

Игорь А. АЛЕКС  
Елена ЕВГРАФОВА



Бестселлер  
позитива

# Достичь ПРОСВЕТЛЕНИЯ

В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*На что мы можем влиять?  
К чему действительно стоит стремиться.*

**Елена Евграфова**  
**Алекс Игорь А.**  
**Достичь просветления в**  
**современных условиях**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39409136](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39409136)*  
*Strelbytskyy Multimedia Publishing; Киев; 2018*  
*ISBN 9780887150470*

**Аннотация**

Книга написана простым и понятным языком, без использования сложных и неясных терминов. Это сделано умышленно – знание, простое и чистое может быть понятно лучше. Хотим подчеркнуть – методики, описанные в книге, не являются фантастикой или выдумкой- их реальность и эффективность признаны современной наукой. Кроме того, они проверены на собственном опыте.

# Содержание

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	6
Вместо вступления	6
Просветление	9
Смысл просветления в современных понятиях	14
Объективная реальность просветления	15
Существующие описания уровней просветления	19
Схожие явления, описанные в других культурах	22
Катарсис	22
Просветление и музыка	24
Просветление и Библия	26
Просветление и трансформация тела	28
Как это выглядит	33
Просветление и религии	37
Отличительные признаки	40
Во избежание путаницы	41
Чакры	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Игорь А. Алекс, Елена Евграфова

## Достичь просветления в современных условиях

### Практическое руководство

*«...Мы обычные современные люди. Не последователи тайных учений, не посвященные адепты. Так случилось, что благодаря комплексу, состоящему из вполне общедоступных практик, нам довелось испытать некое фантастическое и загадочное ощущение. Это произошло не сразу и не одновременно. Но это произошло.*

*Возможно, это покажется вам интересным...»*

*От авторов*

**Игорь А. АЛЕКС.** Писатель, сценарист, публицист. Член Союза писателей России, Международного писательского сообщества. Книги выходили в изд-вах «ЭКСМО», «ОЛМА-ПРЕСС», «НОВЫЙ ФОРМАТ», по сценариям снято несколько фильмов. Состоит в Правлении Профессионального Союза писателей. Живет и работает в Москве.

**Елена ЕВГРАФОВА.** Училась по обмену в

*США, после чего, в 2002 г., поступила в Санкт-Петербургский Государственный Университет на факультет «Международные отношения». Переехав в Москву, некоторое время работала редактором кино- и телевизионных проектов. Сейчас – советник по развитию в одной из продюсерских компаний.*

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## Вместо вступления

Предыстория этой книги такова. Готовя к изданию небольшую брошюру о здоровом и гармоничном образе жизни под рабочим названием «Хочешь быть здоровым и счастливым – повышай вибрации!», и по традиции прилежно выполняя описанные в ней методики, одному из авторов этой книги довелось пережить нечто совершенно небывалое. Это было тем более необычно, что произошло само по себе, неожиданно и без каких-либо дополнительных усилий. Нет, честно сказать, нечто подобное ожидалось нами, но не так же быстро – все же комплекс практик, если можно так выразиться, проходил в то время «полевые» испытания.

Нам было известно – для того, чтобы получить сколько-нибудь заметный результат, нужно время, не менее (согласно восточной традиции) нескольких, а то и нескольких десятков лет. А тут, в сущности, без года неделя.... И, тем не менее, факт остается фактом. Сидя в медитации в позе полулотоса, в голове одного из авторов этой работы, перед внутренним взором, появился и стал нарастать мягкий ярко-красноватый свет. Он был теплым, плотным и интенсивным. Затем появилось ощущение трансцендентальной на-

полненности этим свечением – сейчас оно было одновременно словно бы и снаружи, и внутри. Становясь как бы выпуклым и объемным, этот свет произвел эффект разрушения невидимой скорлупы – она стала отваливаться под его напором буквально кусками, и скоро свет, ломающий «скорлупу» изнутри, соединился со светом снаружи и заполнил собой все вокруг...

Уже позже, педантично изучив множество источников, первоначальное, поистине фантастическое предположение полностью подтвердилось! Этот феномен измененного состояния сознания (ИСС), был не что иное, как загадочное, древнее как сам мир и одновременно неуловимое как сказочная жар-птица **просветление**. Именно то, что многочисленные искатели жаждали получить на протяжении многих тысячелетий. Окутанная тайной, поистине божественная загадка бытия. После него жизнь человека меняется, и сильно. Меняется в лучшую сторону. Меняется столь необыкновенно, что мы поняли: раз это произошло с одним из нас, значит – это то, с чем можно работать. Предвидя вопросы, скажем – не просто работать, но достигать результата. Опыт обоих авторов доказывает это! Опыт не «под копирку» – но сам факт. Два попадания из двух! Если получилось у тех, кто написал эту книгу – должно получиться и у вас; это лишь вопрос настойчивости и времени.

Авторы провели ряд глубоких исследований на тему

– можно ли добиться данного феноменального результата в условиях современного, информационно-плотного, динамичного мира. Реально ли в принципе сделать это, при этом не отказываясь от карьеры, семьи и милых привычек посидеть в кофейне с друзьями? Не пропуская при этом очередную знаковую премьеру? Авторы увидели – при помощи определенного комплекса методик это действительно возможно. И не за несколько десятилетий, а за гораздо более короткий срок. Это просто вопрос целеустремленности, терпения, и веры в успех.

Следует знать – просветление имеет несколько уровней. В теории, каждый может добраться до высшего, третьего (по классической классификации) рубежа. На практике – совершенно точно искатель в весьма реальные сроки может достичь первого, реже – второго уровней. Правда в том, что даже самый простой, первый уровень реально изменит вашу жизнь в лучшую сторону. Изменит столь сильно, что вы и сами удивитесь. Мы об этом будем много говорить на страницах книги, пока же ограничимся заверением – уже первый уровень просветления способен, без преувеличений, сделать вас *счастливым человеком*. А дальше все зависит исключительно от вашего желания и настроения.

Важно только определиться, какие из нижеописанных практик – ваши, и соорудить себе из них свой, *индивидуальный комплекс развития*.

Пусть эта работа послужит вам и другом, и проводником.



# Просветление

Для начала, конечно, необходимо теоретически подготовиться и понять – а что, собственно, подразумевается под этим термином. Благодаря проведенным исследованиям, выяснилась следующая занимательная информация.

Другие названия феномена – *духовная реализация, озарение, снисхождение истины (знания), достижение совершенства*. Также просветление есть «**самореализация**», «**освобождение**». Другие названия на санскрите – **Мукти**, или **Мокша**, также это и широко известная **Нирвана** в буддизме, и, конечно, **Самадхи**.

Вместе с тем, сразу скажем, что некоторые описания на проверку оказывались едва ли не более загадочными, чем сам феномен. Мы отобрали несколько, чтобы уважаемый читатель имел представление, о чем речь – причем старались отбирать, скажем так, описания из числа не самых запутанных.

К примеру, вот какие данные нами были обнаружены в Википедии – свободной энциклопедии русскоязычного Интернета:

«**Просветление** – состояние ясности, осознанности, понимания практик и выхода из состояния субъектно-объектной дихотомии. Так как понятие просветления в значитель-

ной мере связано с практическими аспектами буддизма, оно мало подлежит вербальному определению».

Это, повторим, далеко не самое сложное описание феномена. Во время изучения вопроса, перед нашим взором появлялось великое множество как бы нарочито туманных описаний, некоторые из которых достойны того, чтобы быть приведенными здесь.

Судите сами:

«Просветление есть состояние полной, всепоглощающей осознанности. Это выход за пределы *дуального ума*. При этом происходит растворение эго и исчезает ощущение себя исполнителем, т. е. исчезает иллюзия волеизъявления. Это приводит к состоянию единения со всем окружающим etc».

Вот еще недурной пример:

«Просветление достигается за счет понимания ошибочности волеизъявления, благодаря чему возникает спонтанность умственной деятельности (точнее, она теперь принимается), в результате этого происходит разотождествление сознания со своим телом и умом. Таким образом сознание освобождается от иллюзий и отождествлений и становится чистым свидетельствованием...»

Что сказать.... Очевидно, надо достичь определенного «состояния просветления», чтобы вот так с ходу разобраться, о чем идет речь. Возникает ощущение, что кто-то за-чем-то решил основательно запутать вопрос, и это ему, надо

признать, вполне удалось<sup>1</sup>. А вместе с тем, наверное, стоит обозначить авторское мнение по этому поводу. В данной работе мы опираемся на тот, в общем, бесспорный постулат, что все, что несовершенно, потенциально поддается совершенствованию.

Будь то физическое тело, мастерство, или – человеческий дух.

Для того, другого и третьего существуют свои, назовем их так, *упражнения*. Прилежно – но без надрыва – следуя им, атлет, художник и духовный искатель рано или поздно обнаруживают, что реализовались в своем деле, постигли секреты мастерства, познали вкус *совершенства*. Художник понимает, что лучше написать уже невозможно, и его называют гением, атлет вызывает восхищение своим безупречным торсом, точно так же и духовный искатель доходит до некой точки, когда его целенаправленные усилия позволяют ему перейти в *некое другое качество*. Он достигает другого уровня осознания, понимания, совершает очередной шаг в личной эволюции.

То есть просветление есть ничто иное, как логичный, закономерный результат для человека, серьезно и последо-

---

<sup>1</sup> Вместе с тем, мы понимаем, как трудно иногда бывает описать то, что описанию поддается мало – особенно, когда человек находится в перманентном ИСС вследствие переживания яркого духовного опыта. Так что мы приводим эти примеры вовсе не для того, чтобы вызвать снисходительно-недоуменную усмешку, а лишь в целях того, чтобы показать всю палитру существующих описаний (**Прим. авт.**)

вательно занимающимся оттачиванием «духовного мастерства». Другими словами, оно – результат усилий человека, осознанно вставшего на путь духовного развития.

Поэтому в данной книге мы хотим сообщить читателю, что просветление как аспект духовной реализации не есть что-то непостижимое и далекое: оно и доступно, и постижимо. И второе – исходя из принципов эклетики и креатива, мы поможем вам взвешенно и точно сформировать индивидуальный, адаптированный к вашим реалиям комплекс из практик; ваш личный «комплекс просветления», который позволит в обозримые сроки достичь результата.

Пока же вернемся к нашему обзору. В более лояльных к сознанию искателя источниках указывается, что просветлению соответствует также дзен-буддийский термин **Сатори**, означающий «пробуждение ото сна неведения». Сообщается, что Сатори является весьма важным событием в жизни человека, как бы олицетворяя его *второе рождение*.

Со всей ответственностью можем заверить, что это очень и очень соответствует действительности. Между прочим, необходимо подчеркнуть, что само по себе понятие «просветление» не является столь уж сакральным или редко встречающимся – во всяком случае, в том или ином виде оно представлено в большинстве мировых культур. Да и в нашей классической литературе можно встретить упоминание об этом явлении. Далеко ходить не будем – Н.В. Гоголь, «Тарас Бульба». Перечисляя дикость и жестокость того времени

(речь, напомним, идет о Средних веках), классик пишет, что некоторые (дословно), *просветленные разумом* вельможи, и даже сам польский король настойчиво выступали против чреды жестокостей и пыток, применявшихся к противнику, в частности, к казакам. Этот пример не единственный – во все времена можно встретить описание выдающихся на общем фоне, высоких разумом, одухотворенных людей – «природных просветленных», по сути. Их, помимо прочего, выделял также глубокий уровень понимания, возвышенности, нравственной чистоты.

Надеемся, что с феномена просветления, да и вообще духовного поиска наконец-то будет снята излишне туманная завеса. Многие, кто всерьез пробовал читать т. н. «духовную» литературу, бывали удивлены, что зачастую она представляет собой не что иное, как малопонятное, путанное заумствование – иногда с претензией на высокоинтеллектуальность, а чаще нет. Очень многих читателей этот факт наверняка оттолкнул; согласимся, нелегко разбирать хитросплетенные дебри, к тому же щедро приправленные незнакомыми словами, *гипотетическими* понятиями, а порой и ничем не обоснованными выводами.

Целиком и полностью это справедливо и в отношении просветления. Многие люди в результате его не вполне верного «имиджа» и подступиться-то к нему боятся, будучи уверенными, что это что-то настолько... запредельное и немыслимое, что, как говорится, и думать нечего.... А вместе с

тем, просветление – явление вполне понятное и разумное; самое же, может быть, трудное – попытаться уловить его *дух, смысл*. После этого – как и в любом другом деле, впрочем, сразу становится легче и проще.

## **Смысл просветления в современных понятиях**

Отвечая на вопрос, а зачем вообще человеку нужно просветление, наверное, уместно будет обратиться к следующей аллегории. Согласно ей, уровень обычного современного человека может быть соотнесен с уровнем рядового домашнего компьютера без особых примочек и «наворотов». Это позиция первая. Относительно духовно и нравственно развитый человек может уже уподобиться сетевому компьютеру, включенному в корпоративную, скажем, линейку – с расширенным правом доступа; это уже ступенька выше. Возможности же просветленного человека сопоставимы разве что с уровнем новейшей мощной «машины», включенной во всемирную сеть (Интернет). То есть, фактически действующей в режиме on-lain.

Говорить о сравнительных возможностях этой новой позиции применительно к прежним, наверное, бессмысленно.

# Объективная реальность просветления

Осознав, что просветление не выдумка или иллюзия, но вполне достижимая реальность, искателю значительно проще *принять* его и настроиться на выполнение задачи.

Предварительно, конечно, необходимо откинуть все лишнее, наносное, искусственно-усложненное – то есть то, что способно лишь привести к задержкам на пути. По этой причине, работая над данным текстом, мы сразу решили сделать ставку на такие факторы, как обыкновенная внятность изложения, а также строго логическая – или научная – обоснованность. В сущности, это одно и то же – *истинная* наука не может противоречить логике, равно как и наоборот.

Между тем, следует знать, что просветление не увеличивает интеллектуальные способности индивидуума. Во всяком случае, напрямую. Просветление серьезно увеличивает уровень *понимания*; которое, в свою очередь, не только увеличивается единовременно, но и имеет тенденцию возрастать. Что *потенциально* может привести также и к серьезно-му интеллектуальному росту. Слова о том, что просветление есть мощный эволюционный процесс – не пустые слова; оно комплексно серьезно работает на развитие личности, как хороший педагог, прорабатывая именно те «моменты», которые как раз и недостает ученику.

Прежде чем понять смысл и логику просветления, необ-

ходимо было, конечно, провести по возможности всесторонний, полноценный обзор. Основательно перевернувшись различные источники, можно, например, встретить описание «полного просветления» как состояние духовной реализации (от англ. *realization* – осознание), когда «уничтожается само неведение относительно природы реальности».

Это, в общем-то, куда как малопонятное состояние иногда еще называют «воплощением Трех Кай (тел) Будды».

Дальше – еще загадочней. Согласно древним манускриптам, «полное просветление характеризуется Пятью Будда-мудростями, и четырьмя видами Активности». Сообщается, что в разных системах существуют условныеделения на уровни или стадии пути к просветлению – такие как «Бхуми, Пять Путей, или Этапы Махамудры». Полное, окончательное просветление означает прекращение круга инкарнаций – то бишь череды рождений и смертей. Полное просветление наступает после достижения состояния **самадхи**, что соответствует *третьему посвящению*.

В процессе изучения данных описаний мы убедились – знание о том, что просветление имеет несколько этапов – отнюдь не наша выдумка. Их действительно три, и только в некоторых традициях можно найти об упоминаниях пяти уровней. Но поскольку наша информация, как выяснилось, опирается на классическую трехступенчатую традицию (хотя и не копирует ее), мы, согласно нашему правилу писать лишь о том, что знаем сами, решили остановиться именно



на трех ступенях.

Результат, в конце концов, одинаков, но для понимания и описания куда проще. Посему продолжим.

Согласно классическому учению Будды, просветление означает знание *Единственного Пути*. Это Путь, ведущий адепта к освобождению от страдания, и, в конечном счете, к нирване. Изучая всевозможные описания, по своему фильтруя их, вычленив самые, на наш взгляд достойные внимания, (или, к примеру, забавные) мы скоро и впрямь убедились в полной философской близости таких понятий как *просветление, сатори, самадхи и нирвана*.

В частности, *сатори* есть ни что иное как внутреннее персональное переживание опыта постижения истинной природы человека. В медитативной практике дзен, сатори – достижение «состояния одной мысли», или дхьяна. Между прочим, есть мнение, что достичь состояния *сатори* можно, помимо медитативной практики, благодаря тривиальным, ординарным событиям и предметам. Надо понимать, ординарные события и предметы – это что-то вроде четок, мандал, или размышления над дзенскими загадками коэнами. Вообще в дзен, в этой японской буддийской традиции, термин *сатори* имеет синоним – «кэнсё». В переводе с японского это слово означает «самопознание».

Теперь что касается *нирваны*. Многие удивились бы, узнав, что это известный термин, ассоциирующееся с состоянием блаженства и высшего счастья, с санскрита перево-

дится как «прекращение» или «угасание». Вероятно, этимология здесь такова – нирвана действительно «прекращает» страдания и страсти. Также нирвана символизирует состояние освобождения, достижение безмятежности и умиротворения. Кроме того нирвана, без сомнения – суть трансцендентный покой.

Достижение нирваны, согласно буддизму, помимо достижения высшего блаженства, также приводит к выходу из сансары – цепи перерождений. Общий смысл здесь, надо полагать, в следующем. Считается, что человек приходит на Землю набраться опыта, а также и для комплексного развития. Вместе с тем, достигнув нирваны, человек достигает *совершенства* – и, соответственно, ему больше нет нужды посещать «земную школу», его уровень теперь неизмеримо более высок. Сразу вспоминается расхожая пословица – «Ученого учить – только портить».

Также нередко считается (хотя мы с этим и не согласны) что удел достигшего нирваны отныне – почивать на лаврах, пребывать в абсолютном покое.

В целом ряде источников встречается мнение, что просветление, нирвана и сатори сами по себе не поддаются описанию. К примеру, что касается конкретно нирваны, то по ее поводу сломали копья не одно поколение буддийских теологов и исследователей буддизма. Хотя, надо сказать, в главном спорщики сходятся: нирвана – это то, к чему стоит стремиться. Она как бы верх эволюции человеческого индивиду-

ума, успешная сдача экзамена на аттестат зрелости.

Если взять Индию, то в тамошнем брахманизме, а равно и в индуизме нирвана означает полное и всепоглощающее слияние с Брахмой (Высшим Разумом). В этих древних, едва ли не самых древних из всех существующих религиозных традициях различают три вида нирваны; что, кстати, странным образом целиком и полностью соответствует нашему знанию – хотя описание кое в чем заметно разнится.

## Существующие описания уровней просветления

Итак, **первый уровень**. Характеризуется кратковременным состоянием покоя и просветления. Такого рода «временные нирваны» могут происходить время от времени с каждым человеком. Здесь, немного забегая вперед, хотим подчеркнуть – по гамбургскому счету, «временную нирвану» все же нельзя считать каким-либо уровнем просветления. Это лишь своеобразная предтеча просветления, именуемая так же *кенишо*.

**Второй уровень** еще называют «нирваной при жизни». В сущности, это состояние, когда человек уже достиг реализации, но продолжает жить обычной (ну или не совсем обычной) жизнью среди людей. Характерно для многих восточных учителей, или, как их еще называют, святых, аватаров.

Наконец, **третий уровень** – высшее состояние, когда до-

стигший нирваны покидает физическое тело и переносится на более высокие планы бытия. Эти «более высокие планы бытия», к слову сказать, так в просторечье и именуются – нирвана.

Широко распространенный термин *самадхи* в целом соответствует нирване. К нему можно добавить лишь информацию о том, что достигнувшие окончательного самадхи оставляют свое тело как бы в законсервированном виде, переходя сознанием на высшие планы бытия. Феномен этот довольно широко известен на Востоке; в нашей стране его всесторонне изучал известный исследователь профессор Э. Мулдашев. В числе прочего он сообщал, что в Гималаях есть целые пещеры, где находятся люди (а точнее, их физические тела), пребывающие в этом состоянии, а также есть специальные люди, ухаживающие за этими телами в отсутствие их хозяев. Дыхание у этих людей отсутствует, пребывают они в комоподобном состоянии – хотя эти тела требуют своеобразного ухода. Например, им необходимо подстригать ногти, волосы.

Настоящей мировой сенсацией стал российский феномен нетленного тела ламы Этиглова в одном из буддийских дацанов в Бурятии. Когда-то священник, предварительно попросившись с учениками, волевым усилием вошел в состоянии самадхи, и покинул этот мир. Но не окончательно – лама, пообещав вернуться, завещал извлечь себя (точнее, свое тело) из специального склепа-могилы через семьдесят лет (ПРО-ВЕРИТЬ). Пока сознание не ламы Этиглова не вернулось в

плоть, но современная наука разводит руками – по целому ряду показателей тело умершего несколько десятков лет назад человека *живое*.

Кстати, некоторые источники сообщают, что достигший самадхи должен непременно покинуть этот мир. Это не так. Точнее, не совсем так. Однако можем сказать, что достигшему высшей, третьей реализации действительно необходимо серьезное волевое усилие, чтобы немного искусственно занизить свой уровень. Так было и с Буддой – достигнув окончательного совершенства, познав все сущее и тщетность мирской суеты, он так и хотел остаться сидеть под своим священным деревом. Согласно легенде, Богам пришлось проявить все свое красноречие, чтобы уговорить его вернуться в мир и начать проповедовать новое учение. На счастье, принц Гаутама оказался весьма человеколюбив, и миролюбивое знание о Восьмеричном пути избавления от страданий зашагало по планете.

Подчеркнем – уже первый уровень позволяет с комфортом выполнять свою жизненную задачу. Помимо этого, он, своего рода, престижный диплом о достижении зрелости духа и разума. А уж захотите ли вы становиться «кандидатами» или «докторами наук» – зависит, повторим, только от вас.

# Схожие явления, описанные в других культурах

Если продолжать внимательное изучение различных источников, можно обнаружить, что явления, подобные просветлению (сатори, самадхи и нирване) встречаются и в других религиозно-духовных традициях. В частности, речь идет о древнегреческом понятии Катарсис, феномене «Огонь изнутри» у мексиканских магов-толтеков, христианском «снисхождении Святого Духа», о Шхине (Шехине) в иудаизме, а также, хотя это и не совсем точно, об огненной трансформации в знаменитой «Агни-Йоге» Николая и Елены Рерихов. Рассмотрим описание каждого явления в отдельности.

## Катарсис

**Катарсис** (ударение на первый слог) в переводе с древнегреческого означает состояние *очищения, возвышения, оздоровления*.

В античной эстетике и философии этот термин также обозначал процесс облагораживающего воздействия на человека ряда факторов – таких, как духовные практики, любовь, также – физическое совершенство, искусство, и даже болезни.

Недаром и поныне катарсис – медицинский термин, означающий перелом в заболевании – когда после кризиса (криза) наступает облегчение.

Согласно Аристотелю, использовавшего этот термин в своих произведениях, катарсис – не что иное как трагедия, вызывающая у зрителя страх, гнев и сострадание. Она заставляет зрителя сопереживать герою драмы, испытывать душевные волнения – и тем самым способствует его духовному очищению и возвышению.

Катарсис также широко используется в современном психоанализе. Здесь он означает процесс уменьшения или даже снятия тревоги или конфликта – путем их открытого обсуждения и последующей эмоциональной разрядки.

Надо сказать, что катарсис по какой-то причине снискал себе небывалую популярность у философов. Судите сами – понятие катарсиса в различных трудах мыслителей имеет более полутора тысяч различных толкований. Если суммировать, то общий смысл сводится к тому, что катарсис – явление (переживание), тесно связанное с очищением души. Источники сообщают, что впервые это слово использовалось в древнегреческой культуре, описывающих некоторые элементы мистерий и религиозных праздников. Позднее же термин стал употребляться в самых различных значениях – как в уже упоминавшихся здесь медицинском и философском, так и религиозном и даже магическом.

Небезынтересно будет узнать, что катарсис был исполь-

зован и в учении Пифагора – он использовал термин в том числе как рекомендацию очищать душу посредством музыки, *музыкальный катарсис*. Упоминали катарсис в значении *очищения* и Гераклит, и Платон. Последний несколько расширил смысл понятия, обозначив его, помимо прочего, как средство избавления от страстей и порочных наслаждений.

Между прочим, среди античных мыслителей порой возникали принципиальные разногласия в вопросе природы катарсиса. Уже упоминавшиеся нами Аристотель и Пифагор писали, что катарсис – суть «безвредная радость» достигаемая человеком посредством прослушивания музыки. Платон, воздвигший катарсис в разряд целого философского учения, с этим не вполне соглашался. Он полагал, что очищающее и оздоравливающее душу значение музыки сильно преувеличено.

Кто из этих великих был прав, пусть рассудит каждый самостоятельно.

## **Просветление и музыка**

Следует сказать, что современные мастера уделяют музыке пристальное и заслуженное внимание. Считается, что адепт должен достичь такого уровня вибраций, чтобы при прослушивании серьезной академической (т. н. «классической») музыки – Бетховена, Моцарта и т. д. его состояние было на грани того, чтобы прослезиться. Ну, ведь не всегда



человек должен быть на этой грани, иначе музыку слушать не будут. Кому хочется всё время плакать =))). В этом случае его вибрационный уровень считается приемлемым. Со своей стороны хотим сказать, что подобный эффект может произойти не только во время прослушивания музыкальных экзерсисов классиков – почувствовать, что глаза натурально щиплет, можно и при просмотре хороших фильмов, в особые, т. н. «душещипательные» моменты. Если это происходит, знайте – ваш уровень вибраций в целом весьма и весьма неплох.

Вернемся к катарсису. Между нами, мы и сами были удивлены объемом материала, посвященного этому вопросу. Вероятно, правда в том, что это – серьезная и осмысленная попытка европейской традиции понять и объяснить любопытный термин, оказавшийся столь близким к «главному герою» нашей книги – *феномену просветления*.

Поэтому, чтобы не утомлять читателя, ограничимся самым беглым обзором. Свежий импульс идея катарсиса получила уже в эпоху Возрождения. В это время вновь и широко заговорили о воспитательном воздействии трагедии и в целом искусства как о важном и вернейшем средстве духовного очищения человека. В то же время получило развитие и гедонистическое понимание катарсиса. Иначе говоря, катарсис стали воспринимать и как высокое эстетическое переживание, направленное исключительно на достижение удовольствия.

На рубеже 19–20 вв. термин стал использоваться такими столпами психоанализа, как И. Брейер и З. Фрейд. Согласно им, это метод психотерапии, направленный на очищение психики от негативной информации и облегчение страданий пациентов. Термин прижился, и уже целый ряд современных психотерапевтических методик и приемов ориентирован на достижение катарсиса.

В наши дни термин также употребляется в качестве синонима слова «очищение».

## **Просветление и Библия**

Довольно о катарсисе, перейдем к библейской тематике. В христианской традиции синонимом просветления является понятие снисхождения Святого Духа.

Как известно, Святой дух – третья ипостась единого Бога – Святой Троицы. Именно он, согласно Библии, является – вместе с Отцом и Сыном – Творцом видимого и невидимого миров. Считается, что Святой Дух на протяжении всей истории нисходил на отдельных людей с целью облечь их сверхъестественными способностями. Это пророки и священники, праведные цари и апостолы, христианские мученики. На человека, достигшего уровня святости, ставшего святым, предварительно в обязательном порядке нисходил Дух Святой. Чувствуете схожесть явления в разных культурах? Вообще «просветленный» и «святой», на самом деле, слова-синони-

мы.

Согласно Библии, именно через действие Святого Духа зародился, а затем и воплотился на Земле Бог-Сын. Также считается, что такое церковное таинство, как превращение вина и хлеба в кровь божью в христианстве – а равно и крещение, происходят именно при помощи и участии Святого духа. Указывается, что крещение должно восприниматься не только как обряд, но и являться истинным духовным переживанием – и в некоторых случаях оно действительно сопровождается довольно сильными эмоциями.

Снисхождение Святого Духа могут сопровождаться пророческими озарениями – «На него сошел Дух Божий и он пророчествовал» 1 Царств 19:23. Мало того, человек неожиданно для себя может стать полиглотом – «...И начали говорить на иных языках, как Дух давал им провещевать.» (Деяния 2:4). Вместе с тем, эта трансцендентальная сила может действовать и как разрушитель – «И сошел на него Дух Господень и он (Самсон) растерзал льва как козленка, а в руке у него ничего не было» Судей 14:6).

Другими словами, легко убедиться – христианской традиции сила, приводящая людей к феноменальному переживанию, хорошо знакома. При этом обнаруживается весьма прелюбопытный факт. Такие широко известные и проявляющиеся, как правило, на втором уровне просветления способности как ясновидение, телепатия и другие экстрасенсорные способности, по мнению христиан вовсе не являются дарами

Святого Духа.

С точки зрения религии это ни что иное как оккультизм, «диавольские игрища»; люди, обладавшие этими способностями, подвергались в свое время нешуточному преследованию со стороны инквизиции. Это тем более странно, что многие христианские подвижники и святые, как известно из тех же «Жития святых» как раз и имели такие навыки – читали чужие мысли, предсказывали судьбу, лечили людей и вообще – обладали многими умениями из разряда сверхъестественных. В католических средневековых хрониках описывается случай, когда молодой священник ни с того ни сего вдруг поднялся в воздух и начал парить. Причем, это про-являлось неоднократно, и при большом стечении народа. К счастью, тогда нравы немного смягчились, и испуганного бе-долагу, спонтанно овладевшего навыками левитации, оста-вили в покое.

## Просветление и трансформация тела

Встречаются также и весьма экзотические виды просвет-ления, сопряженные с феноменом трансформации физиче-ского тела. Их отличие, как правило, в том, что в этих прак-тиках просветление приходит не снаружи или изнутри, как в восточных практиках, *аисключительно* изнутри. Схожесть же их в том, что они также направлены на достижение че-ловеком полной реализации и свободы. Другими словами,

мировые традиции могут разниться, смысл же их неизменно остается один.

Рассмотрим такое явление, как «Огонь изнутри» у мексиканских шаманов (толтеков). Их философию и магическое искусство, напомним, серьезно изучал известный американский антрополог, доктор философских наук Карлос Каста-неда. Согласно древним знаниям толтеков, которые соответствует, кстати сказать, знаниям христианских мистиков, внутри у каждого человека есть свой «огонь» (божественная искра, говоря иначе). Этот чистый, первозданный свет, благодаря нынешнему неправильному образу жизни, направленному на удовлетворение мелкотравчатых эгоистичных потребностей, со временем как бы покрывается оболочкой из коросты – делается тусклым, и, на взгляд «видящих», мутным.

Однако, выход есть, и заключается он в системном следовании «безупречному образу жизни». Он включает в себя, например, такие пункты, как полное подавление чувства собственной важности (в других традициях – *гордыни, самости*), экономное расходование имеющейся в распоряжении человека энергии (что полностью согласуется, в частности, с йогой), следование пути знания (в сущности, теоретическая подготовка), а также другие практики.

Как результат – правильная энергетика со временем накапливается, постепенно трансформируя человека, а в определенный момент приводит к воспламенению энергетиче-

ского тела, преобразуя его в *новое качество*. Согласно различным описаниям, при окончательном варианте трансформации посвященный превращается в шар ослепительной энергии (*входит в третье внимание*, в оригинальной трактовке). Но даже и до этого трансцендентального финала, перед человеком, следующим безупречным путем воина знания со временем открываются небывалые возможности – он может путешествовать во сне в иные миры, ему не страшен ни прыжок со скалы, ни нападение ягуара. В конечном же итоге, повторим – человек становится чистой, свободной от ограничений и условностей энергией, *собственным светом*.

К этому же – уже на другом континенте – призывал своих последователей Будда.

Еще пример из категории, связанный с глубинной внутренней трансформацией. Он подробно описан нашими выдающимися соотечественниками Еленой и Николаем Рерихами, испытавших «огненную трансформацию» на себе во время их длительного путешествия на Тибет. Им тоже были открыты новые знания и возможности, благодаря этим знаниям была написана «Живая этика» – книга о духовном развитии и предназначения человека; как отдельно взятого индивидуума, так и вида в целом.

Отличия огненной трансформации от других практик в том, что процесс этот довольно длителен и довольно болезнен. Из всех способов духовной реализации его можно сравнить разве что с просветлением при помощи кундалини

– когда мощная энергетическая волна поднимается вверх по позвоночнику и воспаляет верхние энергетические центры. Иногда этот процесс также может сопровождаться некоторым дискомфортом, особенно когда индивидуум еще не готов – ни физически, ни энергетически – к подобным перегрузкам.

Хотя результат того стоит. Современниками описаны случаи, когда Николай Рерих, увлеченный беседой, вполне мог встать и выйти из гостиной за книгой, а вернуться... прямо-ком сквозь стену. В ответ на удивление и шок своих визави, он лишь пожимал плечами – достигший высокого уровня духовного роста человек, переживший процесс «огненной трансформации», радикально меняется, переходит на другой уровень; и такие «чудеса» как хождение сквозь стены – для него рядовая обыденность. По его словам, многие мастера на Тибете во все времена могли не только совершать аналогичные действия, но и, в том числе, обладали способностью, развоплотившись, перемещаться в пространстве (т. н. «феномен телепортации»).

Комментировать слова уважаемого исследователя, потомственного русского интеллигента мы со своей стороны никак не станем. Не потому, конечно, что не доверяем – просто чего не видели, за то ручаться не можем. Однако хотим подчеркнуть, что достигший высокого уровня духовного развития человек действительно способен совершать действия, которые иначе как чудесными не назовешь.

И к этому вопросу мы будем еще не раз возвращаться.

Заканчивая наш обзор, хотим обратить внимание уважаемого читателя на куда менее известный по сравнению с предыдущими феномен.

*Шхины*. Или, говоря иначе, *Шехины*. В переводе с иврита это слово означает «присутствие, пребывание, проживание». Этот термин упомянут в Талмуде, где он является (хотя и не в полной мере) фактическим синонимом понятия «Святой Дух».

В классическом, ортодоксальном иудаизме «Шехина» означает ни больше ни меньше как присутствие Господа. Причем в ряде случаев – присутствие в физическом аспекте. Но чаще термин употребляется как описание присутствия высшей, божественной силы.

Позднее, уже в кабалистике Шехина – женская ипостась Бога, одна из десяти сефирот, отвечающая за физическое присутствие Господа в Творении. К примеру, можно прочесть, что небезызвестный Моисей жил со снизошедшей к народу Шехиной как с женой, предварительно бросив ради нее свою прежнюю супругу. У каббаллистов всего мира Шехина также – прообраз богини-матери.

Остается добавить лишь, что Шехина иногда является своим приверженцам во сне, представляя собой женщину с ослепительным сиянием вместо лица.

Вот такие данные удалось установить, исследуя историю



феномена Просветления. В самых разных культурах обнаруживаются описания явления «просветления» – немного разные по форме, но очень схожие по содержанию. Суть их одна – пробуждение человека от сна разума и духа, новый этап жизни, куда более качественный по своей природе. И конечно, еще раз подчеркнем: *во всех без исключения культурах указывается, что к этому явлению можно и должно стремиться.* Воспримем же этот совет как благожелательное напутствие, и продолжим наше исследование.

## Как это выглядит

На энергетическом уровне Просветление выглядит как мощная активация верхних чакр (вишудха, аджня, сарасха-ра). Характеризуется следующими признаками: адепт ощущает, будто нечто в верхней части головы «раскрывается», «распускается», «разворачивается». Как правило, ощущения возникают в голове, но также может задействоваться и все тело целиком. Часто сопровождается ярким светом, глубокой внутренней тишиной (иногда чуть звенящей, вибрирующей, гудящей – примерно как линия высоковольтных проводов).

Явление может происходить по-разному. Первый вариант – явление совершается, когда искатель, вследствие целого ряда мероприятий, «духовно созревает». Это может быть результатом целенаправленных духовных практик, отшельни-

чества, молитв, и внутренней чистоты («святости»), а также осознанное следование *пути служения* (людям, вселенной). Тогда просветление происходит как бы изнутри («лотос сарасхары раскрывается»), и может произойти как во время медитации или выполнения дежурных йоговских асан, так и, скажем, во время прогулки, или приготовления пищи.

Этот вариант *просветления* происходит, если можно так выразиться, «по совокупности заслуг» – как следствие системной работы на повышение вибрационного уровня. Также описывается случаи, когда просветление наступало не изнутри, а благодатные энергии на искателя сходили откуда-то сверху.

Эти случаи древние источники относят к категории, т. н. «высшей милости» – когда просветление даруется искателю за какие-то заслуги – или, возможно, в счет будущих заслуг. Подобные случаи характеризуют мессий, избранных людей, воплотившихся на Земле для выполнения определенных высоких задач. Хотя и им, как известно из той же Библии и из ученых буддийских трактатов, приходилось изрядно потрудиться – уединяться, голодать, молиться, и проч.

Возьмем уже упоминавшееся нами распространенное в индуизме просветление при помощи кундалини – когда необычная энергия вследствие целенаправленных упражнений и волевых усилий поднимается снизу вверх, активируя по пути энергетические центры, как бы воспламеняя их. Этот путь, поскольку речь идет об искусственном и рез-

ком воздействии на верхние энергетические центры мощной внутренней силой организма, в силу своей, скажем так, революционной природы, требует все же большой осторожности. Можно найти много свидетельств о том, что просветление при помощи кундалини иногда приводило к ряду заболеваний. Все же для того, чтобы идти этим путем, нужна очень серьезная подготовка – многолетний тренинг тела при помощи йоги, постоянная чистка чакр и энергетических каналов, специальные очищающие процедуры (о них мы расскажем позже) и проч. Но все-таки хотим отметить – энергия кундалини, как свидетельствует множество источников, может быть, при неумении и нетерпении, попросту опасна. Не зря ее сравнивают со змеей. Однако тот, кто сможет ее приручить, несомненно, достигнет преображения.

Обычное просветление при помощи ряда духовных и физических практик можно считать мягким, «эволюционным». Просветление при помощи кундалини без всяких экивоков можно отнести к «революционному», ускоренному варианту. А где революция и ускоренность – там, как понимаете, неминуемы перегрузки и даже жертвы – хотя бы и в плане здоровья.

Разумеется, все эти риски серьезно снижаются, если вами занимается опытный мастер, но, как бы то ни было, мы относимся к убежденным сторонникам именно «эволюционного» варианта. Как правило, исторически оно занимало довольно длительное время – несколько, а иногда и несколько

десятков лет. Но есть и захватывающая новость – сейчас мастера всего мира и самых разных культур единодушно утверждают, что энергетический баланс нашей вселенной меняется. Если коротко, то он переходит на более высокий уровень, и потому на «эволюционное» просветление требуется куда меньше времени, чем раньше.

То есть, речь о десятках лет не идёт, все совершается значительно быстрее – особенно первые уровни.

Революционное же преобразование при помощи энергии кундалини, повторим, могут выдержать безболезненно лишь люди с особой энергетикой – или специальным образом подготовленные; например, при помощи «кундалини-йоги». Однако этот путь, в силу его выраженной жесткости, подходит далеко не всем.

Куда гораздо более органичный путь, с точки зрения природы, которая не терпит резких скачков – комплексная работа по повышению вибраций, с четким осознанием цели этого увлекательного путешествия. Неизвестно когда – у кого-то через год, у кого-то через несколько лет – но результат обязательно будет.

Усилия окажутся не напрасны.

Во всех случаях при феномене *просветления* возникает ощущение дезинтеграции, утраты границ, слияние с вселенной, трансцендентальное понимание сущего. Открываются многие знания, достигается гармония, жизнь вдруг приобретает удивительную полноту.

# Просветление и религии

Важно отметить следующее – просветление есть феномен, если так можно выразиться, внеконфессиональный. Результат может быть достигнут как приверженцем буддизма или католиком, так и индуистом, или, к примеру последователем экзотического вуду. Оно может случиться и с атеистом – если его духовный уровень окажется столь высок, что вибрации воспламят верхние центры. Такие случаи встречались у нерелигиозных, но посвятивших себя служению обществу людей – например, у сестер милосердия.

В любом случае, просветление никак не привязано к какой-либо конкретной религии – хотя и является обязательной (а иногда и главной) составляющей некоторых известных религиозных традиций – дзен-буддизма, к примеру, или ламаизма.

И вместе с тем, повторим, это акт исключительно *личной внутренней трансформации*.

В то же время, многие религии на протяжении веков были склонны к излишней идеализации – если уж не самого просветления, то просветленных точно. Им приписывали бог весть какие заслуги, наделяли невероятными достоинствами. Можно сказать, делали из них своеобразный культ. Просветленных при жизни канонизировали, обожествляли. И сейчас известно множество индуистских – и не только –

«СВЯТЫХ».

На них, фактически, молятся, считают совершенством, воплощениями Бога.

Другая крайность – демонизация просветленных, как в случае с христианской традицией, в которой *и по сей день* людей с необычными (экстрасенсорными) способностями считают едва ли не посланниками дьявола. Все эти крайности, как справедливо отмечалось рядом исследователей, сыграли с просветлением дурную шутку. В первом случае – просветленные нередко считались и впрямь не менее, чем живым божествами, спустившимися в небес на грешную землю. Другим до них, считалось, как до луны – и это отпугивало многих потенциальных искателей, сходявших с пути, не будучи уверенными в своих силах – «куда, дескать, нам, грешным...».

Во втором же случае люди не стремились реализовать свой духовный потенциал, боясь обвинений в ереси и мрачного инквизитора на пороге.

А между тем необходимо повторить: *просветление потенциально доступно каждому*. Оно внутри вас. Живет не тужит, ждет своего дня. Дня, когда окажется, наконец, востребованным. Понадобится своему хозяину – то есть вам.

Сознание обычного человека можно сравнить с сильно загрязненным оконным стеклом, сквозь которое если и пробиваются солнечные лучи, то редко-редко, и лучи эти слабые. Эти загрязнения – суть неверные представления о себе как

о физическом теле с набором биологических функций, хотя и обладающим разумом. Также к неверным представлениям можно отнести отсутствие веры в собственные силы, нежелание учиться и развиваться умственно и духовно. Ну и конечно, все без исключения традиции мира сходятся в следующем: сильнейшим образом загрязняет «стекло» сам образ жизни современного человека. Суета, погоня за иллюзорными «достижениями», хронически неправильное питание – да и в целом, если можно так выразиться, «игра на понижение вибраций». Это путь совсем не в ту сторону. Это путь *от себя*

В то время как правильное движение – в обратную сторону.

Универсального рецепта достичь просветления нет и быть не может. Но каждый человек, приняв решение, планомерно следуя определенным, перечисленным в этой книге методикам, очищаясь духовно и физически, чутко прислушиваясь к собственным ощущениям и корректируя Путь, может достичь желаемого. Это касается любого дела, не только просветления. Но и просветления, как *веща человеческой реализации*, это касается тоже.

Между прочим, о *венце*. Считается, что нимб над головой святых, сплошь и рядом изображающийся на иконах, есть ни что иное, как раскрывшаяся во всю мощь и заработавшая верхняя чакра, сарасхара. То есть опять-таки кажущееся, на первый взгляд, суеверие имеет под собой реальную энерге-

тическую основу. Еще активированный, сияющий верхний центр называют «коронай учителя», «венцом пророков» – надо полагать, в зависимости от специализации реализованного мастера. Обычный человек тоже ощущает просветленного – на уровне исходящего теплого света, *сияния*. Причем даже и на первом уровне – не так сильно, как на более продвинутых ступенях, но все-таки – ощущается.

Просветление – без преувеличения, жемчужина в мировой копилке духовных достижений. Что же касается лично нас, то мы полагаем возможным черпать все лучшее, что накоплено сокровищнице человеческих знаний – она на самом деле, для этого и существует. Так к чему же ограничивать себя лишь одной религией или философией? В конце концов, *ортодоксальность* в наше время не самый позитивный вариант мировоззрения, куда лучше *эклeктика*.

Вместе с тем, древняя мудрость гласит: просветление не означает конец Пути. Оно означает – Начало.

Начало, без преувеличений, качественно иной жизни.

## **Отличительные признаки**

Если постараться обобщить, то перечень признаков просветленного человека может выглядеть примерно так:

– пребывание в состоянии внутреннего покоя и равновесия – у просветленного не может быть сплина, перепадов настроения и депрессий



- неизменно благожелательное и вместе с тем ненавязчивое отношение к людям
- ощущение себя частью великого целого
- философский взгляд на жизнь
- отсутствие догматов, четкого распорядка жизни, зависимости от расписания etc
- физическое неприятие негатива
- способности, относящиеся к экстрасенсорным
- трансцендентная внутренняя свобода

## **Во избежание путаницы**

Необходимо предупредить – иногда искатели склонны путать феномен просветления с чем-то другим. Случается, что некие, действительно необычные ИСС (измененные состояния сознания) принимаются духовным практиком за явление *просветления*. Позднее искатель никак не могут объяснить, что с ним происходило, ссылаясь на то, что явление попросту не поддается сколько-нибудь удобоваримому описанию. Рисуем предположить, что искатели в этих случаях чаще всего испытывали что угодно, но не просветление. Согласитесь, любое испытанное явление – пусть приблизительно, но, пусть в самых общих чертах – но описать все-таки можно.

Вооружимся вполне прагматичным, западным научным подходом. Согласно его установкам, явление считается доказанным, если в ходе эксперимента смогло быть повторено не

менее двух раз. То есть – иметь некую *корневую* общность. Тщательно изучив и сопоставив данные, мы смогли придти к следующему выводу:

Классическое просветление – есть не что иное, как активация верхних центров (вишудхи, аджни и главное – сарасхары) с последующей их *устойчивой работой*. Ключевая роль в процессе – активация именно верхнего энергетического центра – сарасхары. Без нее человек может прослыть великим творцом и мудрецом, но просветленным он являться не может. Случается, что сарасхара активируется на фоне «стандартной» работы остальных чакр. Правда, активация верхнего центра рано или поздно задействует аджню и вишудху – иначе работа сарасхары будет неустойчивой. Но в любом случае – просветление без активированной сарасхары попросту невозможно. Именно этот «лотос» раскрывается, когда искатель готов.

Чтобы было понятней, о чем идет речь, сделаем небольшое отступление и рассмотрим вопрос Чакр.

# Чакры

Во многих восточных учениях существует знание о чакрах – семи энергетических центрах человека. В наше время это знание также подтверждено современной наукой. Некоторые болезни уже лечатся, опираясь на это знание. Биолотерapia являются частью официальной медицины в том же Китае, а также в Южной Корее, Сингапуре, Тайване и др.

Если обобщить все имеющиеся на сегодняшний день сведения о чакрах, то смысл сведется примерно к следующему: чакры – не только энергетические узлы человека, но и в своем роде олицетворение его уровня развития. Другим словами, видящий сразу понимает кто перед ним – мудрец или простой честный труженик. Это мастер понимает, видя, кто на какой чакре плотно «сидит».

Впрочем, чтобы понять, у кого какой уровень развития, необязательно быть «видящим». Достаточно просто знать, какой энергоцентр за что отвечает.

Важное примечание – надо понимать, у обычного человека, за редким исключением, также работают все центры, *вращаются*. Другое дело, что у большинства людей верхние центры работают настолько еле-еле, что, кажется, и вовсе не работают. Поэтому задача искателя – сделать так, чтобы все чакры (не только верхние, повторим!) заработали, что назы-

вается, в полную мощь.

По сути, это и есть полноценная реализация.

Чакр, как известно, семь. Надо сказать, что ряд мастеров утверждают, что их на самом деле не семь, а двенадцать, или того больше. Между прочим, мастера утверждают, что это знание – вопрос недалекого будущего. Принимая во внимание эту занимательную информацию, мы рассмотрим пока общепринятый, классический набор из семи чакр.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.