) bit će svojevrsni medijalni centar, kojemu će se meditant u ovoj meditaciji neprestano "vraćati".

**Anastasija:** Ovdje bih htjela spomenuti dvije zanimljive točke o kojima ste nam jednom pričali. Prvo, nije slučajno što je punjenje Hara čakre često povezano s punjenjem posude vodom. Kada se prevede s japanskog, riječ "Hara" znači "želudac". Dok je ranija sanskritska riječ "harā", kao što ste rekli, u drevnim

indijskim traktatima predstavljala jedno od imena vrhunske stvaralačke moći ženskog principa - božica Shakti. Voda i zdjela u kontekstu iskonskog znanja o čovjeku imali su alegorijsko značenje koje je ukazivalo na moći i procese koji djeluju u duhovnim praksama. Drugo, posebno u pogledu ove meditacije. Tada ste nam skrenuli pažnju na to da se meditator u početku usredotočuje na disanje kao svakodnevni postupak koji mu je uobičajen, prije nego što donji dio trbuha napuni energijom. Međutim, kasnije jednostavno usmjerava pažnju na energiju koja se kreće duž kralježnice i na praćenje naknadnog procesa meditacije dok se disanje odvija prirodno, automatski. Tada su mi ta pojašnjenja pomogla da shvatim prve korake koji se odnose na savladavanje ove meditacije.

**Rigden:** Ispravno. Tijekom meditacije, disanje mora biti opuštено i prirodno, a sva pažnja mora biti usmjerena na procese koji se događaju u tom trenutku ... Dakle, prirodno, na početku, kao i u bilo kojoj drugoj meditaciji, svi osjećaji moraju biti u ravnoteži, u stanju mira. U skladu s tim, i sve četiri Suštine osobe čovjeka će biti u "neutralnom", nepobuđenom stanju. Meditator ih osjeti kao sve istovremeno. Središta Suština su poput velikih kuglica, sunca, planeta itd. - sve to možete zamisliti kako god želite u početku. Tijekom vremena, dok prakticira ovu meditaciju, čovjek će naučiti osjetiti kako djeluju u skladu s vlastitim unutarnjim senzacijama. A kad stekne vlastito relevantno iskustvo, više neće trebati te slike, jer će započeti još jedna faza spoznaje sebe.

**Anastasija:** Da, primijetila sam takvu osobinu koja se temelji na mom početnom iskustvu ovladavanja duhovnim praksama: kad prvi put slušate kako obavljati novu meditaciju, iz uma se pojavljuje „tisuću pitanja“ o tome kako točno to učiniti. Sada razumijem zašto uvijek dajete tako raznolike asocijativne usporedbe i pojašnjenja dok objašnjavate novu meditaciju. Ovo su pojašnjenja za um kako bi materijalni mozak mogao isprva barem nešto razumjeti i jednostavno shvatiti opću shemu meditacije. Drugim riječima, ovo je pokušaj da se čovjeku (čija svijest trenutno djeluje u načinu percepcije trodimenzionalnog prostora) objasni onu pojavu koja će se dogoditi tijekom meditacije kad njegova svijest pređe na način opažanja drugih dimenzija, točnije

dijelovi njegove građevine koji se nalaze u drugim dimenzijama. Napokon, kad radite samu meditaciju, ispostavi se da je sve vrlo jednostavno i jasno, jer to radite sa svojim najdubljim osjećajima. Štoviše, u izmijenjenom stanju svijesti kada imate proširenu percepciju svijeta isključuje se i tipična samoanaliza stanovnika trodimenzionalnog prostora.

**Rigden:** Bez sumnje su sve dimenzije međusobno povezane i utječu jedna na drugu. To vrijedi i za šest dimenzija u kojima se nalazi "višeslojna" struktura ljudske energije. Da bi razumio pojave koje se događaju u dimenzijama većim od trećih, čovjek treba meditativno iskustvo i stvarne promjene - reći ćemo, barem u svom temeljnom svjetonazoru i svakodnevnom radu na sebi. Tek tada će moći shvatiti što svijet zapravo jest i koje tajne skriva u sebi. Kad čovjek stekne vlastito iskustvo, više mu neće trebati tisuće riječi ili različita umna objašnjenja; nagovještavanje manifestacije ove ili one pojave ... bit će mu dovoljno da ih prepozna i shvati što se i kako događa.

Usput, naglasit ću još jedan podatak kao hranu za razmišljanje o strukturama mozga koji su uključeni u ovu meditaciju. Međumozak je vrsta sakupljača svih vrsta osjetljivosti. Sudjeluje izravno u procesima regulacije pamćenja, spavanja, instinktivnog ponašanja, psihičkih reakcija, korekcije različitih vrsta osjetljivosti i tako dalje. Na primjer, što predstavlja hipotalamus koji je dio između mozga i težak oko 5 grama? Hipotalamus sadrži najvažnija središta vegetativnog živčanog sustava. Općenito, upravo se tu odvija koordinacija funkcija simpatičkog i parasimpatičkog središta vegetativnog živčanog sustava, na čemu se, može se reći, temelji cijelo tijelo. Hipotalamus kontrolira glavne procese homeostaze; to jest, on podržava dinamičku ravnotežu unutaršnjeg okruženja tijekom promjena vanjskih uvjeta pomoću koordiniranih reakcija. Štoviše, medula oblongata, između ostalog, sadrži i središte glavnog živca parasimpatičkog živčanog sustava, najdužeg od svih kranijalnih živaca - vagusni živac (nervus vagus), čije grane sudjeluju u stvaranju solarnog pleksusa.

No, vratimo se meditaciji ... Meditator iz središta mozga (uvjetno, medijalno središte) nosi, iz gore spomenutog hipotalamičkog područja međumozga i dalje kroz određene točke

glave, energije (koju je nagomilao u "Hari" i preselio ih kralježnicom do mozga) u središte svake Suštine. Dakle, čovjek umjetno aktivira svoje Suštine, stvarajući u sebi različite početne emocionalne navale, istovremeno ih proučavajući.

Zadaća meditatora je naučiti prepoznati djelovanje svake svoje Suštine, čiji se rezultat očituje u svakodnevnom životu kao određeni emocionalni naleti i misli. Pogledajmo pobliže postupak interakcije čovjeka sa svakom njegovom glavnom Suštinom tijekom meditacije.

U početku meditator radi s Desnom Suštinom. U procesu meditacije, Qi energija odlazi iz hipotalamičkog područja međumozga kroz desno amigdaloidno jezgro smješteno duboko unutar temporalnog režnja mozga. Zatim, kroz točku koja se nalazi iznad desnog uha, energija ide izravno u središte sfere Desne Suštine.

Za one koji ne poznaju strukturu svog mozga, napomenut ću da ljudski mozak sadrži dvije amigdaloidne jezgre koje se nalaze s desne i s lijeve strane. Ovo je vrlo zanimljiva potkortikalna struktura mozga koja je povezana s formiranjem različitih vrsta emocija.

**Anastasija:** Da, do danas, znanost je već svjesna činjenice da je amigdaloidna jezgra odgovorna za ljudsku sposobnost čitanja podataka s lica okolnih ljudi. Tako čovjek podsvjesno razumije kako se ti ljudi osjećaju u određenom trenutku. No, sam mehanizam čitanja informacija znanstvenicima još uvijek nije posve jasan.

**Rigden:** Razumljivo, budući da je i ovo čitanje, kao i mnoge druge funkcije amigdaloidnih jezgara, u njegovoj energetskej strukturi povezano s radom bočnih Suština čovjeka. U fizičkom tijelu funkcije amigdaloidnih jezgara povezane su s vegetativnim emocionalnim reakcijama, pružanjem obrambenog ponašanja i motivacijom uvjetno refleksnog ponašanja. Štoviše, do danas je znanstveno utvrđeno da oštećivanje amigdaloidne jezgre može uzrokovati djelomični nestanak struktura odgovornih za bijes i agresiju, kao i sjećanje na opasnost. Drugim riječima, to može dovesti do djelomičnog nestanka straha kod čovjeka koja će ga izložiti stalnoj opasnosti, a čega on neće biti svjestan. U medicini

su čak poznati pokušaji liječenja strahova i nekontroliranog porasta agresije pomoću kirurškog uništavanja amigdaloidne jezgre. Želim napomenuti da cilj uvijek ne opravdava sredstva za njegovo postizanje. Pobjeda nad sobom mnogo je važnija od bilo koje kirurške intervencije. Pogotovo jer se čovjek još uvijek neće moći riješiti svih svojih strahova i manifestacija Životinjske prirode. Zapravo ljudsko tijelo nema „dodatne dijelove“, pa iz njega ne treba išta uklanjati ako nije apsolutno neophodno.

I, još par riječi o točki iznad uha. Ovo područje također ima strukture (koje su povezane s ljudskom strukturom na nivou energije) koje sudjeluju u procesu percepcije čovjeka u izmijenjenom stanju svijesti prostornih korelacija ... ili, preciznije, njegove orijentacije u prostorima različitih dimenzija. Četiri Suštine su također uključene u ovaj proces. Iako, ovdje je prisutna određena pojava. Za ove Suštine prostor i vrijeme ne postoje na način na koji ih percipira stanovnik trodimenzionalnog prostora. Pa ipak, zahvaljujući radu Suština, čovjek intuitivno osmišljava točan osjećaj orijentacije u vremenu i prostoru.

Naravno, raniji ljudi nisu znali takve pojedinosti o povezanosti ljudske energetske strukture i fizičke strukture mozga. Ipak, oni koji su prakticirali ovu meditaciju u stara vremena, činili su to jednako uspješno. Drevni bi ljudi jednostavno zamislili kako „dašak vjetra“ u ovoj fazi meditacije prolazi prvo kroz središte glave, a zatim kroz njegove vanjske točke do određenih mjesta u prostoru zahvaljujući kojima su se tamo događale određene radnje. Na primjer, u drevnim ruskim duhovnim praksama ovaj se proces prikazivao kao vrtloženje vira, kao kontakt s majstorima četiri vjetra koji su obdareni svojstvima četiri godišnja doba: zime, ljeta, jeseni i proljeća ( posljednji, obdaren karakteristikama Prednje Suštine, a najviše su ga poštovali Drevni Slaveni).

**Anastasija:** Hoćete reći da to znači da čovjek ne mora temeljito poznavati strukturu mozga da bi dobro obavio ovu meditaciju?

**Rigden:** Da, ali za sveukupni intelektualni razvoj ovo je znanje korisno ... Nakon toga, praktično iskustvo bavljenja ovom meditacijom može se jednostavno upotrijebiti u svakodnevnom životu kako bi u sebi promatrali početne procese podrijetla negativnih misli i emocija, a samim tim na vrijeme spriječili njihov

nepoželjni razvoj. Na kraju, ovaj proces rada na sebi postaje poput navike, na primjer, poput hodanja. Uostalom, isprva čovjek uči držati ravnotežu, zatim pomicati noge, a onda taj proces postaje dio svakodnevnih navika. Kao rezultat toga, više ne obraća pažnju na to kako se kreće u prostoru. Jednostavno koristi rezultat svog ranijeg rada za obavljanje određenih svakodnevnih poslova. Isto se odnosi i na iskustvo prakticiranja ove meditacije. Kontrolirajući nastanak ili porast svojih emocionalnih stanja u svakom danu, čovjek čuva svoju pažnju i nepotrošenu životnu energiju za značajnije duhovne zadatke. A bez takve kontrole, on obično nesvjesno troši tu energiju na programe i volju Životinjskog uma, dopuštajući negativnim mislima i emocijama da dominiraju u njegovoj svijesti.

Dakle, evo kako se događa unutarnji rad sa središtem Desne Suštine. Obično u svom svakodnevnom životu čovjek ne primjećuje da se neke njegove Suštine aktiviraju, mada sigurno osjeća rezultat takve aktivacije. Kad bočne Suštine počnu djelovati, raspoloženje čovjeka se može iznenada promijeniti, čak i bez ikakvog vidljivog razloga. Čovjek postaje depresivan, ili ga pere osjećaj straha, razočaranja, tuge i apatije ili, naprotiv, počinju se pojavljivati agresija i dugotrajne grubosti i tako dalje. Zašto se to događa? Jer se aktiviraju bočne Suštine; u ovom slučaju to je Desna Suština. Tada Suština pokreće formiranje misli koje odgovaraju ovom emocionalnom naletu i njima privlači pažnju čovjeka. Poput vještog manipulatora, uhvati ga u trenutku preosjetljivosti, da tako kažem, „ponudi“ mu izbor različitih verzija misli, iako u jednom te istom emocionalnom tonu.

Drugim riječima, kada Životinjska priroda dominira u čovjeku, bočne Suštine u svom uobičajenom načinu djelovanja izazivaju takve emocionalne navale u Osobnosti. A što takvi udari znače za ljudski mozak? Oni su u osnovi svojevrsni kôd koji aktivira određene blokove memorije koji pohranjuju stečeno iskustvo takvih mentalnih briga, emocija i stanja. Otvorivši memorijska "skladišta" i plijenivši pažnju čovjeka svojim sadržajem, bočne Suštine tako povlače čovjeka u negativno stanje. Tada slijedi postupak jačanja raspoloženja u tom smjeru, svojevrsno zapetljavanje u jedne te iste misli.

Kao rezultat toga, čovjek, svojim odabirom primjene moći pozornosti, troši životnu energiju na misli Životinjske prirode, njegujući na taj način svoju jednu ili drugu Suštinu koja je pokrenula ove emocionalne navale. A Suština sa svoje strane jača svoj utjecaj na čovjeka vlastitim resursom pozornosti. Dakle, iako se čini da čovjek želi pobjeći od takvog, na primjer, depresivnog ili agresivnog stanja; međutim, u stvarnosti se on jednostavno ne može riješiti. Zašto? Jer je već dozvolio to stanje u sebi svojim odabirom – razmatrajući takve misli koje su ga i zapetljale u takvo stanje. I ne može ga napustiti jer se zapravo ne želi odreći tih negativnih misli, zanemariti ih u svojoj svijesti i izbjegavati ih u budućnosti. Jer oni duboko utječu na njegov ponos, megalomaniju, osjećaj vlastite važnosti ili kakav drugi „pribor za jelo“ iz standardnog repertoara Životinjske prirode.

Kada Životinjska priroda dominira u ljudskoj svijesti, bočne Suštine neprestano pokušavaju odvratiti pažnju Osobnosti od glavne stvari - usredotočenosti na duhovno oslobođenje. A ako uzmemo ovaj često ponavljajući proces na ljestvici čitavog života, ispada da takve "sitnice" psihološki pretjeranog samooptuživanja neprestano privlače čovjekovu pažnju da ne postigne glavni cilj svog života. Štoviše, oni doprinose činjenici da čovjek zapada u iluziju postojanja i ne razumije pravi razlog zašto zapravo živi ovdje i sada, u tim i takvim uvjetima, zašto je "zatvoren" u ovom privremenom, smrtnom tijelu. Nažalost, često se dogodi da život leti vrlo brzo, a čovjek nema iti vremena da shvati zašto se zapravo rodio, na što je utrošena njegova pažnja i na koje je sitnice i tričarije (prazne želje, rasprave, borba za vodstvo i tako dalje) potrošio svoju dragocjenu rezervu životne energije.

**Anastasija:** Da, i prije bih često doživljavala takvo petljanje misli i brige u vezi s tim, takvo neprimjetno, ili bolje rečeno, uobičajeno za mene, usredotočenje pažnje na neke prazne sitnice u životu, ogorčenja, razočaranja, agresije ili zadovoljstvo osjećajem vlastite važnosti, što mi se u tom trenutku činilo vrlo važnim. Ali kasnije sam shvatila da je za mene glavno da znam sebe i svoju prirodu kako bih u pravo vrijeme shvatila što mi se točno događa i kako spriječiti ili prilagoditi taj proces. Kao što ste jednom savjetovali, u praksi ono što pomaže napustiti ovu „sitničavost postojanja“ je globalni pogled iz perspektive

Promatrača iz Duhovne prirode, stvarno razumijevanje prolaznosti života i prioriteta određenih pitanja za vlastito istinsko sebstvo, to jest za svoju Duhovnu prirodu.

**Rigden:** Jednostavno, prošireno stanje svijesti ... Točno. A suženo stanje svijesti točno je tipično za rad Životinjske prirode, da tako kažem, za "materijalizaciju" nečije svijesti. Na primjer, zašto nastaje depresija? Zbog aktivnog rada Desne Suštine. U takvim se slučajevima čovjek pokušava osamiti, pobjeći od društva; kako kažu, cviliti sam. A ako se takav stereotipni utjecaj nastavi dovoljno dugo, čak može navesti čovjeka na samoubojstvo što, usput rečeno, koriste Kandouksi. A ni antidepresivi ovdje neće pomoći! Kako situaciji mogu pomoći kemijske tvari koje utječu samo na procese grube materije trodimenzionalnog svijeta ako je cijela poanta sličnog utjecaja koji se odvija na razini suptilnih energija? S druge strane, sasvim je u moći svakog čovjeka da te pojave zaustavi u sebi. A nije to tako teško ako se, naravno, zna kako.

Ali vratimo se samoj meditacijskoj tehnici ... Dakle, meditator udahne i nakon izdisaja energija ide od središta glave ("drevnih struktura" mozga) kroz točku koja se nalazi iznad desnog uha do sferično središte njegove Desne Suštine. Sferično središte Desne Suštine počinje se rotirati u smjeru suprotnom od kazaljke na satu. Dopustite mi da naglasim da se kretanje središta Desne i Lijeve Suštine događa naime u smjeru suprotnom od kazaljke na satu. To je jednostavno fizika. Čovjekovo poimanje da se okreće u smjeru kazaljke na satu već je igra njegove mašte. U početku se okretanje sfere u smjeru suprotnom od kazaljke na satu događa na razini mašte. Ali nakon toga, meditator počinje osjećati rotaciju ovog središta i jasan osjećaj "sfere" Desne Suštine kao guste i vruće.

Tako čovjek umjetno aktivira središte Desne Suštine. Potonja započinje svoj uobičajeni posao, onaj koji se događa kada Životinjska priroda dominira u svijesti pojedinca. Svaki je čovjek imao trenutke u životu kada je, dok je doživljavao strah ili veliku zabrinutost, osjećao groznicu ili, suprotno se tome, osjećao previše hladno. Fiziolozi to pripisuju reakciji vegetativnog sustava. Ali priroda ovog fenomena leži mnogo dublje - na razini fizike nevidljivog svijeta.

Dakle, cilj meditatora je osjetiti različite emocionalne navale, koji su tipični za rad ove Suštine, kako bi ih kasnije prepoznao u svakodnevним senzacijama i zaustavio ih na samom početku njihovog nastanka. Tijekom ove meditacije čovjek, s jedne strane, nanovo oživljava čitav niz osjeta, a s druge strane, promatra situaciju u svojim početnim fazama kao Promatrač iz Duhovne prirode. To jest, on vidi aktiviranje Životinjske prirode koje je skriveno od njega u uobičajenoj dnevnoj rutini; da tako kažem, vidi pripremu za ofenzivu, za napad. Drugim riječima, meditator prati situaciju: koji određeni emocionalni naleti pokreću nastajanje ugnjetavačkog stanja svijesti, koji osjećaji tada nastaju, koje misli bude ljutnju i agresiju, koje životne epizode i asocijacije nastaju u vezi s tim, i tako dalje. Sve se to događa putem ponovnog življenja ovog negativnog stanja. Naravno, senzacije teško da će biti ugodne. U početku će se pojaviti osjećaj blage tjeskobe; tada se može pojaviti ljutnja, agresija ili strah, ili stanje ugnjetavanja, ili osjećaj dosadašnje ogorčenosti. Što više energije ("Qi" tijekom disanja) čovjek stavi u središte Desne Suštine, to će više topline osjećati iz ove sfere i jači će negativni osjećaji postati.

**Anastasija:** Treba spomenuti da ljudi koji prvi put rade ovu meditaciju često čine sljedeće pogreške. Znajući kakve se neugodne emocije očekuju (i svi su obično svjesni svojih "kostura u ormaru"), u prvim fazama učenja ove meditacije mogu se blokirati od takvih emocija svjesno ili podsvjesno. Kao rezultat toga, ljudi pri svojim prvim pokušajima praktički ne osjećaju ništa, ili u najboljem slučaju osjećaju toplinu ili hladnoću iz središta sfera tijekom njihove rotacije.

**Rigden:** To je točno. Upravo kada čovjek shvati da će doživjeti neugodno stanje, može se podsvjesno blokirati od manifestacije tih senzacija. Životinjska priroda se ne voli odreći svojih ključnih pozicija. Meditator bi trebao biti svjestan toga i pokušati meditaciju obavljati što je marljivije moguće, a ne baviti se propuštanjem vremena, bacajući se u lažni osjećaj sigurnosti, s mislima tipa „Ja sam tako dobar, vrlo duhovan pojedinac i kod mene se ne događa išta negativno. ”

Ova meditacija se izvodi kako bi čovjek zaista osjetio ta stanja na fizičkoj i psihološkoj razini, osjetio one emocionalne navale koje

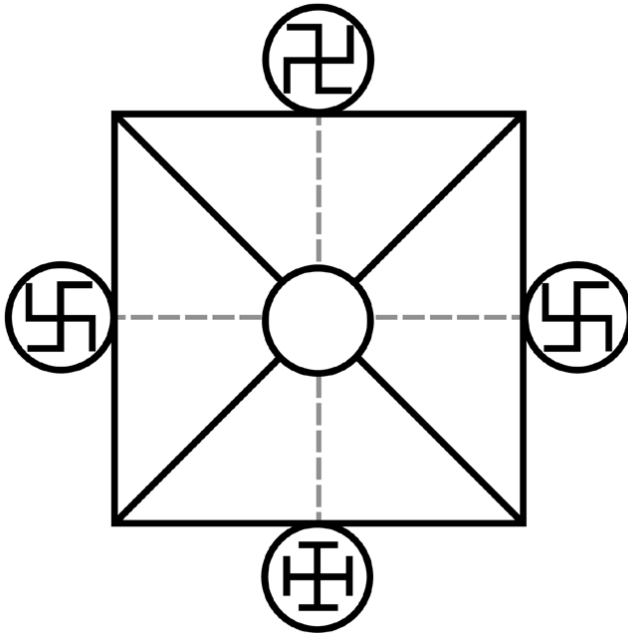
svaka njegova Suština generira. Tako će naučiti prepoznati sam trenutak početka napada svoje Životinjske prirode, pojavu tih emocionalnih naleta, njihov utjecaj i očitovanje u svakodnevnom životu. Počet će razumijevati „odakle potječe korijen svega zla“ i negativno stanje, koje se odjednom nad njim nadnijelo. Naučit će detektirati i prepoznati to stanje u sebi i, što je najvažnije, kontrolirati i spriječiti takve napade, kao i da situacija pođe s lošeg na gore. I ako će tijekom učenja ove meditacije u praksi, umjesto da stvarno radi na sebi, čovjek biti lijen ili će jednostavno pronaći utjehu u iluziji svoje megalomanije, bit će mu vrlo teško u svakodnevnom životu. Jer će Životinjska priroda biti u potpunosti spremna upotrijebiti svoj tajni arsenal dok čovjek neće znati kako joj se oduprijeti.

Mnogi ljudi u tim slučajevima pripisuju sve te napade svojim vanjskim okolnostima ili drugim ljudima, čime samo pojačavaju nekontroliranu aktivnost svoje Životinjske prirode. Ali vrijeme prolazi, ljudi i okolnosti se mijenjaju u njihovim životima, dok napadi ostaju isti. Zašto? Jer svi su problemi unutar čovjeka. Kako čovjek upoznaje sebe, tako se rješava i svojih mentalnih problema. Uzrok nije u vanjskom, nego u unutarnjem. Dok studirate sebe, morate naučiti razumjeti i ljude oko vas, što znači naučiti biti ljubazan.

**Anastasija:** Nepobitna je činjenica: kada se sami promijenite, mijenja se i vaš odnos prema svijetu oko vas ... Da, velika je razlika između onoga što čovjek očekuje u svojim idejama od uma na početku vježbanja meditacijskih tehnika i što se događa u stvarnosti. To je kao u primjeru s limunom. Ako čovjek zamisli limun, to u najboljem slučaju može izazvati pojačano lučenje slina u njemu. Ali ako ga okusi, imat će čitav niz senzacija.

**Rigden:** Tako je, ovdje je ista stvar: ne treba samo zamišljati hipotetsku prisutnost tih emocija, nego ih stvarno osjetiti. Ali vratimo se samoj meditaciji. Nakon što meditator osjeti utjecaj svoje Desne Suštine, ponovno smiruje svoje misli i osjeća. Tu se mora naučiti vrlo važna stvar: čovjek mentalno zaustavlja kretanje ovog rotirajućeg sfernog centra Desne Suštine. U prvim fazama učenja može zamisliti taj postupak kako mu se sviđa; na primjer, da mentalno zaustavlja pređenje ove sfere "rukom" ili misaonom naredbom. Tada se meditator, kao Promatrač, vraća u uvjetno

srednji centar u svojoj glavi. Tamo ponovo osjeća stanje mira i tišine, neutralan položaj sve četiri Suštine istovremeno. U ovom se trenutku još uvijek mogu osjetiti zaostali fenomeni, koji će se očitovati i na fizičkoj razini kao neugodna toplina iz desne sfere (kao iz vatre) i na nivou osjetilno-emocionalnih naleta, kao što je, na primjer, bijes i iritacije. Ova pozadina, nakon nekog vremena, brzo blijedi čim osoba namjerno preusmjeri pozornost na sljedeće procese meditacije.



**Anastasija:** Da, jedna je stvar svjesno vrtjeti ovu sferu, ali važnije je naučiti zaustaviti je. Iz praktičnog iskustva znam da je u svakodnevnom životu, dok čovjek ne savlada i ne primijeti početak napada Životinjske prirode, važno da barem nauči kako spriječiti njezin daljnji razvoj. To jest, nakon što primijetite već očit manifestaciju Životinjske prirode, onda bar ne biste trebali usredotočiti svoju pozornost na jačanje opsesivnih emocija, osjećaja i misli. Drugim riječima, ne smijete biti uključeni u ovaj proces, potaknut Životinjskom prirodom, niti sudjelovati u ovoj bitci protiv sebe na štetu vlastitih snaga i resursa.

**Rigden:** To je istina. Svaka bitka započinje na bojnopolju ljudskog uma. Onaj koji može ukrotiti svoj bijes je poput mudraca koji je pobijedio u svojoj bitci prije nego što je uopće započela ... Dakle, sljedeća faza meditacije. Nakon što je meditator vratio stanje unutarnje smirenosti, on ponovno preusmjerava svoju pozornost na disanje i ponavlja shemu početka meditacije; odnosno, on ispunjava "Haru" (donji dio trbuha) Qi energijom kroz čakre svojih ruku. Zatim još jednom premješta tu energiju duž kralježnice u drevno središte mozga (uvjetno srednji centar). Ali sada on usmjerava energiju iz ovog središta prema lijevom amigdaloidnom jezgru kroz točku koja se nalazi iznad lijevog uha do sfernog središta Lijeve Suštine. A onda počinje raditi sa svojom Lijevom Suštinom, umjetno rotirajući središte Lijeve Suštine u smjeru suprotnom od kazaljke na satu, usredotočujući svoju pažnju i misao. Zadatak je osjetiti početak aktiviranja ove Suštine, ono što stvara emocionalne navale, koji stvaraju odgovarajuće raspoloženje.

U pravilu, osoba dobiva sljedeći spektar naleta: osjećaj lažnog ponosa, samoljublje, iskušenje, povećani libido, želja za tajnom moći nad drugima, i tako dalje. Može se pojaviti odgovarajuća slika povezana s tim osjećajima, od megalomanije, nedostatka suzdržavanja, seksualnih želja iz perspektive dominacije „alfa mužjaka“ (ili „alfa ženke“) takozvane požude utemeljene na egocentrizmu, pohlepi, želje za posjedovanjem nekoga ili nečega. Dok se tijekom rotacije središta Desne Suštine može osjetiti osjećaj topline, tada ćemo tijekom rotacije sfernog središta Lijeve Suštine moći osjetiti sve veći osjećaj hladnoće koji dolazi iz nje.

Nakon što je proživio sve emocionalne navale svoje Lijeve Suštine, meditator ponovno smiruje svoje emocije, mentalno zaustavlja rotaciju sfernog centra ove Suštine. Zatim se kao promatrač vraća u uvjetno srednji centar svoje svijesti (do neutralnog položaja). Usredotočuje se na stanje smirenosti i tišine i osjeća neutralni položaj sve četiri Suštine istovremeno. Fiziološki osjećaj hladnoće, zaostali neugodni osjećaji i osjećaji nastali djelovanjem Lijeve Suštine mogu još neko vrijeme „stvarati pozadinsku aktivnost“.

Nakon toga, meditator nastavlja s proučavanjem emocionalnih udara koje generira Stražnja Suština. Da bi to učinio, prvo

usmjerava pažnju na disanje i usredotočuje se na proces ispunjavanja "Hare"; zatim skreće pozornost na kretanje Qi energije iz "Hare" duž kralježnice u drevno središte mozga (uvjetno srednji centar). Međutim, on sada usmjerava Qi energiju već kroz okcipitalno područje do sfernog centra Stražnje Suštine, aktivirajući to središte. Skrećem vam pažnju na činjenicu da se sferično središte stražnje Suštine može zakretati u različitim smjerovima: i u desno (u smjeru kazaljke na satu) i ulijevo (u smjeru suprotnom od kazaljke na satu). To ovisi o osjećajima koji se pojavljuju (koji nastaju u nečijem sjećanju ili koji dominiraju u tom trenutku). Obično su povezani s nekim prošlim iskustvom, značajnim emocionalnim naletom tijekom dominacije ove ili one Suštine. I to se iskustvo izravno povezuje s aktiviranjem određene Suštine u tom trenutku, najčešće Lijeve ili Desne (u tom slučaju će rotacija sfernog središta stražnje esencije biti u smjeru suprotnom od kazaljke na satu) ili Prednje Suštine (u ovom slučaju će se sferno središte Stražnje Suštine okretati u smjeru kazaljke na satu). To mogu biti osjećaji iz prošlosti ili sadašnjosti čovjekove ili različite vizije, ovisno o snazi emocionalnih naleta prošlosti. Osjećaji koji dolaze iz središta Stražnje Suštine mogu biti različiti, od smrtonosne hladnoće do niza toplih, ugodnih senzacija.

Uzged, intenzivnim okretanjem sfernog središta Stražnje Suštine u smjeru suprotnom od kazaljke na satu, ono što je stvoreno su... recimo to ovako, povoljni uvjeti za dominaciju materijalnog mišljenja. Ovo je samo fizika višedimenzionalne ljudske strukture. Rotacija sfernog središta Stražnje Suštine u smjeru suprotnom od kazaljke na satu gotovo uvijek stvara osjećaj čežnje, beznađa, bezvrijednosti i skepse; generira misli duž linije "ti si nitko i ostat ćeš takav do svoje smrti", prolaznosti vremena i propasti. Međutim, ako se sferično središte Stražnje Suštine počelo vrtjeti u smjeru kazaljke na satu, to u pravilu aktivira doživljaj emocionalnih udara generiranih Prednjom Suštinom. Potonja je zauzvrat povezana s Dušom i duhovnim razvojem čovjeka. U ovom slučaju iz Stražnje Suštine proizlaze potpuno različiti osjećaji. Često, kad meditator prakticira ovu meditaciju, dok je u tako "povišenom stanju", on kao da je "izbačen" iz Stražnje Suštine u Prednju, a meditacija se nastavlja s potpuno drugačijom kvalitetom. Ali za sada govorimo o standardnoj shemi,

prema kojoj, nakon rada sa Stražnjom Suštinom, čovjek također zaustavlja okretanje ovog sfernog središta i sa sviješću se vraća u svoje uvjetno srednje središte glave. Opet smiruje svoje misli i emocije, vraća stanje mira, tišine i neutralnog osjećaja sve četiri Suštine istovremeno.

Tada meditator nastavlja s radom sa Prednjom Suštinom. To je najprijatniji dio meditacije. U početku, kao i obično, usmjerimo pažnju na disanje, ponavljajući shemu punjenja „Hare“ Qi energijom kroz ručne čakre i daljnje kretanje te energije kralježnicom u drevno središte mozga (uvjetno srednji centar) , Tek sada Qi energija ide iz središta drevnog mozga kroz točku koja se nalazi u sredini između obrva u sferično središte Prednje Suštine.

Koncentriramo se na sferno središte Prednje Suštine, okrećući ga u smjeru kazaljke na satu. U ovom će trenutku meditator osjetiti jasnu povezanost s područjem solarnog plexusa, ili bolje rečeno, sa središtem ljudske energetske strukture - Dušom. Što se tiče osjećaja, bit će tu energije, osjećaja ugone, ugodne topline, radosti, odvojenosti od materijalnog svijeta i kontakta s duhovnim svijetom. Što se središte Prednje Suštine više vrti, čovjek će više biti ispunjen tim osjećajima. To je poput neke vrste emocionalnog izlaza za čovjeka. U ovoj je meditaciji važno raditi s Prednjom Suštinom nakon svih ostalih kako bi se steklo stanje stabilnosti, uravnoteženost raspoloženja i stvaranje duhovnog naleta. Upravo s tim sveobuhvatnim, blaženim stanjem proširene percepcije meditator ne samo da napušta ovu meditaciju, već je i čuva u svom uobičajenom stanju svijesti. U ovoj meditaciji, baš kao i u životu, važno je ne samo zaustaviti negativnu aktivaciju Stražnje i Bočnih Suština, već i naučiti aktivirati svoju Prednju Suštinu i pravodobno preći na pozitivno stanje svijesti i razmišljanja.

Meditator ovu meditaciju završava kao i obično zapovijedom sebi: "Udahnite, izdahnite, snažno stisnite i otpustite šake." Ova meditacija traje 20-30 minuta. U prvim fazama nekima će možda trebati malo više. Može se raditi ujutro i navečer, ili tijekom dana - što god je prikladno. Pomaže kontrolirati protok misli i osjećaja i razumjeti sebe i svoja emocionalna stanja. Važno je ne samo naučiti samu tehniku, nego i prepoznati svoje spontano nastale emocionalne navale tijekom redovitog dana. Tijekom prakticiranja

ove meditacije čovjek će moći vidjeti njezinu učinkovitost u svakodnevnom životu nakon što nauči razumjeti koja od njegovih Suština pokreće jedan ili drugi emocionalni i osjetilni nalet. Napokon će moći pravovremeno prekinuti negativan tok zaustavljanjem aktiviranja centara Stražnje i Bočnih Suština i prebaciti se na Prednju Suštinu, na pozitivan emocionalni nalet i odgovarajuće raspoloženje i razmišljanje.

Ova meditacija je kao korak ka kasnijem razvoju i postizanju značajnijih duhovnih ciljeva. Ona je samo oruđe kako bi čovjek naučio kontrolirati sebe, a ne da ga kontrolira Životinjska priroda. Zahvaljujući ovoj meditaciji, čovjek se nauči lako orijentirati u svojim osjećanjima i emocionalnim naletima, baš kao i dobar glazbenik, za koga je dovoljno vidjeti samo notnu glazbu kako bi shvatio što je melodija i kako će zvučati. U svakodnevnom životu takva kontrola pomaže čovjeku održati prevlast Duhovne prirode i naviku življenja poput ljudskog bića, prema svojoj savjesti. Općenito govoreći, kako kažu, uvijek biti u dobroj formi.

**Anastasija:**... Čak i kad je riječ o ovoj meditaciji, kada je čovjek fokusiran na ozbiljan svakodnevni rad na sebi, svoj duhovni razvoj općenito, ako nauči biti na kvalitativno različitom valu percepcije, tada će njegove Suštine početi drugačije djelovati. Jednostavno će češće prelaziti na novi način djelovanja ove dominantne percepcije, ispoljavajući, u stvari, njihove druge kvalitete i sposobnosti, uključujući takozvane fenomenalne sposobnosti čovjeka. Kao što su u drevnim indijskim traktatima napisali: "Djelujte, ali odričite se plodova svoga djelovanja!" Odnosno, ponašajte se nesebično, a ne iz samoljublja.

Po mojem mišljenju, ova meditacija sadrži vrlo važan aspekt razumijevanja prirode čovjeka i njegove složene strukture. Meditacija omogućava iz osobnog iskustva razumjeti tajanstveni proces nastanka emocionalnih udara i ljudskih misli. Napokon, kemijski i fizikalni procesi u mozgu već su posljedica "primarnog ezoosmosa", odnosno početnog nagona energije. Sjećam se da ste napravili izvrsnu asocijativnu usporedbu funkcija međumozga s nekom vrstom prijemnika koji pretvara fluktuacije energije (signale koji dolaze iz Suština) u suptilnu materiju osjećaja i emocija.

**Rigden:** Ako su asocijacije povezane s tehnologijom prikladnije za razumijevanje ovog procesa, onda sigurno mogu dati i takve primjere. Radi lakšeg razumijevanja, funkcija drevnih struktura mozga može se figurativno usporediti s televizorom (usput, riječ televizija potječe od grčke riječi "tele" što znači "daleko" i latinske riječi "vizer", što znači "promatrač", i "viso" što znači "izgledam", "vizija"). Ili bolje rečeno, u katodnu cijev (kineskop) na televizoru koja pretvara električne i svjetlosne signale koji su nevidljivi ljudskom oku u vidljive slike u frekvencijskom rasponu kojeg opažamo.

U međumozgu, baš kao i u glavnim blokovima TV analognog kineskopa, nalazi se, figurativno rečeno, vlastiti prijemnik signala. Po svojim je funkcijama uvjetno sličan drugom uređaju na televizoru - biraču kanala koji ne samo da pojačava, već i izdvaja signal odgovarajućeg potrebnog „kanala“, a zatim ga pretvara u standardnu srednju frekvenciju. Osim toga, tu su, asocijativno govoreći, određene jedinice za dekodiranje signala, "detektor zvuka i video signala", "pojačalo srednje frekvencije", "pojačalo snage zvuka" i "katodna cijev". To jest ista fizika, ali na razini suptilnih energetskih procesa koji se odvijaju u ljudskom mikrokozmosu i njegovoj složenoj strukturi.

Međumozak je jedan od pretvarača energije u grubu tvar. A Suštine se mogu usporediti s televizijskim tornjevima koji emitiraju svoje programe na raznim kanalima uz pomoć njihovih antena za prijenos. Uzmimo, na primjer, Lijevu, Desnu i Stražnju Suštinu. Za njih je pažnja čovjeka na njihove programe, govoreći tehničkim jezikom, "jedinica za napajanje", "pojačalo napona vertikalnog i vodoravnog otklona", pojačalo slikovnih kanala u obliku iluzija nametnutih čovjeku, i daljinska upravljačka jedinica za upravljanje čovjekom i njegovim raspoloženjem. Ili se u glavi čovjeka pojavljuje triler o vlastitom ponosu, ili horor film napravljen iz njegovih vlastitih strahova, ili melodrama naslovljena kao „zid plača o izgubljenoj prošlosti“. Odnosno, ove će Suštine vrlo vješto izvući svaku vjerojatnu iluziju, „načiniti planinu od krtičnjaka“, i prisiliti čovjeka da duboko doživi različite negativne emocije koristeći svoju vlastitu, za vlastiti duhovni razvoj, toliko vrijednu pažnju.

Međutim, ako čovjek prelazi na opažanje "televizijskog emitiranja" svoje Prednje Suštine, moći će vidjeti i osjetiti sasvim drugačiju percepciju svijeta, onu koja je korisna za njegov duhovni rast. Na primjer, "dokumentarac" o stvarnom životu i o unutarnjem duhovnom svijetu koji se odražava na vanjski. Zahvaljujući takvom kontaktu i empatiji, Osobnost dobiva snažan pozitivan naboj koji joj omogućuje da svu svoju pažnju usredotoči u duhovnom smjeru. Istina je da će se nakon takvog "filma" redoviti ljudski život činiti čistom glumačkom postavom. Dakle, samo o čovjeku ovisi, na što će mu se obratiti pažnja u glavi i koje signale će primati i pojačati. Figurativno rečeno, čovjek u svojim rukama drži ne samo daljinski upravljač svog "televizora", nego i mogućnost kontrole svih "televizijskih tornjeva" zajedno sa svojim TV i radio kompanijama.

Štoviše, zahvaljujući ovoj tehnici meditacije, čovjek će moći razumjeti i sebe i druge ljude. Kad budete mogli jasno prepoznati u sebi trenutke povezane s aktiviranjem jedne ili druge Suštine, lako ćete osjetiti i skriveni utjecaj na vas od strane drugih ljudi. Kako? Na primjer, razgovarate s nekim čovjekom ili slušate određene informacije na televiziji ili radiju. U trenutku razgovora ili primanja informacija iz vanjskog izvora jednostavno se usredotočite na vašu neutralnu srednju poziciju kao Promatrač okružen sa svoje četiri Suštine. Ili bolje rečeno, vi ulazite u stanje Promatrača koji je odvojen od okolnosti i u sebi pronalazite koja je vaša Suština aktivirana tim podacima. Uostalom, osim verbalne razmjene informacija među ljudima, postoji i interakcija njihovih Suština. Zahvaljujući takvom praćenju utjecaja ovih podataka na vas, shvatit ćete što je bilo izvorno emocionalno utemeljenje te i u koju stvarnu skrivenu svrhu se prenosi baš vama. Na primjer, ako vaš sugovornik govori laži ili prakticira prijevaru, vaša Lijeva Suština definitivno će se aktivirati. Ako u vama izazove agresiju, središte vaše Desne Suštine početi će se vrtjeti. A ako u vama probudi nalet pozitivnih emocija, Ljubavi i Dobra, tada se aktivira vaša Prednja Suština. Dakle, možete pratiti stvarnu situaciju, a ne onu iluziju koja vam se neprestano nameće iz vidljivog i nevidljivog svijeta u svrhu kontrole vaše svijesti.

**Anastasija:** Da, ako mnogi ljudi savladaju ovu meditacijsku tehniku, u društvu će nestati potreba da se lažemo i kontroliramo

jedni druge. Nema smisla u tome, jer će svi znati Istinu jedni o drugima.

**Rigden:** To je tako. Ali to će se dogoditi samo ako se većina ljudi u društvu želi promijeniti na bolje. Tada će čovječanstvo imati priliku slijediti potpuno drugačiji, kvalitativno novi način civiliziranog duhovnog razvoja. Ali što će suvremeno čovječanstvo odabrati - to je pitanje. Uostalom, ova je meditacijska tehnika ljudima davana već i prije. Štoviše, ona je unošena u život društva u različito vrijeme. Ne bih rekao da je davana tako detaljno, ali bila je sasvim razumljiva shodno načinu razmišljanja ondašnjih ljudi. Ali ljudi su ljudi i mnogi od njih, nažalost, uživaju u modernizaciji i kompliciranju čistog znanja i jednostavne Istine. Unatoč tome, odjeci ove prakse još uvijek se mogu naći u tajnom znanju različitih nacija svijeta. Tek danas se kamuflirala do apsurdna u obrede koji su popraćeni pjevanjem, plesom i maštovitim nastupima uz tambure i bubnjeve. I sve se to radi u svrhu "prelaska" u izmijenjeno stanje svijesti za "učenika" ili "visokog svećenika" i slušanja "duha koji govori" s desne ili lijeve strane i tako dalje. Iako, izvodeći ovu praksu u svom čistom obliku, takve složenosti nisu potrebne - ovo je sve ljudsko, površno. Ovdje se u prvim fazama jednostavno nauči konfigurirati percepciju svijesti te pratiti i kontrolirati svoja stanja. A kasnije jednostavno postoje radni trenuci ... Općenito govoreći, napominjem da su se od davnina takve osnovne duhovne prakse povezane s temeljnim znanjem i ljudskim duhovnim rastom u pravilu bilježile putem određenih znakova i simbola ...

## LJUDSKA STRUKTURA U NEVIDLJIVOM SVIJETU

Za Promatrača iz viših dimenzija, svaki čovjek iz prve dimenzije predstavlja, govoreći u ljudskim asocijacijama, običnu točku, drugim riječima, ništa. Važno je napomenuti da kod čovjeka koji se duhovno ne razvija (unatoč činjenici da je njegova struktura mnogo složenija u materijalnom svijetu, a u šestoj dimenziji ima oblik piramide), u sedmoj dimenziji, njegova energetska struktura

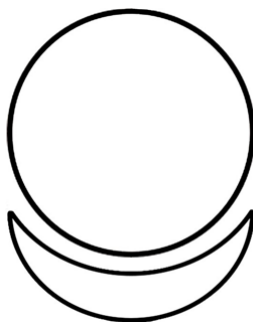
izgleda poput maglice, ili bolje rečeno zamućene točke koja se u sljedećim većim dimenzijama dodatno pojednostavljuje. I na kraju, u 72. dimenziji duhovno nerazvijen čovjek predstavlja, baš kao i u prvoj dimenziji, samo točku, ništa. A u tome se nalazi odgovor na najvažnije pitanje za bilo kojeg čovjeka! Nadam se da će pametni ljudi ovo razumjeti.

Promatranje iz sedme dimenzije materijalnog svijeta već je poput, da tako kažem, promišljanja o blatnim vodama močvare od strane Onoga koji stoji na obali. Baš kao i materijalni svijet, močvara je prirodno sredstvo za čišćenje sustava, filter za čišćenje vode; drugim riječima, ono što čini osnovu života. Složeni procesi odvijaju se u njezinoj dubini, ali Promatrača zanima samo njihov rezultat koji se pojavljuje na površini mutnih voda. Mnogi ljudi koji su uzalud živjeli svoj život, ne uspijevajući iskoristiti svoju duhovnu šansu, poput su mjehurića koji isplivavaju na površinu, ispunjeni prazninom želja materijalnog svijeta. Njihova sudbina na površini vode je tužna i unaprijed određena. Dodirnuvši kvalitativno drugačije okruženje, mjehurići puknu, pretvarajući se u "ništa". Ali ima i onih koji su se tokom života spojili sa svojom Dušom poput prelijepog pupoljka lotosa koji se pojavljuje na površini iz mutne vode. Ovaj snježno bijeli cvijet privlači pažnju Promatrača svojom čistoćom i novostima. Promatrač se divi ljepoti cvijeta i pridaje mu pažnju, promatrajući proces otvaranja svake laticice. Cvijet lotosa kvalitativno se razlikuje od praznog mjehurića zraka, jer je već postao sastavni dio drugog svijeta.

Drugim riječima govoreći ako se čovjek duhovno razvija i njegove težnje i želje budu povezane sa svijetom Božjim, drugim riječima, u njemu dominira Duhovna priroda, tada će na kraju moći pobjeći od ograničenja materijalnog svijeta ( šest dimenzija) tijekom njegovog života i ući u sedmu dimenziju. U ovom slučaju njegova energetska struktura postaje složenija u sedmoj dimenziji. Ako govorimo o tim složenim energetskim procesima u asocijacijama razumljivim za um „stanovnika“ trodimenzionalnog svijeta, tada se čovjekova struktura transformira iz piramidalnog oblika u oblik kocke postavljene na jednom od njenih kutova. Drugim riječima, energetska struktura takvog duhovno oslobođenog čovjeka kvalitativno se razlikuje od energetske strukture u obliku piramide običnog čovjeka u šestoj dimenziji. I

što se čovjek više udubio u duhovni samorazvoj, to postaje složenija njegova energetska struktura.

Takvu transformiranu energetska strukturu čovjeka nemoguće je ne zamijetiti onima koji imaju istinsku duhovnu viziju. Piramidalna energetska struktura čovjeka zauzima mnogo više prostora od fizičkog tijela, a kubična zauzima deset puta više. Ovu jedinstvenu pojavu teško je ne zamijetiti na razini energije, čak i iz perspektive Promatrača viših dimenzija. Kako kažu, istinska svetost Čovjeka neće pobjeći iz vida Promatrača iz Duhovne prirode. Ali, nažalost, u ljudskom društvu je takva transformacija vrlo rijetka. Usput, u stara vremena ljudi koji su postigli sedmu dimenziju i tijekom života dobili duhovno oslobođenje simbolično su prikazani u obliku kocke, često s oznakom naslikanom na jednom od njenih kuteva. Uzvišeno biće iz duhovnog svijeta također je označeno istim simbolom.



---

## MEDITACIJA "PIRAMIDA"

---

*Duhovne prakse tijekom kojih se događa kontakt Osobnosti s duhovnim svijetom i razumijevanje stvarne duhovne radosti, baš kao i sve novo za živu Osobnost, zahtijeva od nje, prije svega, aktivnu praksu. Također marljivost, strpljenje, vjerovanje u sebe i osjećaj svrhe.*

*Rigden Djappo (iz knjige "AllatRa")*

**Anastasija:** Tako se događa i u životu. U praksi sam se već više puta susretala sa slučajevima kada čovjek pokušava napraviti čitav niz različitih meditacija, ali ne želi se promijeniti, ostajući egocentričan po prirodi i želi u svemu zadovoljiti svoj značaj i steći osobno vlast nad svime. Takve ljude često posjećuju sumnje, ponos i nerazumijevanje jednostavnih istina. Ali vidjela sam i druge ljude koji svakodnevno pokušavaju raditi na sebi, a oni dobivaju potpuno drugačiji rezultat od istih meditacija. Dok se svaki dan trude biti čovjekom, razvijajući se i radeći duhovne prakse, počinju razumjeti tiha Znanja, stječući istinsku vjeru. Za takve ljude koji su duhovno marljivi, bila bih vam zahvalna ako biste nam mogli reći o jednoj od temeljnih meditacija - „Piramidi“.

**Rigden:** U tom pogledu postoji drevna mudrost Istoka: ako je jedan čovjek tijekom života mnogo puta u bitkama pobijedio mnoge ljude, a drugi čovjek osvojio samo sebe, potonji je ostvario veću pobjedu od prvog. Puno je važnije da čovjek osvoji sebe, a ne sve ostale ljude.

Nadam se da će ljudi s obzirom na već dostupna saznanja bolje razumjeti meditaciju "Piramida". Kao što sam već spomenuo, iz perspektive Promatrača više dimenzije, ljudska struktura ne izgleda onako kako izgleda u trodimenzionalnom svijetu (s rukama, nogama, glavom i trupom). Izgleda kao složen oblik koji više nego išta podsjeća na četverostranu odrezanu piramidu s odvojenim vrhom. To je, naravno, ako odaberemo najbližu asocijaciju razumljivu načinu promišljanja stanovnika trodimenzionalnog svijeta. Zahvaljujući meditaciji "Piramida", čovjek može osjetiti svoju energetsku strukturu, koja je povezana s četiri Suštine, proširiti svoju percepciju i, što je najvažnije, osjetiti vlastitu Dušu.

Meditaciju "Piramida" preporučljivo je raditi dok sjedite u položaju lotosa ili jednostavno u položaju križanja nogu "indijanskog stila", stavljajući ruke na koljena, dlanove prema dolje. Međutim, ako iz nekog razloga čovjek ne može dugo sjediti u takvom položaju, ova se meditacija, na primjer, može raditi dok se sjedi na stolici. Glavna stvar su unutarjni, duhovni procesi koji se odvijaju u čovjeku.

Dakle, zatvaramo oči, podešavamo se, smirujemo, opuštamo tijelo, oslobađamo um od misli, svih naših briga i emocionalnih naleta. Općenito, potpuno ulazimo u izmijenjeno stanje svijesti - meditaciju. Dok smo u stanju meditacije, započinjemo s ispitivanjem naše energetske strukture koja je povezana s četiri Suštine. Odnosno, iz perspektive Promatrača koji se nalazi unutar skraćene piramide, treba osjetiti Desnu, Lijevu, Stražnju i Prednju Suštinu kao "žive strane" skraćene piramide. Ove se stranice nalaze približno na udaljenost ruke od fizičkog tijela čovjeka.

**Anastasija:** Figurativno rečeno, ispred meditirajućeg čovjeka na rastojanju ruke nalazi se živo energetsko polje, uvjetno u obliku prednjeg zida odrezane piramide. Isto je s obje strane i

straga. Ova polja tvore podlogu u obliku četverokuta, u čijoj se sredini nalazi meditant koja sjedeći u položaju lotosa.

**Rigden:** Da. Ove su četiri Suštine poput graničara našeg energetskog polja ili, drugim riječima, našeg osobnog prostora. Što je osobni prostor? Između fizičkog tijela i četiri Suštine nalazi se prostor u rasponu od kritičnih 7 centimetara do jednog metra. Osobni prostor izgleda kao oval zamagljenog obrisa (kako su ga u davnim vremenima zvali "jaje" ili "riblji mjehur"), koji je po volumenu veći od ljudskog tijela. U pravilu se u tajnom pisanju znakova i simbola uvjetno označava simbolom ovala.

Reći ću samo da je osobni prostor svakog pojedinca nestabilan; stalno varira u određenim granicama svog volumena. To ovisi o mnogim čimbenicima, čak i o promjeni raspoloženja pojedinca. Ali obično ljudi to ne primjećuju, ne razumiju i, što je više, ne vide je svojim fizičkim vidom, a kamoli to kontroliraju i, prema tome kontroliraju svoja stanja. Ali to sada nije naša tema. Vrijedno je napomenuti da se raspodjela energije u ljudskoj piramidalnoj strukturi malo razlikuje od načina na koji bi to čovjek percipirao iz perspektive Promatrača treće ili četvrte dimenzije - kroz energetske meridijane tijela, ruku i nogu, Ovdje su energije raspoređene na poprečnim presjecima piramide u skladu s fizikom i geometrijom prostora viših dimenzija.

Dakle, uvjetne strane skraćene piramide su naše četiri Suštine. Duša je usred ove građevine zatvorena u svojevrstnu svijetlu čahuru. Smještena je otprilike u donjem trećem dijelu strukture, a ako neko koristi fizičko tijelo kao referentnu točku, tada je ona u razini solarnog pleksusa i gornjeg dijela trbuha. Usput, na Istoku je od davnina Duša u čahuri simbolično prikazana kao biser u školjci. Bio je to simbol ljudskog duhovnog razvoja, koji je skriven od oka, unutar njegove strukture. Bilo je to čudo preporoda. Njegova bezoblična bjelina simbolizirala je duhovnu čistoću, mudrost, savršenstvo i sveto znanje. Treba napomenuti da se ta asocijativna usporedba Duše s biserom može pratiti u svim religijama svijeta. Za hinduiste i budiste biser je slika duhovnog prosvjetljenja. Kršćani kombiniraju "neprocjenjivi biser iz vode krštenja" s konceptom Duše i Majke Božje i Njene duhovne čistoće. Islam ima legendu da je biser jedno od imena Boga i da su na drugom svijetu biseri ti koji oblikuju sfere oko svetih duša.

Takve su asocijacije dijelom povezane s duhovnim vidom, jer čovjek koji meditira tijekom određenih duhovnih praksi ponekad vidi procese koji se odvijaju u području u kojem se nalazi Duša, a koji povezuje sa sjajnom bljeskalicom, igrom jarke svjetlosti koja dolazi iz Duše, koja izgleda kao blistanje i svjetlucanje bisernog sedefa na suncu.

**Anastasija:** Jednom ste dali dobru asocijaciju dok ste opisivali školjku Duše tijekom reinkarnacije, da ona izgleda kao prelijevajući film na mjehuriću sapuna. To sam znanje zapisala u knjizi Ezoosmos.

**Rigden:** Tako je ... Sada kada smo ljudsku strukturu opisali kao skraćenu piramidu, prijedimo na njen vrh koji je odvojen od baze. Na ovom mjestu, u uvjetnom vrhu piramide koji se nalazi iznad ljudske glave, rađaju se njegove misli. To je otprilike pola metra od vrha glave (udaljenost je približna jer je individualna). Tako izgleda energetska struktura običnog čovjeka po razumijevanju stanovnika trodimenzionalnog svijeta. Izgleda poput četverostrane trokutaste piramide s uvjetno odvojenim vrhom.

Ali vratimo se tehnicima ove meditacije ... Dakle, potrebno je osjetiti sve četiri Suštine. Taj je osjećaj kao da ste okruženi s četiri apsolutno različita čovjeka koja vam stoje blizu. Ako zatvorite oči i opustite se, možete osjetiti njihovu prisutnost kao određeni pritisak na vaš osobni prostor. Nakon što osjetimo četiri Suštine, prelazimo na vrh piramide. Tamo promatramo primarni proces "formiranja" naših različitih misli (koje se kasnije transformiraju kroz kakodemon i agathodaemon centre koje ste spomenuli u knjizi Ptice i kamen; moglo bi se reći da stječu materijalne karakteristike), kako se te energije pojavljuju i načini njihovog kretanja, interakcije i blokiranja. Razlikujemo njihov utjecaj; Jednostavno rečeno, pratimo sve te procese i zatim ih smirujemo ili potpuno izvlačimo svoj um od njih.

Tada napuštamo vrh piramide, krećemo se više i stižemo do razine Promatrača koji je odvojen od materijalnog svijeta. Drugim riječima, uzdižemo se iznad misli, iznad materije i postizemo stanje odvojenosti od zemaljskog, od onoga što nas, na ovaj ili onaj način, veže kao Osobnost za materiju. Često u ranim fazama

ovladavanja ovom meditacijom pomaže zamisliti da čovjek koji meditira ide svojom sviješću izvan svoje piramidalne strukture, lebdeći i promatrajući je iz ptičje perspektive. Koristeći moderne asocijacije, svijest se nekako nalazi na ovoj visini, kao u vakuumu, u nultoj gravitaciji. Ovo stanje Promatrača iz Duhovne prirode pomaže dobiti potpuni unutarnji mir, prošireno stanje svijesti, nepristranost samog procesa promatranja tekućih procesa, pomaže apstrahiranju uma od materijalnog tijela i misli i istraživanju svoje energetske strukture iz perspektive nove vizije. Zatim ostajemo u takvom stanju svijesti i promatramo svoju piramidalnu strukturu i Dušu koja je u njoj zatvorena izvana.

Slijedi najvažniji dio meditacije. Načinimo najbolji mogući neposredni pristup svijesti (Osobnosti) Duši i to radimo na razini najdubljih osjećaja. Odnosno, uronimo se (kao Promatrač) kroz vrh piramide, kroz unutarnju energetska strukturu same piramide u njeno središte - Dušu. U ovoj fazi meditacije mozak često daje asocijativnu percepciju kao da čovjek roni, baš kao i prilikom ronjenja u vodi, ali bez pritiska koji je tipičan za ovaj fizički proces. Tijekom takvog uranjanja ljudi koji su sami po sebi vrlo osjetljivi na energetske procese, posebno oni s dobro razvijenom intuitivnom percepcijom, primjećuju čak i faze postupnog prebacivanja načina rada svoje svijesti na nove razine osjetilne percepcije, što su im prethodno bile nepoznate.

Stoga je potrebno što bliže užarenoj čahuri u središtu piramide, gdje se nalazi ova čestica iz duhovnog svijeta. A onda to dodirnuti na razini najdubljih osjećaja. Naravno, nemoguće je da čovjek u potpunosti osjeti Dušu i shvati njezinu duhovnu dubinu dok duhovno ne sazri i sjedini s njom. Ali čak i ovaj kontakt osjećaja rađa stanje koje budisti, na primjer, nazivaju dodirom Nirvane, a drugi ljudi opisuju kao stanje dobrote, božanskog blaženstva, postizanja sklada i tako dalje.

Zahvaljujući ovoj meditaciji, moguće je bolje razumjeti sebe i svoju složenu višedimenzionalnu strukturu i postati svjestan činjenice da se pojavljuju i nestaju mnoge misli koje nisu po našoj vlastitoj "volji". Ali možemo ih promatrati i utjecati, apstrahirati naš um od njih i blokirati ih. Najvažnije je da će ovom meditacijom čovjek kao Osobnost steći iskustvo ne samo osjećaja božanske prisutnosti, već i povezanosti sa svojom Dušom, razviti vještine

stalnog kontakta s njom i u praksi shvatiti da je Duša glavni i najvažniji dio čitave ljudske strukture. Duša si ti, ali pravi istinski ti. Ostatak energetske strukture u šest dimenzija izgrađen je oko nje. U ovoj meditaciji čovjek stječe iskustva posve različite percepcije svoje stvarnosti i uči sebe percipirati iz perspektive Promatrača iz Duhovne prirode.

Trajanje ove meditacije je individualno, baš kao i kod bilo koje druge duhovne prakse. Za početak, preporučujem da to napravite 20 minuta. Može se raditi jednom dnevno ili nekoliko puta na dan, kako više želite. Glavna stvar je to učiniti temeljito. Kasnije se vrijeme meditacije može povećati, na primjer do 30 minuta. Ali opet, najvažniji dio u ovom procesu nije trajanje, već upravo unutarnji osjećaji i razvoj duboke duhovne povezanosti osjećaja s Dušom.

**Anastasija:** Ova meditacija je zaista jedinstvena. Iz osobnog iskustva mogu reći da je bitna razlika u osjećanjima kada tek počinjete učiti ovu duhovnu praksu i kad već imate iskustva s obavljanjem iste. U početku mi se sama tehnika činila neobičnom jer je razumijevanje načina obavljanja duhovne prakse, recimo, u „geometriji prostora“, bilo novo za mene. Uostalom, nije uključivao rad s čakrama ili osjećaj kretanja energije duž energetskih meridijana tijela i slično, na što sam u tom trenutku već bila naviknuta. Ali to je ono što je čini zanimljivom.

U početku se za mene sve događalo samo na razini mašte, ali vjerojatno je to bilo zato što tada još nisam mogla u potpunosti ući u izmijenjeno stanje svijesti. Kasnije, dok sam svakodnevno vježbala ovu meditaciju kod kuće, pojavile su se predivne senzacije. Na primjer, počela sam hvatati trenutak prelaska stanja svijesti, dubokog uranjanja i pojavili su se neobični osjećaji prisutnosti Duše, koje je teško opisati riječima. Potpuno ste u pravu, potrebno je steći osobno iskustvo meditacije kako biste shvatili cijeli neizrecivi spektar senzacija.

I imam nekoliko drugih opažanja o osjećaju vremena tijekom procesa meditacije. Ranije, kad smo tek počeli obavljati prve duhovne prakse, bilo mi je prilično izazovno sjediti u meditaciji 20-30 minuta. Sada razumijem da tijekom procesa obraćate pažnju na tijelo samo kada ste u načinu uobičajenog razmišljanja,

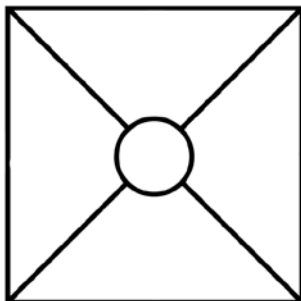
kada ste, zapravo, u budnom stanju. U tom stanju dobro osjećate svoje tijelo i okolno okruženje, a s vremena na vrijeme u glavi se pojavljuju zalutale misli, koje vas odvrćaju od meditacije. Sama meditacija provodi se nominalno jer je vaša mašta većinom na djelu. Sada, mnogo godina kasnije, kada radim „Piramidu“ i zaista uđem u izmijenjeno stanje svijesti, tada vrijeme, prostor i, općenito govoreći, sva ta sirova stvarnost trodimenzionalnog svijeta prestaju postojati. Vi samo započinjete ovaj proces, idete ka Duši, i nekako ste pokupljeni s druge, duhovne strane, Prednja Suština počinje aktivno raditi ...

Ono što se događa već u ovoj fazi rada pri ovoj meditaciji očito je neusporedivo s rezultatima prvih pokušaja njezina istraživanja. Osim toga, u ovom duhovnom djelu ne postoji monotonija: svaki put ta duhovna praksa daje novu svijest, bogatiji raspon osjeta i jasno razumijevanje procesa i promjena koji se događaju na nevidljivoj razini. Već živite po ovom stanju, a kad završite meditaciju, čini se da nešto ostavljate blisko i drago i čekate ponovo onaj trenutak kad ćete to opet osjetiti. Zbog toga dobivate nagon i aktivnu želju da više vježbate jer želite tamo ostati duže. Jer u ovom čudesnom stanju počinjete osjećati nešto vrlo drago i intimno, izvanrednu utjehu; jasno postajete svjesni najdubljih procesa koji su mozgu nemogući za razumjeti u uobičajenom stanju svijesti. Važno je da kad napustite ovu meditaciju, osjetite značajnu razliku između tog suptilnog svijeta i svijeta trodimenzionalne materije. Mnoge procese u našoj stvarnosti počinjete osjećati kao rad grubih materijalnih energija. Iznenađujuće je da u stanju meditacije stječete jasan i precizan smisao svog postojanja, a mnoge stvari, koje su vam nekad smetale u ovozemaljskom životu, izgledaju isprazno i smiješno. Tamo u potpunosti shvaćate da su stvarne životne vrijednosti vrijednosti Duše. Ovo fenomenalno iskustvo na neki način ostavlja određeni duhovni trag na vašem životu u tri dimenzije. To vam sa svoje strane omogućuje da ne gubite svoje duhovne i životne referentne točke, potiče vas da više radite na sebi, pratite svoje misli i stanja i odvrćate od provokacija iz Životinjske prirode. Duhovno iskustvo pomaže shvatiti gdje leži istinska sreća, što rađa osjećaje mira i ugone Duše, i zašto ne biste trebali juriti za sablasnom iluzijom ovoga svijeta. Najvažnije je da

steknete razumijevanje tko zapravo jeste i koji je smisao vašeg postojanja ovdje, na ovom svijetu.

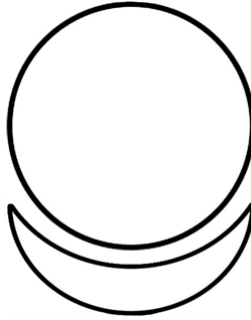
**Rigden:** Prostor i vrijeme na ovom svijetu imaju isprekidanu (kaskadnu) prirodu. Sve materijalno je isprekidano i neujednačeno; sve je ezoosmos. Ovaj materijalni svijet je nestabilan i vremenski. Božji svijet, međutim, duhovni svijet, stabilan je i vječan. Nakon ove meditacije, zaista je moguće, čak i u uobičajenom stanju svijesti, zahvaljujući stečenom iskustvu, osjetiti te najdublje osjećaje koji dolaze iz Duše, tu suptilnu povezanost s njom, osjećaj bezgranične duhovne Ljubavi, osjećaj rodnog doma - Nirvane i Vječnosti.

Od davnina je ta meditacija bila opće poznata tehnika samosavršavanja u ljudskom društvu, jedna od osnovnih tehnika koja se koristi za razvijanje najdubljih osjećaja i senzualne veze Osobnosti s Dušom. Međutim, postupno, kako se proces materijalizacije svijesti društva razvijao, ljudi su počeli zaboravljati i gubiti ovu meditacijsku tehniku, baš kao i, usput, mnoga druga zrna duhovnog Znanja. Ponekad su čak spominjanja o tome namjerno uništavana. Sve dok je istinsko duhovno Znanje bilo prisutno u društvu, ono se prenosilo na sljedeće generacije u obliku simbola kao najvažnije i najočitiije stvari u čovjekovu svjetonazoru. Na primjer, simbolična oznaka "Piramida „meditacije (puna verzija simbola) bila je kvadrat s dijagonalnim križem i praznim krugom u središtu.



**Simbolično označavanje "Piramida „meditacije**

**Anastasija:** Znete, dok ste nam prvi put objašnjavali ovu meditaciju i govorili da se energije raspoređuju duž presjeka piramide, iz radoznalosti sam kasnije pogledala u udžbenike geometrije i čitala, ovaj put s velikim zanimanjem, ono što mi je skliznulo pažnji u školi. Na primjer, da ravnina koja presijeca piramidu i bude paralelna s njenom bazom, presječe sličnu piramidu. Ako isiječemo četverostranu piramidu s nekoliko ravnina koje su paralelne s bazom, a zatim projiciramo ove odjeljke u istu ravninu baze, kao rezultat toga dobit ćemo niz kvadrata upisanih jedni u druge. A kvadrat je, kao što je poznato, simbol svega što je materijalno. Općenito govoreći, zahvaljujući tim dodatnim informacijama, kasnije sam počela bolje razumijevati i procese koji se odvijaju u meditaciji. Ipak, važno je da čovjek ima sveobuhvatno osnovno znanje.



---

## ŠTO JE DUHOVNI ŽIVOT?

---

*Ako je čovjek ispunjen istinskom Ljubavlju prema Bogu po kojem živi svaki dan, tada u njemu nema mjesta sumnji. Ima samo jedan cilj - pobjedu radi oslobođanja svoje Duše!*

*Rigden Djappo (iz knjige "AllatRa")*

Što je duhovni život? Život je slijed događaja u kojima je svaki trenutak poput karike u lancu, poput filmskog isječka snimke koji bilježi sve misli i djela neke osobe. Ponekad gledate dobar film i iz njega dobijete pozitivne dojmove, jer je većina kadrova u njemu svijetla i živopisna. A ponekad gledate još jedan film i to stvara depresivno raspoloženje jer je većina njegovih isječaka tamna i tmurna. Stoga je važno da vaš životni film bude pun svjetla i svjetline i da ima što više dobrih filmskih isječaka. I svaki je isječak trenutak ovdje i sada. Kvaliteta svakog kadra vašeg životnog filma ovisi isključivo o vama jer svojim mislima i djelima svoj život činite svijetlim ili tamnim. Svaki trenutak koji ste proživjeli ne možete izbrisati ili prerezati i neće biti drugog pokušaja. Duhovni život upravo je zasićenost svakog isječka Dobrotom, Ljubavlju, dobrim mislima i djelima.

Glavna stvar je jasno usmjeriti svoj život prema Duhovnoj prirodi, obavljati duhovne prakse, proširiti vidike svojeg Znanja, a ne popustiti provokacijama Životinjske prirode i stvoriti u sebi osjećaj istinske Ljubavi prema Bogu. I, naravno, češće činiti dobra djela i živjeti u dobroj savjesti. Ovo je svakodnevni rad i postepena pobjeda nad sobom. Sve ovo čini vaš put kojim neće itko hodati za vas i činiti ovo duhovno djelo umjesto vas.

**Anastasija:** Da, nakon što ste izgovorili riječi koje su mi se urezale u sjećanje: "Nitko neće spasiti vašu Dušu za vas i nitko drugi osim vas neće izvršiti ovo duhovno djelo." Molim vas recite čitateljima kako čovjek treba pristupiti duhovnim praksama ako iskreno želi svoje duhovno spasenje.

**Rigden:** Za čovjka koji se želi ujediniti sa svojom Dušom, važno je svaku meditaciju tretirati kao najveće i najvažnije slavlje u svom životu. Također, čak i dok radite meditaciju koja se dobro trenira, potrebno je zaroniti u nju maksimalno i svaki put pokušati dostići novu razinu spoznavanja iste. Tada će se čovjek razviti, umjesto da mjeri vrijeme, a svaka meditacija za njega bit će zanimljiva i nova u rasponu osjećaja i očaravajućeg u spoznavanju i savladavanju.

Mnogi pogrešno vjeruju da je dovoljno samo naučiti kako raditi određenu tehniku meditacije i to je sve - njima se mora dogoditi nešto dobro kao u bajci. Ne, ovo je greška. Čovjek će se promijeniti na bolje samo onda kada on to samo teži, kad duhovno učini prioritetom svog života, kad svake sekunde kontrolira svoje misli, prati manifestacije svoje Životinjske prirode, čini što više dobrih djela, živi sa samo jednim glavnim ciljem - doći k Bogu kao zrelo Duhovno Biće. Meditacija je samo sredstvo kojim morate dugo raditi kako biste nešto napravili od sebe. Osim toga, ovaj je alat višestruk. Na primjer, čovjek neće moći potpuno shvatiti, tj. temeljito poznavati duhovnu praksu "cvijet lotosa" - čitav život neće biti dovoljan. Svaka meditacija, baš kao i Mudrost, je bezgranična u spoznaji. Meditacija je dosadna samo onima koji su lijeni ili se uzdižu iz ponosa, „Savladao sam ovu meditaciju - želim drugu“. Ponavljam da je meditacija alat i onaj tko iskreno želi postići duhovne visine i nije lijen raditi na sebi, može dostići maksimum čak i tijekom ovog života.

\* \* \*

"Ali čak i veliko duhovno putovanje započinje malim, prvim koracima. Morate prakticirati duhovnu svijest, a ne razumijevanje iz egoizma i uma ispunjenog snovima o ispunjenju zemaljskih želja. Ako se čovjek koji se želi duhovno razvijati ograničava samo na takve želje poput "ja želim", "postat ću", "hoću", ali u stvarnosti, ne mijenja išta i ne mijenja se u svom svakodnevnom životu, tada neće dobra volja proizaći iz toga. Ali ako se čovjek doista bavi samoobrazovanjem i samorazvojem, neprestano se usavršavajući disciplinom, samokontrolom i duhovnim praksama, tada vremenom uči kako kontrolirati svoje emocije, svoje ponašanje i svoje misli. Tek kada čovjek ovlada izmijenjenim stanjem svijesti koje mu je novo i stabilizira se u pripitomljavanju svoje Životinjske prirode, nevidljivi svijet počat će mu otkrivati svoje tajne. Duhovno se usavršavajući dalje i učeći o procesima složenog svijeta Svemira iz perspektive Promatrača iz Duhovne prirode, čovjek se otvara poput mnogobrojnih latica cvijeta lotosa koji se obogaćuje Mudrošću i znanjem. Kad shvati složenost ovog svijeta, istodobno shvaća njegovu jednostavnost u svjetlu nesavladive vječne Istine. Duhovno se razvijajući čovjek se može kolebati u svom izboru dok ne prođe šestu dimenziju u svom duhovnom razvoju. U sedmoj dimenziji, on gubi svaku sumnju kao novo Duhovno Biće, a ostaje samo Istina i samo jedno - duhovni vektor daljnjeg razvoja. "

(Citati iz knjige "AllatRa")





**Knjige Anastasije Novykh:**

<http://books.allatra.org/en>

**E-adresa Anastazije Novykh:**

[anastasija\\_novix@mail.ru](mailto:anastasija_novix@mail.ru)

---

Knjige Anastasije Novykh poznate su diljem svijeta kao duhovni, intelektualni bestseleri koji daju odgovore isključivo na osobna pitanja svake osobe, pružaju duboko razumijevanje svijeta i sebe, jačaju najbolje ljudske osobine, nadahnjuju unutarnje samospoznaje, nadahnjuju širenje vidika, pomažu ostvariti pobjedu nad sobom i činiti istinski dobra djela. Knjige autora – **'Sensei iz Šambale' (četiri sveska), 'Ezoosmos', 'Ptice i Kamen', 'Raskrižje', 'AllatRa'** su prevedene na mnoge jezike. Postale su priručnik za ljude različitih dobi, nacionalnosti, religija, koji žive na različitim kontinentima, u raznim zemljama.

Fenomen djela Anastazije Novykh je taj što svi u njima vide nešto najdublje. To je rudnik znanja o svijetu i čovjeku, o njegovu smislu života i praktičnim načinima samospoznaje i samopoboljšanja. Te su knjige objedinile mnoge ljude na planetu svojim univerzalnim znanjem i novošću percepcije svijeta i sebe. Sve knjige besplatno su dostupne svima na internetu, na službenoj web stranici autorice <http://schambala.com.ua>, <http://books.allatra.org/en/>, i mnogim drugim izvorima.

Jedinstvene knjige Anastazije Novykh postale su osnova za veliko udruživanje istomišljenika i dragih ljudi diljem svijeta. Zahvaljujući ovim knjigama, dobri ljudi iz cijelog svijeta, koji žele primijeniti svoje vještine i sposobnosti prema kreativnoj aktivnosti, ujedanjuju se. Ti ljudi provode velike projekte koji razvijaju i jačaju moral, duhovnost i kulturu u svjetske zajednice. Takav primjer udruživanja prijaznih, nesebičnih ljudi je ALLATRA Međunarodni Javni Pokret [www.allatra.org](http://www.allatra.org) – čije globalne međunarodne aktivnosti danas igraju neprocjenjivu ulogu u oblikovanju duhovnosti, morala i humanosti u cijelom svijetu.

**ALLATRA IPM** globalna je asocijacija onih koji zapravo čine Dobro i održavaju Mir za sve ljude. ALLATRA pokret ujedinjuje ljude širom svijeta bez obzira na status, socijalne kategorije, političke i vjerske poglede. U kratko vrijeme stotine tisuća istomišljenika ljudi u više od 200 zemalja svijeta postali su aktivni sudionici pokreta.

Naš strateški cilj je potaknuti ljude na aktivno sudjelovanje u životu društva i zajedno s ljudima dobre volje iz raznih zemalja uključivanje u korisne aktivnost za svjetsku zajednicu. Mi smo izvan politike i izvan religije.

Zahvaljujući inicijativi i nesebičnim akcijama aktivnih sudionika međunarodnog javnog pokreta ALLATRA, razni kreativni projekti i dobra djela usmjerena na stvaranje uvjeta za otključavanje kreativnog potencijala ljudi i na oživljavanje univerzalnih ljudskih duhovnih i moralnih vrijednosti u čitavoj globalnoj zajednici provode se širom svijeta.

Među projektima su:

- nacionalna inicijativa – '**ALLATRA Sporazum o globalnom partnerstvu**' [www.allatra-partner.org](http://www.allatra-partner.org);
- međunarodna internetska TV – 'ALLATRA TV' [www.allatra.tv](http://www.allatra.tv);
- međunarodni web portal za okupljanje ljudi u zajedničke društveno važne stvari – 'ALLATRA – Skupno financiranje sa Savješću' [www.allatra.in](http://www.allatra.in);
- kreativni medijski prostor – 'ALLATRA RADIO' <http://allatra-radio.com/en>;
- 'ALLATRA SCIENCE' - moderno inovativno istraživanje u sferi klimatologije, fizike, psihologije <http://allatra-science.org/en>;
- Međunarodni portal globalnog pozitivnog informacijskog prostora 'ALLATRA News' <http://allatravesti.com/en> i mnogi drugi.

Ne dijelimo ljude na vođe i izvršitelje, svaki od nas je vođa i izvršitelj i zajedno smo sila.

Naš generalni direktor je SVIJEST.

*Pozivamo sve koji bi željeli pokazati ljubaznost i pomoći međunarodnoj zajednici da krene putem duhovnog i kulturnog razvoja kroz društveno važne zajedničke projekte. Svi koji žele, koji su u mogućnosti i koji djeluju, jesu s nama. Pravovremeno je i moderno biti dobra osoba!*

**Koordinacijski centar ALLATRA IPM:**

+ 380 (44) 238 89 80; + 380 (44) 238 89 81;

+ 380 (99) 175 47 77; + 380 (96) 875 47 77;

+ 380 (63) 178 47 77

E-pošta: [center@allatra.org](mailto:center@allatra.org)

Skype: allatra-centar

Web stranica: [www.allatra.org](http://www.allatra.org)

\*\*\*

**ALLATRA TV - Međunarodna volonterska internetska TV  
međunarodnog javnog pokreta ALLATRA**

**Službena web stranica: [www.allatra.tv](http://www.allatra.tv)**

**ALLATRA TV** je međunarodna internetska televizija u cijeloj državi s relevantnim i zanimljivim videozapisima o raznim temama: psihologija, znanost, dobre vijesti, informacije i programi analize, intervjui s poznatim ljudima, prijateljski humor, obrazovni animirani videozapisi, obiteljski programi i mnogi ostali iskreni i pozitivni programi koji povećavaju humanost, ljubaznost i jedinstvo u društvu. Stvarnost koja utječe na sve nas!

TV emisije ALLATRA zanimljive su svima koji teže samousavršavanju, duhovnom i kulturnom razvoju te jačanju najboljih kvaliteta samog sebe i društva.

Pridružite se međunarodnom timu volontera "ALLATRA TV" i realizirajte svoje kreativne ideje i projekte kroz novi format nacionalne televizije!

Posebno popularne među publikom su serije '**Srebrna nit**' i '**Istina je jedna za sve**' <http://allatra.tv/english>

U tim značajnim programima, koji mijenjaju sudbinu pojedinaca, naroda i čovječanstva, otkrivaju se drevni ključevi znanja do Jedinstva i Pomirenja svih ljudi. Odgovara se na pitanja koja zanimaju mnoge ljude - koji je jedini izvor svih religija čovječanstva? Što objedinjuje sva duhovna znanja u njihovu temelju? Kako doći do Pomirenja unutar sebe, čovjeka i Boga, čovjeka i čovjeka? Islam, kršćanstvo, budizam - koja Istina ujedinjuje svjetske religije i sve istinske vjernike? Kako otkriti PRAVOG sebe?!

Zahvaljujući programima može se steći praktično iskustvo znanja i osobnog kontakta s ONIM KOJI DAJE ŽIVOT.

Unutar programa jedinstvene su informacije koje odražavaju put samospoznaje čovjeka, iskonsko znanje o Duhu Svetom, njegove važne ulogu u duhovnom razvoju čovjeka i čovječanstva;

dubokoj samospoznaji i najdubljim osjećajima kontakta s duhovnim svijetom.

Za kupnju i distribuciju knjiga

Anastasije Novykh,

možete izravno kontaktirati

**Izdavačku kuću ALLATRA.**

Kontakti izdavačke kuće:

Ukrajina 01024,

Kijev, Kruglouniversitetskaya str. 14

tel .: +380 (44) 599 57 01

[www.allatra.com.ua](http://www.allatra.com.ua)

e-mail: [info@allatra.com.ua](mailto:info@allatra.com.ua)

Adresa za dopisivanje:

Ukrajina, 01001, ul. Khreshchatyk, 22, PO Box B-39

Republika Bjelorusija:

PSUE 'Allatra plus'

Republika Bjelorusija, 220012,

Minsk, Akademska ulica, 11-B, ured 1,

Tel. / faks: +375 (17) 294 94 70

tel. mob. (MTS): +375 (33) 3559559

[www.allatraplus.by](http://www.allatraplus.by)

e-mail: [info@allatraplus.by](mailto:info@allatraplus.by)

Distribucija knjiga

u Ruskoj Federaciji:

ООО 'Allatra Rus'

Rusija, 129344,

Moskva, Yeniseiskaya str. 7, zgrada 3

(metro stanica Sviblovo)

tel .: +7 (499) 755 57 28

tel. mob. (MegaFon): +7 (925) 755 57 28

[www.allatra.ru](http://www.allatra.ru)

e-mail: [info@allatra.ru](mailto:info@allatra.ru)

E-trgovina u kojoj možete naručiti knjige

s dostavom širom svijeta

[www.allatra.net](http://www.allatra.net)

