

ТИБЕТСКАЯ АСТРОЛОГИЯ



ТИБЕТСКАЯ АСТРОЛОГИЯ



акт
издательство СОВА
МОСКВА Санкт-Петербург

УДК 1/14
ББК 86.42
Т39

Тибетская астрология / Сост. О. Р. Гофман. — М:
T39 ACT; СПб.: Сова, 2009. — 192 с.

ISBN 978-5-17-059919-6

Вы переживаете непростое время? Но в каждом кризисе скрывается не только беда. Вот только как разглядеть, в чем суть кризисного времени? Тибетцы в таких случаях смотрели в звездное небо, и оно дарило им подсказки. Ваш знак зодиака может и вам дать неожиданную подсказку.

УДК 1/14
ББК 86.42

Популярное издание

ТИБЕТСКАЯ АСТРОЛОГИЯ

Составитель
Гофман Оксана Робертовна

Ответственный редактор Т. Альбова
Художественное оформление А. Филиппов
Технический редактор Т. Лаврова
Корректор Н. Старостина
Компьютерная верстка Е. Сальниковой

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 15.04.2009.
Формат 84×108¹/32. Бумага газетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 10,08. Тираж 5100 экз. Заказ 1123.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.009937.09.08 от 15.09.2008 г.

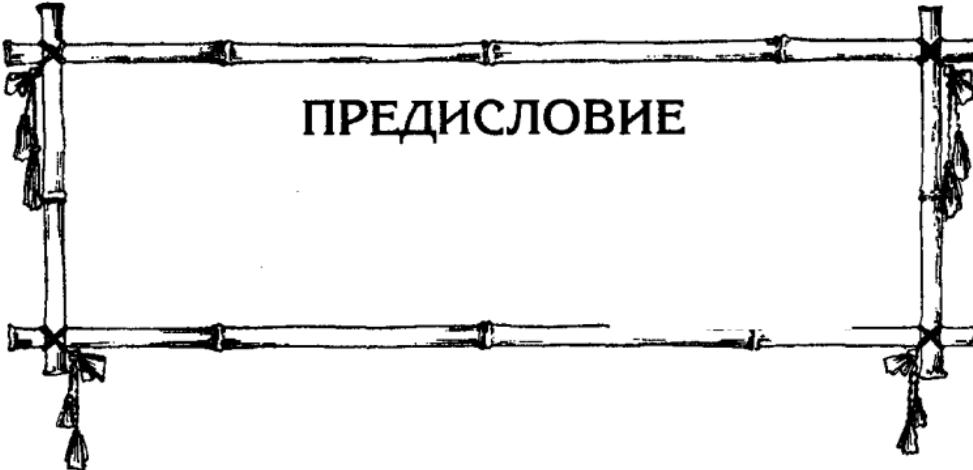
ООО «Издательство «Сова»
195112, Санкт-Петербург, а/я № 51
E-mail: ooosova@mail.wplus.net

Издано при участии ООО «Харвест». ЛИ № 02330/0494377 от 16.03.2009.
Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.
E-mail редакции: harvest@anitex.by

РУП «Издательство «Белорусский Дом печати».
ЛП № 02330/0494179 от 03.04.2009.
Пр. Независимости, 79, 220013, Минск.

ООО «Издательство AST»
141100, Россия, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96
Наши электронные адреса: www.AST.ru
E-mail: astpub@aha.ru

© О. Р. Гофман, составление, 2008
© ООО «Издательство «Сова», 2009



ПРЕДИСЛОВИЕ

Хребты, снега, ледники... Удивительная красота. И это — Тибет. Страна древней мощной религии и невероятной, непостижимой мудрости. Эта страна подобна магниту. Ее давно уже называют некой космически вознесенной страной, нерушимой цитаделью духа.

Можно ехать целый день на машине и не встретить ни одного жилища, ни одного человека. И это по тем путям, которым уже тысячи лет и с которых тысячи лет не сворачивает поток странников, идущих в Тибет.

Некоторые древние названия здесь перекликаются с географическими именами других частей света. В Тибете, в спрятавшихся в пыль его древних путей следах давно ушедших племен, наблюдательный путник может внезапно подобрать изделие кузнецов, ковавших когда-то готические клинки и украшения. Тут же он может услышать и само название местности «Гота».

А каковы пересечения языков! В перуанских Андах животное лама — главный способ перемещения и символ движения через перевалы к вершинам жизни. В Тибете слово «лама» тоже означает путь, дорогу, а в религиозном значении «лама» — это путь к мудрости, к Истине.

Внешний вид Тибета обманчив. Иногда кажется, что он не больше чем иллюзия, такая же, которой буддисты считают человеческое тело. Здесь, в этом медленном ходе вещей, где жизнь, казалось бы, замирает в своем вечном течении, медленно-медленно и очень трудно вращается ось колеса жизни целой планеты.

Европейцы, рассуждая о Тибете, пытаются понять его тайны. В каждом упоминании о тибетском буддизме, о тибетских ритуалах, о тибетских монахах они ждут лишь одно — сообщение о магическом чуде и знании. Европейская цивилизация уже давно воспитана на образах Востока по сказкам «Тысячи и одной ночи», по тысячам и одному рассказам путешественников об удивительных силах восточных чародеев. И в тибетском буддизме европейцы жаждут увидеть ту же магию. Думаю, в этом ожидании Тибет никогда не обманет вас. Но есть ли магия суть Тибета?

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ТИБЕТСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

Человек, по представлениям тибетцев, является частью Великой Вселенной — макрокосма, и живет согласно действующим в ней закономерностям. Поэтому медицинская система была тесно связана с астрономическими представлениями: время профилактики, диагностики и лечения заболеваний опирались на представления о солнечно-лунах циклах.

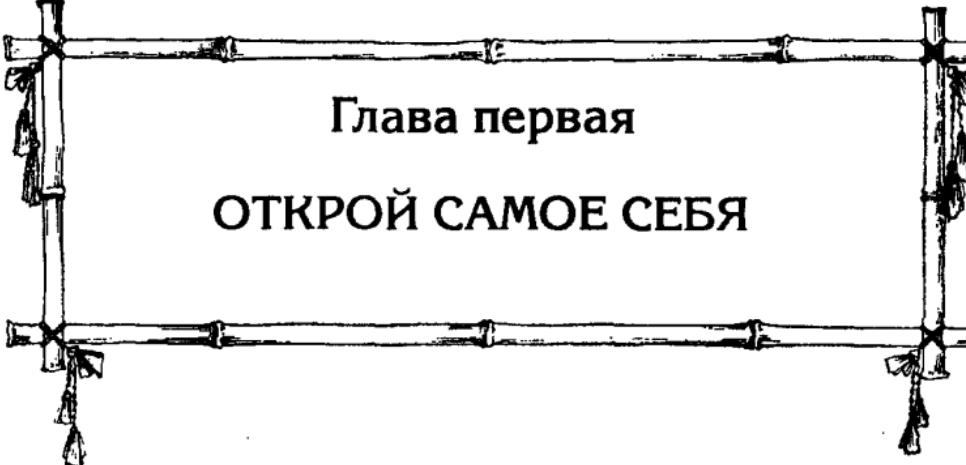
Первая половина астрономического года до равноденствия в тибетской медицине называется «северный путь солнца», вторая половина — «южный путь солнца».

Широкое распространение получил солнечно-лунаильный календарь. На основе движения Солнца, Земли, Луны, Юпитера и Сатурна были выделены двенадцати- и шестидесятилетние циклы.

Двенадцатилетний цикл рассчитан на основании полного оборота Юпитера вокруг Солнца. Время поделено на двенадцать равных частей. Каждой части даны названия животных — мышь, корова, тигр, заяц, дракон, змея, лошадь, петух, собака, свинья, обезьяна, кот, — а также стихий — огонь, земля, железо, вода, дерево; окраски и рода.

Шестидесятилетний цикл по-тибетски называется «рабчжун». В каждом «рабчжуна», например, год мыши носит свою собственную символику. Так, 1972 год — год мыши синего дерева, а 1996 год — год мыши красного огня.

В отношении оценки здоровья человека двенадцатилетние циклы имели большое значение. Сочетание года, стихии очень важны для определения физических, эмоциональных и интеллектуальных циклов.



Глава первая

ОТКРОЙ САМОЕ СЕБЯ

В течение тысячелетий древние тибетские мудрецы и священнослужители, тибетские астрологи определяли в небесной канцелярии тот ясный и незыблемый порядок, который существует и до сих пор, — времена года, месяцы, распорядок дня, биологические ритмы физического и психического состояния и многое другое. Все это духовное богатство Тибета по сей день облегчает нам жизнь во всех сферах бытия.

Тибетские астрологи всегда считали, что темперамент формируется исключительно под влиянием воздействия совокупных космических факторов в момент появления ребенка на свет. В эти же мгновения закладываются и все те индивидуальные особенности людей, которые впоследствии проявятся в силе и глубине чувств, в их устойчивости или быстрой смене, а также в особенностях поведения этих людей.

Современные астрологи часто называют гороскоп космическим паспортом. Представьте, что один из таких паспортов выдают на Тибете — медицинский паспорт астрочеловека.

АСТРОЧЕЛОВЕК — ОВЕН (21 марта–20 апреля)

На самом деле на Тибете считается, что солнечных знаков не двенадцать, а гораздо больше — тридцать шесть вариантов. Что это значит, спросите вы? А то, что внутри каждого знака содержится по три знака его стихии. Например, внутри знака Льва содержится Лев, Стрелец и Овен. И, что характерно, Лев первой декады будет значительно отличаться от Льва втрой и Льва третьей декад.

Но вернемся к астрочеловеку под названием Овен.

Активность плюс энергия — вот основная характеристика данного знака тибетской астрологии. Овен находится во владении Марса — планеты силы и Плутона — планеты давления. Можно сказать, что эти качества представлены в Овне наиболее ярко. Овен — боец, борец, но не тактик и не стратег, так что его силу и энергию следует направлять.

В *Овне первой декады* наиболее ярко проявляются признаки Марса — властные качества, с самым большим потенциалом энергии. Отвага этой декады уже на грани бесстрашения.

Овны второй декады несут в себе черты Льва, знака Солнца, знака власти. Все, что касается желания лидировать, относится ко второй декаде. Тут сила Овна сочетается с честолюбием Льва.

А вот *Овны третьей декады*, которая приходится на 10–20 апреля, — это люди экспансии, так сказать Стрельцы в миниатюре. Они активны ради идеи, способны вовлечь других в свои дела и лидировать. Интересы таких людей просто безграничны. Иногда среди них появляются универсальные гении, подобные Леонардо да Винчи. Особым днем становится 20 апреля — это день рождения тиранов, когда в дело вступает ком-

бинация Овен и Телец. Такие люди рождаются на свет с внутренней установкой, что им все должны подчиняться. Те, кто из подобных Овнов не попал в историю, становятся микротиранами.

Медицинская астрология Тибета для Овнов

На Тибете издавна говорят: «Здоровый нищий счастливее больного властителя». Хотите быть здоровым нищим? Нет? А хотя бы просто здоровым человеком? Тогда рекомендую ознакомиться сначала с тибетским списком астроанатомии. Так сказать, с головы до пяток.

Овен — это голова или лицо. Таким людям рекомендуется зимой ходить в шапке, да и летом беречь голову. Не исключены спазмы сосудов головного мозга, имеет место быть склонность к внутричерепному давлению. Мигрень — обычное дело для Овнов. Все болезни протекают с высокой температурой, зато быстро (ведь должно же хоть что-то утешать...).

А еще тибетские астрологи считают, что Овны непостоянны, нетерпеливы, раздражительны. Они мчатся по жизни, стремясь завоевать весь мир, а поэтому делают все очень быстро. Естественно, что-то начинает не получаться, и тогда Овны выходят из себя. А это опять же не лучшим образом влияет на состояние здоровья.

На Тибете всегда считали, что лучше всего лечить человека травами. И поскольку люди разных зодиакальных знаков отличаются друг от друга не только по типам характера, но и по состоянию здоровья, по восприимчивости организма к различным травам, тибетские звездные мудрецы рекомендовали использовать травы, гармонирующие с тем или иным зодиакальным знаком.

Овен — нервный и горячий знак, поэтому типичными его заболеваниями становятся головные боли, невралгия, гаймориты и глазные болезни. Ему рекомендуются травы, которые помогут снять напряжение и головную боль: *мята, мелисса лекарственная, дудник, корень валерианы и чабрец*. А листья *крапивы, можжевельник, шиповник, алоэ и барбарис* подойдут как кровоочистительные и витаминные средства.

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Вот что говорит о происхождении тибетцев сохранившаяся легенда.

Прекрасный царь обезьян, ученик Авалокиты, пришел в Тибет, чтобы в отшельнической жизни найти спасение для своей души. Ракшас* увидела царя и страстно в него влюбилась. Она пришла к нему и потребовала, чтобы он на ней немедленно женился. Но отшельнику явно было не до женитьбы: спасение души занимало все его мысли, и женщины его никакого интереса не интересовали. Тогда ракшас спела ему такую песенку:

*О, обезьяний царь! Услышь меня, молю.
По воле злой судьбы, я бес, но я люблю.
И страстью сожжена, теперь к тебе стремлюсь,
Со мной не ляжешь ты, я с демоном сольюсь.
По десять тысяч душ мы будем убивать,
Мы будем жрать тела, мы будем кровь лизать,
И породим детей жестоких, словно мы,
Они войдут в Тибет, и в царстве снежной тьмы
У этих бесов злых возникнут города,
И души всех людей пожрут они тогда.
Подумай обо мне и милосерден будь,
Ведь я люблю тебя, приди ко мне на грудь!*

* Чертовка, ведьма.

Царь обезьян перепугался и с молитвой обратился к своему учителю, Авалоките:

*Наставник всех живых, любви и блага свет,
Я должен соблюдать монашеский обет,
Увы, бесовка вдруг возжаждала меня,
Мне причиняет боль, тоскуя и стяня,
И крутится вокруг и рушит мой обед.
Источник доброты! Подумай, дай совет.*

Учитель Авалокита задумался, посоветовался с богинями Тонир и Тара, и те решили, что царь обезьян должен жениться на ракшас. Причем богини радостно присовокупили:

*Это очень хорошо,
Даже очень хорошо!*

Вероятно, они радовались будущему потомству ракшас и царя обезьян, и оно не замедлило появиться на свет. Дети у этой странной пары получались самые разные: одни были умные, как отшельник, другие — хитрые и злые, как ракшас. Но их объединяло одно: они постоянно хотели есть. И бывший отшельник вновь обратился за советом к своему учителю:

*Учитель, я в грязи, средь сонмища детей,
Наполнен ядом плод, возникший из страстей,
Греша по доброте, я был обманут тут,
Мне вяжет руки страсть, страдания гнетут.
Жестокая судьба и мук душевных яд
И боли злой гора всегда меня томят.
Источник доброты! Ты должен научить,
Что надо делать мне, чтоб дети стали жить,
Сейчас они всегда, как бесы, голодны,*

*А после смерти в ад низринуться должны.
Источник доброты! Скажи, скажи скорей
И милосердья дар пролей, пролей, пролей.*

Авалокита решил и на этот раз помочь царю обезьян. Он дал бывшему царю и такому же бывшему отшельнику бобы, пшеницу, ячмень и другие плоды и сказал: «Брось в землю, они прорастут, и ты будешь кормить своих детей».

Так проблема голода была решена, а от детей ракшас и царя обезьян пошли тибетцы.

Ныне же традиционно считается, что Тибет — страна Авалокиташвары, бодхисаттвы сострадания.

ОТКРОЙСЯ НОВОМУ

Все новое, что мы хотели бы впустить в нашу жизнь, начинается с первого шага: нужно открыться неизвестному, грядущему к нам. Для этого необходимо стать тишиной, стать пустотой, таким образом избавляясь от повседневных вещей вокруг себя. Так и только так можно настроиться на Неизвестное, на новый опыт, уже стучащийся в двери нашей жизни. А еще это — восприятие новых путей.

На протяжении многих тысячелетий духовно совершенные люди знают о силе мантр и искусстве визуализации. С помощью мантр и воображения удается успокоить душу и отвлечь внимание от шумного внешнего мира. Так же, как у физического тела, у энергетической оболочки человека есть своя особая структура, своя внутренняя «анатомия». Если мы обратим наш взгляд вовнутрь, мы увидим в теле идущий вдоль позвоноч-

ника энергетический канал, связывающий нас с небом и землей. Вдоль этого канала энергии мы можем увидеть семь «энерготрансформаторов» в форме энергетических колес или чакр.

Управляя энергией словами (например, пропевая мантры) или силой воображения (например, воображая тот или иной цвет спектра), можно активировать и повысить частоту вибрации той или иной чакры. Чакры раскроются и вибрации распространятся по всей физической плоскости, проникнут в тонко-материальные слои человеческого тела, в ауру. Таким образом, откроются энергетические врата эмоционального тела, ментально-го тела и духовной оболочки. Мы расширяем наше энергетическое тело во всех направлениях, чтобы обрести новый — обязательно весьма полезный для нас — опыт.

Открыться... Вот только что это такое? Вероятно, всегда быть готовым к каким-то изменениям. Попробуем?

Раскидывая руки в стороны, вы приветствуете любую энергию, которая соприкасается с вашим энергетическим полем и идет от земли и из космоса.

А затем вы начинаете кружиться. Кружиться с правой стороны налево означает, что вы впитываете энергию в ваше тело. Было немало споров о вращении в левую и правую стороны. Первый закон обретения энергии, уважаемый всеми целителями и знахарями всего мира, гласит:

Кружение в правую сторону приносит в тело созидательную энергию, кружение в левую сторону выводит из тела блокирующую энергию.

Если вы хотите закончить ваш ритуал под названием «Открыться энергии», прекращайте кружиться,

остановитесь и скрестите руки в области сердца. Этим жестом вы открываете сердцевину вашей личности, дверцу к вашей душе, вашему сердцу.

Благодаря этому ритуалу мы открываем нашу седьмую чакру — чакру головы, пополняем силой связующие каналы между землей и небесами и раскрываем наши тонкоматериальные центры. Раскинув руки, кружась, мы притягиваем к себе энергию.

Делая круговые движения, вы можете использовать следующие аффирмации:

Я открываюсь космической энергии.

Я готов изменить себя.

Я — сосуд для божественной энергии.

Я готов к приобретению нового опыта.

После окончания упражнения постойте еще какое-то время, готовясь к следующему упражнению — ритуалу.

СТАНЬ ТИШИНОЙ

Прежде чем залить воду в стакан, воду необходимо выпить из стакана.

Эта древняя мудрость оказывается стопроцентно актуальной и в данном случае — перед началом упражнений. Состояние пустоты, покоя и хладнокровия — лучшая предпосылка наполнения нашего энергетического тела новой свежей энергией.

Когда голова «закипает» уже от мыслей, очень непросто расслабиться физически. Однако чем больше мы стараемся избавиться от назойливых мыслей, тем интенсивней становится полет мыслей в нашей голове.

Отложите на минутку чтение этой книжки и попытайтесь — тоже на минутку — избавиться от навязчивых мыслей. Чем сильней вы этого хотите, тем меньше «срабатывает» ваше желание. Наша голова бурлит от всевозможных мыслей, слов попсовых песенок, которые постоянно разносятся на всех волнах и частотах радио, рекламных слоганов, диалогов с собственной душой, которые мы ведем просто-таки непрестанно. Всем этим наполнена «рабочая память» нашего мозга. Когда мы настраиваемся на покой, наш мозг безжалостно включает все эти вещи, как заезженную от времени пластинку.

Существует целый ряд давно испробованных методов, помогающих обуздать полет мыслей. Особенно я посоветовала бы две мантры и два упражнения по визуализации (упражнение Солнце и Водопад).

ТАК НАЧИНАЛАСЬ РЕЛИГИЯ

Все началось в те времена, когда на нашей планете жили наги, и жизнь человека находилась в постоянной опасности из-за царствовавших над Тибетом духов и других мощных природных сил.

В стране Шаншун жил некто Тонпа Шенраб-мибо. Именно ему принадлежит честь основания религии Бон. По легенде, он пришел с неба, чтобы научить людей противостоять странным силам и даже управлять ими. Главное божество мужского пола было им названо «Всеблагой», а жена его выступала то как гневная «Славная царица трех миров», то как нежная «Великая мать милосердия и любви». Она была связана со стихией Земли и в Западном Тибете называлась «Мать-Земля».

Мир, по представлениям религии Бон, состоит из трех сфер: небесной области — богов, земной области — людей и нижней — водяных духов. Сквозь три эти Все-

ленные прорастает мистическое мировое древо, и оно является путем, по которому вселенные сносятся друг с другом. Общение осуществляется с помощью мистерий. Чтобы управлять силами природы, жрецы Бон отождествляют себя с Богом. Они исполняют ритуалы, наводящие транс, во время которых человек получает мистический опыт, позволяющий ему осознать и подчинить себе окружающий мир, других людей, и в первую очередь, самого себя.

«Священная книга Бон» была написана Шенраб-мибо на языке тагзиг и переведена на другие языки Тибета. Бон проповедовался и распространялся, кроме Тибета, по склонам Гималаев и в Юго-Западном Китае. Не без его влияния сложились некоторые культуры в Сибири. В Тибете же эта религия стала господствующей. Восторжествовал Бон не без борьбы и крови. Один из легендарных правителей Тибета, Три-кум, в первой половине своей жизни был привержен Бону, а во второй — приказал подавить Бон «йунг-трунг»* и разорвал головную нить «му», по которой возвращались на небо. Поданные и советник Ло-нгам убили его кинжалом. На место старых бонских жрецов, подавленных правителем, пришли новые — боны-могильщики.

МАНТРА

Мантра — это священные слова, порождающие божественные вибрации. В индуистской и тибетской религиях манtry повторяют для того, чтобы очистить дух от всех мирских мыслей и настроиться на божественную энергию. Наиболее известная мантра — ОМ, мантра Творца, первозвук, благодаря силе ко-

* Одно из течений Бона.

торого, по представлениям индуистской философии, возник мир.

Мантра ОМ, или АУМ, уже не одно тысячелетие играет большую роль в духовном развитии человечества. Поле вибраций, порождаемое произнесением этой манты, активирует тонкоматериальные центры в человеке. Вибрация есть энергия, а пропевание мантры порождает определенное поле колебаний, которое можно использовать для духовного развития. Индийские книги мудрецов «Упанишады» следующим образом объясняют значение манты «ОМ»:

Эссенция всех существ есть земля.

Эссенция земли есть вода.

Эссенция воды есть растения.

Эссенция растений есть человек.

Эссенция человека есть речь.

Эссенция речи есть священное знание.

Эссенция священного знания есть звук слова.

Эссенция звука слова есть ОМ.

У Свами Шивананды Сарасвати можно прочитать такое определение:

ОМ – это внутренняя музыка души...

Воплощай себя с помощью ОМ.

Думай всегда о ОМ.

Пой ОМ.

Упражняйся ОМ.

Говори ОМ.

Медитируй с ОМ.

Взойди на корабль ОМ.

Плыви уверенно на нем...

И доберись благополучно до дивного города Вечного Брахмана.

Эти стихи Свами Шивананды Сарасвати подчеркивают значение и важность мантры ОМ.

В любом вероисповедании отыщутся соответствующие священные слова, которые словно мосты раскинулись между берегом мирских мыслей и берегом духовных измерений.

Великая мантра тибетской мистики «Ом мани Падме Хум» славит Творца в его совершенстве. Она означает: «Свят Он, подобный жемчужине в цветке лотоса».

Русская молитва «Спаси, сохрани и помилуй мя, Господи» соответствует индийской мантре «Ом намах Шивайя».

«Аллилуйя», «Кирье Элейсон», «Отче Наш» и «Аве, Мария» — все это мантры христианской религии. «Аминь» вообще является видоизмененной формой АУМ с аналогичным полем вибраций. Если вы хотите работать с мантрами, вам придется довериться их сути и содержанию.

Работа с мантрами

Мантру можно проговорить громко и еле слышным шепотом.

Произнесение мантры должно освобождать дух от повседневных, обыденных мыслей и возносить его на высшие плоскости.

Мы активируем наши органы слуха, потому что мысли есть духовный слух, способный успокоить душу.

Упражнение

Сядьте удобнее, стараясь держать спину прямо.

Положите руки ладонями вверх на колени.

Закройте глаза, чтобы отвлечься вниманием от внешнего мира.

Проговорите или пропойте — громко или тихо — вы- бранную вами мантру.

Манtry укрепляют также развитие определенных качеств души. Я хотела бы представить вам мантру, активирующую в нас благодаря частоте своих колебаний определенные качества души. Я называю ее «Мантрой сознания души».

Мантра сознания душ

Я есть душа.

Я есть божественный свет.

Я есть божественная мудрость.

Я есть божественная любовь.

Я есть божественная сила.

Я есть божественное творчество.

Я совершенен.

Чем чаще вы будете повторять эту мантру, тем больше ваше сознание будет направлено именно на эти качества и вы сможете реализовать их в своей жизни.

Благодаря повторению данной мантры, и одновре- менно сосредоточив внимание на чакрах, мы успока- иваем поток мыслей и обращаем сконцентрированную силу мыслей на активацию той или иной чакры.

ЧАКРЫ

Первая чакра называется основной, или чак- рой корней. Она находится между анусом и генита- лиями.

Вторая чакра называется *чакрой полярности, или сексуальности*, и локализуется на ладонь выше половых органов.

Третья чакра — *чакра солнечного сплетения*, находится между ребрами и пупком.

Четвертая чакра — *чакра сердца*, находится в центре груди.

Пятая чакра — *чакра шеи*, расположена в начале шеи между ключицами.

Шестая чакра — *чакра лба*, или «*третий глаз*», расположена между бровей.

Седьмая чакра — теменная, расположена в центре темени на голове.

На физической плоскости чакры питают жизненной энергией все энергетические меридианы (понятие происходит из древней китайской медицины). Они

Чакры и их воздействие на функции органов человека

Чакры	Органы тела	Железы
Чакра корней	Позвоночник, кости, ноги, кишечник, кровь	Надпочечники
Чакра сексуальности	Половые органы, почки, пищеварительные органы, жидкость в теле	Половые железы, яичники, простата, семенные яички, матка
Чакра солнечного сплетения	Печень, желчный пузырь, желудок, вегетативная система	Поджелудочная железа, печень
Чакра сердца	Сердце, легкие, кровеносная система, кожа, руки	Зобная железа
Чакра шеи	Горло, бронхи, легкие, головные связки	Щитовидная железа, паратитовидная железа
«Третий глаз»	Глаза, нос, уши, лицо, мозжечок	Лобные и носовые пазухи
Теменная чакра	Черепная коробка, головной мозг	Шишковидная железа

воздействуют на функции всех органов тела. Особенно интенсивно реагируют на вибрации чакр различные железы.

В физическом теле чакры поддерживают поток жизни как таковой. Чем гармоничнее и уравновешенное будет этот поток, тем более здоровым, сильным и энергичным кажется человек. На тонкоматериальной плоскости чакры воздействуют на наше настроение, наши эмоции, наши мысли и стереотипы мышления вообще, а также на нашу духовную направленность.

Так, благодаря чакре корней (первая чакра) развивается сильная «приземленность» и сосредоточенность на материальном мире. Эта же основная чакра порождает все инстинкты, стабильность и волю к жизни.

Чакра полярности (вторая чакра) связана со всем, что полярно. Эротика, сексуальность, чувственность, радость жизни, спонтанные чувства и творчество — все это подпитывается данной чакрой.

Благодаря чакре солнечного сплетения (третья чакра) развивается личность. Здесь перерабатываются чувства, переживания и приобретенный опыт. В результате подобной проработки появляются сила, воля и жажда познания.

С помощью чакры сердца (четвертая чакра) развиваются такие таланты сердца, как способность к любви, самопожертвованию, сочувствию, прощению.

Пятая чакра может быть названа центром общения, открытости, контактов с высшими духовными сферами.

Развитие шестой чакры, «третьего глаза», дарит нам внутреннее Знание, силу духа и интуицию.

Седьмая чакра — теменная — связывает нас с универсальным, Вселенским Сознанием. Мы сопереживаем Бытие — Все — Единого.

Еще один давний метод «обуздания» потока мыслей связан с визуализацией, волевым созданием картин и образов.

ТАК НАЧИНАЛСЯ ВЛАСТЬ

Согласно известной легенде, до 127 года до н. э. тибетский народ не имел единого правителя. Позже один из индийских царей по имени Рупати перешел Гималаи и достиг долины Ярлунг. В Ярлунге его встретили двенадцать мудрейших бонских священников и, поверив в его небесное происхождение, провозгласили Рупати царем и дали ему имя Ньятри Ценно.

Бонская же церковь урвала себе долю власти у царей. Но вот в 439 году в богатую страну вступила новая сила. Воинственные тобасцы из Северного Китая изгнали сяньбийского князька Фаньни. И тот тоже явился на Тибет. С этого момента началось объединение Тибета.

Теоретически вся власть в Тибете принадлежала правителю, потому сяньбийских князей, носившему титул цэнпо. Формально ему помогал совет. Но именно совет держал в своих руках всю исполнительную власть. Советники лонпо назначались только из знати. Даже войско подчинялось не цэнпо, а специальному военному советнику. Бедным цэнпо оставался, по сути дела, только почет.

Официально все тибетцы были подданными — банг — своего бессильного правителя. Впрочем они все делились на три слоя: аристократы, свободные и лично зависимые — трэн.

Вельможи и бонские жрецы крепко держали власть в своих руках, покоряя и грабя окрестные племена. При цэнпо Намри тибетские войска вторглись в Восточную и Центральную Индию и нанесли местным племенам поражение. После этого победоносный Намри был умерщвлен. Его преемник Сронцангамбо чувствовал, что жизнь

его тоже продлится недолго при бонских жрецах-могильщиках и властных лонпо. И решил найти поддержку среди нищих бритоголовых монахов, проповедовавших странное учение о пустоте и неделании. И он не ошибся: с помощью этой вроде бы безобидной братии его потомки из цэнпо превратятся в царей.

Так в Тибет пришел буддизм.

АСТРОЧЕЛОВЕК — ТЕЛЕЦ (21 апреля–21 мая)

Женский знак, в котором превалируют практицизм и воля.

Первая декада Тельца, приходящаяся на 21–30 апреля, управляемая любовью, Венерой. Люди этой декады весьма изобретательны.

Тельцы второй декады, проходящей с 1 по 10 мая, все немного Девы и подчинены Меркурию, расчетливы и изобретательны с прицелом.

Тельцы третьей декады, приходящейся на 11–20 мая, — немного Козероги, находящиеся в подчинении у Сатурна. Дисциплинированные и честолюбивые. Сатурн на Тибете считается планетой холода, так что на эту декаду приходятся самые спокойные и хладнокровные, самые терпеливые и самые честолюбивые из Тельцов.

В тибетской астроанатомии Телец всегда будет символизировать шею, горло. Именно этим людям настоятельно рекомендуют беречь голосовые связки, тренировать их. Можно пропевать мантры, растягивая гласные звуки. Заодно Тельцам следует ухаживать за щитовидной железой, время от времени употребляя йодсодержащие продукты.

Тельцы нередко малоподвижны, а потому у них так часты проблемы лишнего веса. Им лучше полезно нагружать свою шею, правда, при этом не допускать сверхнагрузок, тогда и сил прибавится, и иммунитет укрепится.

Тибетские астрологи утверждают, что Тельцы привыкли сдерживать свои эмоции, поэтому напряжение у них накапливается до тех пор, пока они уже готовы взорваться. Вот что рекомендует тибетская астрология Тельцам: если людей данного знака зодиака что-то беспокоит, действовать надо немедленно, не накапливая раздражения. И если уже совсем невмоготу, то следует заняться физической работой, которая поможет им остыть и снять напряжение.

Лучшими помощниками тибетские астрологи считают травы. И поскольку все Тельцы поголовно — любители гастрономических злоупотреблений, то одним из типичных для них заболеваний становится нарушение обмена веществ. А также болезни пищеварительного тракта, болезни горла и трахеи, шеи, ушей. Людям, родившимся под этим знаком, полезны такие травы, как *мята, алтей, чабрец*, как успокаивающее и противомикробное. При простудных заболеваниях тибетские астрологи прописывали данному зодиакальному знаку *сосновые почки и зверобой*, а для улучшения пищеварения — *майоран, анис, розмарин*.

СОТВОРИ В СВОЕЙ ФАНТАЗИИ ЦЕЛЫЙ МИР

Благодаря своему внутреннему зрению, «глазам души», мы создаем образы, способные расслабить и успокоить душу и сердце. Когда вы спите, ваше подсознание посыпает вам образы, что-то говорящие вам, что-то значащие для вас. Впрочем, этот процесс может быть

и обратным, и вы сами что-то сможете сообщить вашему подсознанию, образно намекнуть на то, что больше всего хотите обрести: покой и расслабление.

Предлагаю вам два упражнения — визуализация солнца и визуализация водопада. В моей практике они показали себя только с положительной стороны. Огонь (Солнце) и Вода в природе являются первоэлементами, обладающими наиболее мощной очистительной силой. Во всех древних религиях очищающая сила воды и огня использовалась в целом ряде священных ритуалов. Сожжение священных предметов, воскурения и жертвоприношения — во всем этом присутствует сила огня, трансформирующая и преобразующая энергию. Вода очищает ауру и проясняет отрицательные либо невнятные стандарты мышления. В ритуале крещения вода очищает от всех грехов, всякой скверны, а в Библии сказано: «Я умываю руки» — имеется в виду от греха.

Но прежде чем мы начнем заниматься упражнениями по визуализации, советую подготовить свое тело, так сказать, настроить его на упражнение.

Подготовка к упражнениям по визуализации

Сядем прямо, ноги касаются стопами земли.

Ноги — на ширине плеч.

Спину держим прямо.

Плечи расслаблены.

Голову держим прямо.

Руки расслаблены.

Мускулы на лице расслаблены.

Глаза закрыты.

Дышим спокойно, не судорожно.

Теперь можно приступать к выполнению самих упражнений.

Упражнение 1

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СОЛНЦА

Я сосредоточиваю все свое внимание на ногах и открываю чакру ног.

Чакру ног я представляю в виде маленького солнышка, находящегося в центре стопы.

С каждым моим вдохом это солнце становится все больше и больше, оно уже настолько большое, что его свет разливается по стопам.

После этого я сосредоточиваю внимание на коленях.

Там я тоже воображаю солнце, растущее с каждым моим вдохом.

Затем я перехожу к чакре корней.

Я представляю солнце, растущее с каждым новым глотком воздуха и заполняющее своим теплом все тело. Лучи его выбиваются из тела.

Теперь я обращаю все свое внимание на остальные чакры:

чакру сексуальности;

солнечное сплетение;

чакру сердца;

«третий глаз»;

теменную чакру.

И повторяю весь процесс воображения солнца, наполняющего своим теплом все клеточки моего тела, а лучами пробивающегося за границы моей физической оболочки.

Вот еще одно упражнение, которое тоже поможет нам стать пустотой и тишиной.

Упражнение 2

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ВОДОПАДА

Я представляю, как стою под водопадом.

Мне тепло, вода очень приятной температуры.

Вода, обладающая сильнейшим очищающим действием, стекает по моему телу:

голове;

шее;

груди;

животу;

бедрам;

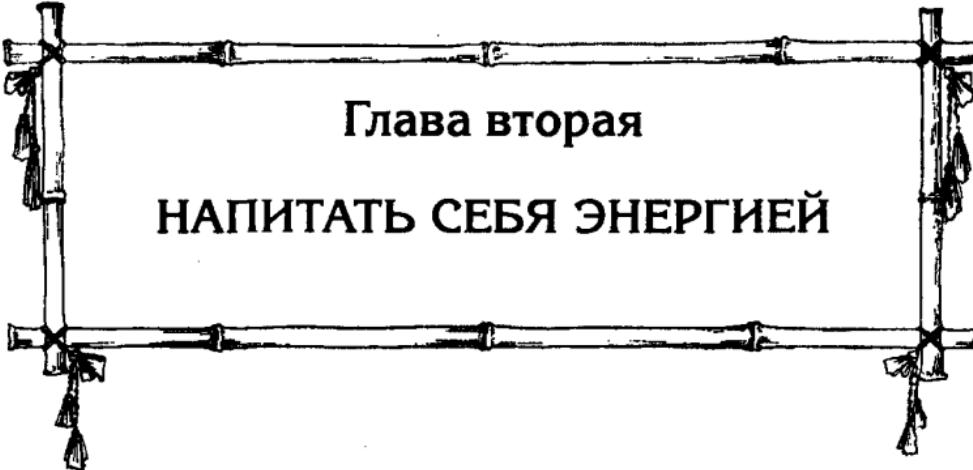
ногам.

Она уходит в землю и смывает с меня все чуждое и инородное.

Представление об очищающей силе водопада мы можем перенести и на систему чакр. Это упражнение действует особенно потрясающе, когда вы стоите под душем, уж тем более вечером, перед сном. Так вы сможете очиститься от инородной энергии, «налипшей» на вас в течение дня. Об удивительной силе подобного очищения вы узнаете, если будете сопровождать упражнение следующей коротенькой молитвой из практики ессеев:

Ангел воды, прошу тебя, смой с меня всю энергию, что не принадлежит мне.

Описанные в этой главе упражнения с мантрами и визуализацией успокоят ваш дух и дадут ему возможность отвлечься от мирской шумихи, уйти в покой. Все это является сигналом, который вы как бы посыпаете вашему телу, вы говорите: я готов/готова открыться навстречу новому опыту, новым измерениям.



Глава вторая

НАПИТАТЬ СЕБЯ ЭНЕРГИЕЙ

В этой главе вы узнаете о различных источниках энергии, что позволит вам овладеть искусством управления энергией. Приведенные здесь упражнения можете считать процессом становления сознания на вашем пути развития. Выполняя данные упражнения, вы сначала сможете развить живое восприятие вашей собственной энергии, а потом научитесь тому, как правильно воспринимать энергетические источники вне вашего тела. Вы узнаете, как приводить в движение эту энергию силой вашего воображения. Поначалу это произойдет в вашем собственном теле.

В общении с царствами природы и космическими источниками вы научитесь делать эти силы полезными для вас и использовать для укрепления и исцеления вашего организма.

Во время выполнения ритуала вы мысленно устанавливаете контакт (делая вдох) с тем или иным энергетическим полем, которое собираетесь пригласить в вашу жизнь. Например:

Я хочу пообщаться с царством растений и прошу эту энергию войти в мою жизнь.

Делая выдох, вы представляете, как сила данной энергетической плоскости перетекает в ваше энергетическое поле.

Представьте окно или врата, через которые к вам проникает энергия. С помощью каждого упражнения и с каждым вдохом этот поток энергии и ваши знания о нем становятся все больше, все неохватнее.

ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГИЯ?

Многие люди не верят в осознанное обращение с тонкоматериальной энергией. Нас никто не научил правильно общаться с этими источниками. На Западе сейчас все слишком сумбурно перемешалось.

Когда я говорю об энергии, я имею в виду тонкоматериальную силу, окружающую нас. Индузы называют ее *праной*, китайцы — *ци*, гавайцы — *мана*, а германцы называли ее *од*. Это та самая сила, благодаря которой возможна жизнь на земле, благодаря которой формируется мироздание.

Энергия есть сила. По сути своей она не является ни положительной, ни отрицательной — энергия всегда нейтральна. Только тогда, когда мы начинаем использовать энергию, когда активируем ее с помощью наших мыслей и чувств, она обретает определенные качества. Чтобы уметь обращаться с энергией, ее надо прочувствовать. Энергия способна исцелять, но она же может и разрушать, подталкивать вперед и блокировать. Она может приобретать различные формы: растекаться вширь, фокусироваться в одной точке, напоминать волны, быть подобной туману. У энергии самые разные температурные показатели, она бывает и теплой, и холодной, она может быть нежной, ласкающейся, резкой и подавляющей. Энергия во всем подобна жизни.

Особое значение имеют два энергетических закона. Первый закон энергии гласит: «Энергия послу-

на вниманию». Эти слова я слышала и от китайских, и от гавайских Учителей. Естественно, этому закону подчиняется и мистический Тибет. Законы энергии — это законы Космоса, независящие от того или иного вероисповедания. А внимание — очень важно для энергии. От нашей внимательности, от нашей сосредоточенности зависит то, какой энергией мы «зарядим» нашу жизнь.

Внимание есть качество души, контроль над мыслями и желаниями. Управлять вниманием — очень хорошая тренировка для нашего подсознания, более того, это — своего рода «воспитание» нашего подсознания. То, как я думаю, то, как я говорю, — все это пропитывает внимание моего подсознания.

Если я думаю позитивно, чувствую позитивно, то и в мою жизнь подступают положительные заряды из Космоса. Не только голова должна быть заводом — производителем положительных мыслей. Эти мысли должны сливаться в единое целое с положительными чувствами.

ТАК В ТИБЕТ ПРИШЕЛ БУДДИЗМ

Существует легенда, что первые семена буддизма попали в Тибет с Неба. Во втором веке до нашей эры царь Лхат прогуливался по крыше своего храма* и ему прямо на голову упала драгоценная шкатулка со священными текстами и драгоценными реликвиями Будды. Свалилась шкатулка на голову, но вреда никакого не причинила, впрочем не принеся и никакой пользы, поскольку в те времена в Тибете еще никто не умел читать... (За грамотность надо сказать «спасибо» всему же Сронцзангампо, это имен-

* Так на Тибете называют последний открытый этаж дворца.

но он послал своего министра в Индию для обучения санскриту и письменности, в результате чего был составлен тибетский алфавит по типу санскритского).

Если заглянуть в религиозную историю Тибета, написанную самими тибетскими буддистами, то делается очевидно, что буддизм здесь появился только в седьмом веке нашей эры. И это несмотря на то, что за тысячу лет до этого Будда проходил его тропами из Индии на Алтай, проповедуя словом и делом открывшуюся ему истину. Но вернемся к легендарному царю Сронцзангампо. Позднее этот поборник буддизма стал считаться воплощением покровителя Тибета — бодхисаттвы Авалокитешвары. Обе его жены* были буддистками, именно они привезли с собой в Тибет буддийские тексты и предметы культа. Особенно постаралась вторая жена — Вэнь-чэн, дочь китайского императора. Она привезла большую статую Будды, поныне считающуюся одной из главных святынь Тибета**. Тибетская традиция неслучайно считает двух этих принцесс воплощением двух ипостасей бодхисаттвы Тары — зеленой и белой.

Но, получив двух жен-буддисток, царь не успокоился. Что такое женское влияние по сравнению с могуществом жрецов Бон? Он пригласил из Индии Ачарья Кумару и Брамина Шанкару, а также Ачарья Шилманджу из Непала, чтобы те перевели и начали распространять учения Будды.

Однако тибетцы — народ воинственный и неукротимый, поэтому философские и этические тонкости поначалу воспринимали довольно тяжело. К тому же бонские жрецы и шаманы чинили всевозможные препятствия распространению буддизма, ссылаясь на волю богов и демонов Тибета. И тогда сторонники буддизма пригласили в Тибет

* Одна из Непала, а вторая из Китая.

** Статуя находится в монастыре Джокханг в Лхасе.

тантрического йогина и чудотворца Падмасамбхаву (то есть «Лотосорожденного») из Уддияны.

Биография этого человека до нас не дошла, хотя он почитается в Тибете почти наравне с Буддой. Тибетское же житие (намтар) этого йогина настолько перегружено всевозможными сюжетами мифологического характера, что реконструировать реальную жизнь чудотворца невозможно. Согласно этому житию, Падмасамбхава был проявлением, «магически созданным телом» Будды Амитабхи. Он родился из цветка лотоса, почему и получил такое имя. Будучи, подобно Будде, принцем, Падмасамбхава опять-таки, как и Будда, покинул дворец и стал отшельником. Во время медитаций на кладбищах и в недоступных пещерах он получал тайные тантрические посвящения от дакини* и позднее стал великим йогином и чудотворцем.

В Тибете ему пришлось прибегнуть к демонстрации своих магических способностей — тут иначе было и нельзя. Он посрамил бонских жрецов и колдунов, превзойдя их магическим искусством, и подчинил демонов и злых духов Тибета, обратив их в буддизм (на Тибете и не такое возможно) и сделав дхармапалами — божествами, защищающими Дхарму. Падмасамбхава даже покинул Тибет самым необычным способом: обретя волшебное иллюзорное тело, он взошел на небо по арке из радуги, сидя верхом на коне.

ВНИМАНИЕ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

Один из энергетических законов гласит:

«Любой мой посыл вернется ко мне».

На практике это означает, что я активирую тот объект, на котором сосредоточено мое внимание, и дан-

* Подобие фей.

ный вид энергии притягивает ответное внимание, словно магнит. Внимание действует подобно лупе, фокусирующей все лучи в одной точке. Наглядным примером тому служит концентрация и управление вниманием на пораненном пальце.

Предположим, вы порезали палец. Вы сосредотачиваете все свое внимание на ране. Сначала вы рассматриваете порез, впитывая в себя образ пораненного пальца. Затем вы закрываете глаза и перед вашим духовным взором предстает образ порезанного пальца. Вот теперь и начинайте посыпать исцеляющую энергию к ране. Этот процесс усиливается еще больше, если его поддерживает энергия сердца. Откройте ваше сердце. Представьте, что ваше сердце — это бутон розы, медленно раскрывающийся навстречу свету. Поговорите с вашим пораненным пальцем. От всего сердца пожелайте, чтобы рана как можно скорее зарубцевалась. Призовите на помощь ваше дыхание и пошлите к пальцу исцеляющие мысли. Чем больше вы сосредоточиваете на нем внимание, тем теплее становится палец, а кровь начинает пульсировать на этом месте. Теперь представьте, как закрываются края ранки и останавливается кровотечение.

АСТРОЧЕЛОВЕК — БЛИЗНЕЦЫ (22 мая–21 июня)

Близнецы подчинены Меркурию, подчинены общению. Меркурий — это планета молодости, так считалось на Тибете.

Близнецы первой декады, приходящейся на 22–31 мая, — это, так сказать, чистые Близнецы. Люди точных наук, прекрасные математики.

Близнецы второй декады, начинающейся 1 и заканчивающейся 10 июня, скорее напоминают Весов, служащих Венере, служащих любви.

А вот *Близнецы третьей декады (11–21 июня)* похожи на Водолеев, подчиненных Сатурну, подчиненных дисциплине. Это — самые расчетливые и холодные из Близнецов. Все как один тяготеют к авторитету, власти и политике.

В астроанатомии Тибета Близнецы — это всегда ключицы, предплечья, руки.

Обмен веществ у них быстрый, но при этом нарушается насыщение крови кислородом. Поэтому продукты обмена не успевают быстро выводиться, а шлаки долго циркулируют в крови. Тибетские астромедики рекомендуют Близнеца пищу, богатую фосфором и кальцием, что способствует укреплению костей. К тому же кальций снижает возбудимость нервной системы.

Тибетские астрологи вообще настоятельно советуют Близнецам планировать и упорядочивать свою жизнь. Это поможет им уменьшить груз стрессов. Не стоит Близнецам и углубляться в мелочи, которые их беспокоят. Ведь лучше всегда задать себе вопрос: а стоит ли эта проблема того, чтобы расстраиваться?

Типичными болезнями Близнецов становятся заболевания легких, бронхов, нервной системы, кожи, невралгии ключично-плечевого комплекса. А потому тибетские мудрецы рекомендуют представителям этого знака следующие травы: *валериану, петрушку, тмин, укроп, фенхель, вербену, красный клевер, лакрицу, боярышник, девясил, листья эвкалипта*.

УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ

Приведенные ниже упражнения могут помочь человеку запустить поток энергии в организме.

Упражнение 1

ПОЧУВСТВОВАТЬ ПОТОК ЭНЕРГИИ, ТЕКУЩИЙ МЕЖДУ РУК

Сядьте или лягте поудобнее.

Температура в помещении, где вы занимаетесь, не должна быть слишком прохладной.

Можете включить приятную, мелодичную, спокойную музыку.

Сосредоточьте внимание на руках.

Потрите друг о друга ладони.

Теперь чуть разведите ладони в стороны на расстояние в пару сантиметров.

Медленно прижмите ладони друг к другу, а потом разведите их в стороны. Играйте таким образом, плавно уменьшая и увеличивая расстояние между ладонями.

Сосредоточьте все ваше внимание на энергетическом поле, что возникло между вашими ладонями.

Когда вы решите закончить упражнение, приложите обе руки к сердцу и расслабьтесь.

Упражнение 2

УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ ОТ РУКИ К РУКЕ

Сядьте поудобнее на стуле.

Спину держите прямо.

Ногами касайтесь пола.

Дышите спокойно и расслабленно.

А теперь сосредоточьте все ваше внимание на левой руке.

Вы можете заострить свои ощущения, если начнете слегка сжимать и разжимать кулак.

Представьте, как поток вашего дыхания перетекает по левой руке.

Представьте, что ваша левая рука дышит.

Возможно, вы даже почувствуете легкую щекотку или тепло.

Когда покалывание в руке или жар сделаются действительно сильными, представьте, как поток энергии перетекает из левой руки в правую. Трижды повторите упражнение.

Затем постарайтесь сконцентрировать ваше внимание на правой руке и активируйте ее по выше описанной схеме.

Упражнение 3

УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ ОТ НОГИ К НОГЕ

Начинайте сосредотачивать ваше внимание на левой ноге, и затем, когда нога достаточно «заряжена», посыпаем поток энергии к правой ноге.

Трижды повторяем данный процесс.

В заключение сосредотачиваемся на правой ноге и после «зарядки» энергией посыпаем ее поток уже в левую ногу. Трижды повторяем весь процесс.

Упражнение 4

УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ ОТ РУКИ К НОГЕ

Начинаете упражнение с левой руки.

Как уже было описано выше, собирите всю энергию в левой руке и направьте ее сгусток на правую ногу.

Трижды повторите данный процесс.

Затем соберите всю энергию в правой ноге и отошлите ее в левую руку.

Трижды повторите весь процесс заново.

Теперь сконцентрируйте всю энергию в правой руке и перебросьте ее на левую ногу.

Трижды повторите весь процесс.

После этого сосредоточьте сгусток энергии в левой ноге и перешлите его правой руке.

Трижды повторите весь процесс.

Упражнение 5

УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ СВЕРХУ ВНИЗ

Встаньте прямо, если возможно, снимите обувь.

Руки лежат вдоль тела.

А теперь представьте, что вы черпаете из земли руками питающую вас энергию.

Вскиньте затем руки так, словно только что подняли вверх большой гимнастический мяч.

«Проведите» энергию по всему вашему телу к голове.

Откройте руки и отпустите энергию.

Теперь сосредоточьте внимание на ладонях.

Впитайте в ладони космическую энергию и дайте ей «пронзить» ваше тело — пусть она после этого уйдет в землю.

Пять упражнений по управлению энергией по сути своей являются игрой энергетического характера. Никогда не пытайтесь силой «жать» энергию в каком-то одном направлении. Экспериментируйте в состоянии легкого расслабления, без малейшего принуждения. И наберитесь терпения в обращении с собственным телом.

ПОДКЛЮЧАЕМ СИЛУ ВООБРАЖЕНИЯ

Как во время медитаций возможно увязывать мысли с той или иной мантрой, так и в упражнениях по управлению энергией возможно связать с процессом дыхания силу собственного воображения. Делая осознанный вдох, вы вбираете в себя глоток свежей энергии, а делая осознанный выдох, вновь отдаете эту энергию мирозданию.

При управлении энергией и возможно, и нужно работать с собственным воображением — посыпайте вашему телу свет и цвета радуги. Таким образом управление энергией приобретает дополнительные положительные качества.

Упражнение 1

РАДУГА СВЕТА

Лягте на пол и расслабьтесь.

Слегка раскиньте ноги в стороны.

Руки положите вдоль тела.

Дыхание спокойное и неторопливое.

Можете включить мелодичную, успокаивающую музыку.

Сосредоточьте ваше внимание на стопах ног.

Представьте, что ваши стопы открыты.

Визуализируйте ясный сияющий поток света, яркий, как второе солнце.

Почувствуйте, как этот свет — солнце — проникает через стопы в ноги и медленно, как в замедленной киносъемке, распространяется по ногам и согревает их.

Затем этот поток света устремляется:

к бедрам;

к животу;

к грудной клетке;
к шее;
к голове.

Когда поток света достигнет головы, представьте, что он принимает форму и все цвета радуги. Голова и ноги образуют концы огромной радуги.

Дважды еще пропустите сквозь свое тело этот поток света.

Закончите упражнение, потянувшись, несколько раз глубоко — полной грудью — вздохнув. Откройте глаза, возвращаясь в ваше Настоящее. Немного посидите, а затем вставайте.

Вполне возможно, что вы даже задремлете во время этого упражнения — это абсолютно нормально. Когда вы начнете осознанно «кормить» ваше тело энергией, могут проявиться самые разные реакции — от сонливости до бьющей ключом жажды деятельности. Впрочем, пугаться ни того, ни другого не стоит — все это достаточно позитивные «побочные явления», никакого вреда организму не наносящие.

Упражнение 2

ЦВЕТНОЕ ДЫХАНИЕ

Цветное дыхание распределяет возросший приток энергии по различным зонам тела, стимулируя отдельные чакры тем или иным цветом.

Вначале вам, может быть, покажется не так-то и просто визуализировать тот или иной цвет спектра. Но вы вполне можете помочь себе — понаблюдать за ярким, так сказать, «однозначным» цветом в природе (например, за красной розой, апельсином, подсолнечником, молодой весенней травкой и т. д.) или выберите какой-нибудь яркий

оттенок из того, что окружает вас. Запомните его, а потом закройте глаза.

Встаньте прямо.

Спину держите прямо.

Ноги без какого-либо напряжения и волевого усилия стоят на земле.

Представьте, что ваш «третий глаз», расположенный между бровями, широко открыт как сателлитовая тарелка.

Впитайте в себя через «третий глаз» сияющий свет и краски радуги в их последовательности:

от красного;

от оранжевого;

от желтого;

от зеленого;

от голубого;

от индиго;

от фиолетового.

Делая вдох, медленно пропускайте через ваше тело свет и каждый отдельный цвет радуги.

Если у вас появилось ощущение, что энергия растеклась по всему вашему организму, сознательно закройте вашу основную чакру — чакру корней — и вновь выдохните энергию из себя. Представьте при этом, что та энергия, которую вы до того вдохнули в себя, является исцеляющей космической энергией.

Подчинитесь ритму вашего дыхания.

А теперь представьте, как открывается ваша чакра корней, и вы принимаете в себя через эту чакру питающую вас энергию Земли.

Позвольте ей разлиться по всему вашему телу, почувствуйте, как каждая клеточка вашего тела питается энергией Земли. После того, как энер-

гия распространится по всему вашему телу, вновь выдохните ее через ваш «третий глаз».

Приведенные выше упражнения учат нас управлять энергией в теле с помощью внимания, дыхания и воображения света и красок.

Энергия есть нечто живое, текущее, дополняющее самое себя в процессе обмена. Поэтому-то нам необходимо также научиться отдавать энергию, делать энергетические посылы. Собственно говоря, нечто подобное мы делаем постоянно, вот только не задумываясь об этом. Следующее упражнение поможет вам приобрести чуть больше опыта в вопросах отдачи и получения энергии.

Принцип «брать — отдавать» — один из космических законов энергии. Именно поэтому важно поговорить и об ее отдаче. Благодаря «отдаче и получению энергии», мы углубляем наш опыт управления энергией и как бы выходим за рамки собственного тела. Решитесь на эксперимент. А для его проведения попросите помочь вам кого-нибудь из вашей семьи или друзей.

ТАК В ТИБЕТ ПРИШЕЛ БУДДИЗМ

В Тибете весь так называемый буддизм предстает как разветвленный на разные школы грандиозный институт магических искусств. В нем много небуддийских, а шаманских (по-видимому, бонских) элементов. Так, возьмем тексты школы Ньингма-па — тертоны, или «клады»: приверженцы школы утверждают, что частично эти тексты были спрятаны самим Падмасамбхавой, поскольку в его время тибетцы его не могли понять их.

Тексты эти нескольких видов:

1) крия — очищение или ритуал;

-
- 2) упайога — слияние абсолютной и относительной истин и созерцание циклов пяти Будд;
 - 3) йога и созерцание мандалы;
 - 4) махайога (великая йога);
 - 5) ану-йога (изначальная йога) — созерцание шуньяты, или пустоты, для разрушения иллюзорности всех вещей;
 - 6) ати-йога (совершенная йога) — опыт Бесконечного Света и реализация истинной природы сознания.

Вершиной же развития буддийской культуры Тибета и вместе с тем знаком завершения творческого, креативного периода ее истории, стало творчество и деятельность буддиста Цонкхапы (1357–1419 годы).

Он родился на северной окраине Тибета, где впоследствии был возведен большой монастырь Кумбум. Житие — намтар Цонкхапы повествует, что его рождению (он был четвертым ребенком в семье) предшествовали многие чудесные знамения, а на коре и листьях дерева, росшего во дворе дома его родителей, появились даже тексты мантры «Ом мани падме хум» и других мантр. Цонкхапа еще в детстве проявил желание стать монахом и с момента своего пострижения уже никогда дома не бывал. Предание рассказывает, что однажды мать Цонкхапы в письме слезно умоляла его навестить ее. В ответном послании любящий сын кровью нарисовал свой портрет, но приезжать отказался, сославшись на свою огромную занятость. Он также посоветовал матери читать его сочинения: это будет равносильно их личной встрече, заметил Цонкхапа.

Человек этот отличался великолепной памятью, прileжанием и невероятной эрудицией (говорили, что он знает наизусть весь Канон). Уже при жизни его сравнивали с бодхисаттвами — Авалокитешварой и другими. По тибетским стандартам, он и в самом деле получил пре-восходное образование, досконально изучив все направления буддийской философии и все системы тантрической

йоги. Он собрался совершить паломничество в Индию к святыням буддизма, но ему явился бодхисаттва Авалокитешвара и заявил, что если тот поедет в Индию, то скоро умрет. Цзонкхапа отказался от своего первоначального плана и занялся более полезным делом — реформированием тибетского буддизма. Мысли его были неплохи — он хотел ввести обязательное религиозно-философское образование для монахов, а практику тантрической йоги позволить только после завершения общефилософской подготовки, получения солидного схоластического образования и принятия монашеских обетов. Как сказал, несколько утрируя ситуацию, один современный буддист: «Если не будешь знать логики, то не станешь Буддой».

Цзонкхапа уделял огромное внимание повышению престижа и статуса духовенства, благолепию и красоте монастырских интерьеров, величию и пышности литургии и богослужебного чина. Именно с его времен в тибетских монастырях появились роскошно украшенные изображения Будд и бодхисаттв, завернутые в покровы из тончайшего шелка. Изменил Цзонкхапа и цвет одежд монахов, в которых уже несколько столетий преобладал красный цвет, символизирующий мудрость — праджнью; теперь снова восторжествовал древний шафранный цвет, символ бедности и смирения*. Красные головные уборы были заменены желтыми, что и дало последователям Цзонкхапы распространенное в старой буддологической литературе прозвание «желтошапочной секты».

Цзонкхапе принадлежит огромное количество сочинений, посвященных самым разным аспектам буддизма — от

* Дело в том, древние индийцы носили одежды белого цвета; на солнце они постепенно желтели, и именно такой пожелтевший вид они имели, будучи выброшенными на свалку, откуда только и брали свою одежду древнеиндийские аскеты — шраманы. А потом традиция перебралась в Тибет.

логики до тантрической йоги, но самым знаменитым стал его обширный трактат Ламрим чэн-мо, или «Великий свод сведений о ступенях Пути». Именно этот трактат превратился во впечатительную энциклопедию теории и практики буддизма.

Умер Цзонкхата в 1419 году. Его житие повествует, что перед смертью он почти месяц пребывал в глубоком са-мадхи, выйдя из которого преподал последние наставления ученикам, причем лицо его испускало почти невыносимое для глаз сияние, а обликом он напоминал шестнадцатилетнего юношу, что было свидетельством проявления в нем Тела Всеблаженства — Самбхогакай Будды. Его тело было подвергнуто бальзамированию и покрыто золотыми пластинами. Позднее оно было помещено в ступу.

Вообще же, буддийская традиция в Тибете держалась исключительно на появлявшихся время от времени духовных подвижниках. По внешним атрибутам тибетского буддизма можно определить то настоящее духовное зерно, из которого выросло раскидистое древо его многочисленных направлений. Так, один из миссионеров Ватикана, побывавший на Востоке, аббат Хак писал в книге «Путешествие по Тибету» о довольно-таки неожиданном открытии: «Нельзя не поразиться их великим сходством с католицизмом. Посох епископа, митра, далматик, круглая шляпа, которую великие ламы носят во время путешествий... мессы, двойной хор, пение псалмов, изгнание духов, кадильница с пятью цепями к ней, ... благословения лам, которые простирают свою правую руку над верующими, четки... эпитимии... процесии... — таковы сходства буддистов с нами». Ватикан за это признание лишил искреннего священника сана, потому что сходство явно указывало на общий с тибетскими буддистами источник ритуальной практики — древнее учение халдеев, магов Вавилона.

А ничего удивительного нет — тысячи лет шел информационный обмен между Востоком и цивилизацией халдеев и Тибетом. И в Тибете осело то, что больше всего соответствовало духовным потребностям его диких племен. (Интересно, что у евреев, жрецы которых вынесли из так называемого «аввилонского плена» знание и терминологию халдейских магов, слово «тебет» означает ковчег, спасенный среди вод потопа).

АСТРОЧЕЛОВЕК — РАК (22 июня–22 июля)

Рак на небе — самое скромное созвездие. Здесь совсем нет ярких звезд. Тема Рака — это тема некоторой защитной камеры, он прячется туда, чтобы находиться в безопасности. Иногда падший Марс придает им характер инквизиторского начала.

Рак первой декады, приходящийся на 22 июня — 1 июля, управляет Луной. Это самый сентиментальный из всех Раков, вся его жизнь вращается вокруг семьи.

Рак второй декады, продолжающейся со 2 по 11 июля, очень похож на Скорпионов, на него уже оказывает влияние Марс.

А вот *Рак третьей декады*, приходящийся на 12—23 июля, очень похож на Рыб, управляемых Юпитером. Раки данной декады честолюбивы, хотят авторитета, уважения.

С точки зрения тибетской астроанатомии, Рак — это грудь, грудная клетка. Тибетские астрологи говорят, если вы — женщина, обратите внимание на молочные железы. А также уделяйте внимание лимфатической системе (в связи с эндокринологией) — и все будет преотлично. Многие из Раков склонны к язвен-

ной болезни, гастриту. Так что берегите желудок и другие органы пищеварения. Для обретения же душевного спокойствия и избавления от стрессов на Тибете Ракам всегда рекомендовали следующее: научитесь говорить «нет», когда вас о чем-либо просят, а времени явно не хватает. Начните с отказов по мелочам, а когда выработаете в себе необходимую жесткость, начинайте «давать отбой» и по серьезным просьбам.

С точки зрения тибетской астрологии, травами данного зодиакального знака являются *портулак, розмарин, шалфей, камнеломка, цветы бузины, липы*. При болях в желудке отлично подойдут *зверобой и лист крапивы*. При воспалении желчного пузыря Ракам можно воспользоваться цветками *бессмертника, одуванчиком, тыквы*.

ИЗЛУЧАТЬ ЭНЕРГИЮ, ИЛИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОСЫЛ

Это упражнение должно выполняться двумя людьми, один из которых является «Отправителем», а второй — «Получателем».

Представьте, что вам хочется посмотреть по телевизору вполне определенный фильм. Но прежде, чем вам это удастся сделать, должны быть урегулированы кое-какие технические вопросы.

Необходимо электричество, телевизор должен быть включен, найдена нужная телепрограмма, время на часах должно соответствовать времени телепередачи. Не так ли? Эти технические предпосылки правильной «установки» можно также перенести и на духовную плоскость. Лично мне всегда казалось увлекательным находить аналогии между духовными и научно-техни-

ческими закономерностями. Питаются они из одного и того же источника.

Упражнение

Во время нашего упражнения «Получатель», стараясь не напрягаться, стоит напротив «Отправителя», вначале на расстоянии где-то около полу-метра. Затем дистанция может быть увеличена и даже составлять несколько метров.

Оба сосредотачиваются друг на друге.

«Получатель» поднимает свою левую руку и поворачивает ладонь в сторону «Отправителя». В проведении упражнения очень помогает образ большой чаши или сателлитовой тарелки. Чем больше, тем лучше. «Получатель» ментально целиком сосредотачивается на «получении» и изгоняет из своего сознания любые мысли-помехи.

«Отправитель» концентрирует все свое внимание на ладони «Получателя». «Отправитель» воображает, что в правой руке у него стрела, в виде которой он вытягивает указательный и средний пальцы, а безымянный палец и мизинец прижимает к ладони, придерживая их большим пальцем. «Отправитель» воображает, что с помощью подобной «стрелы» он отправляет энергию в ладонь «Получателя». Через какое-то время «Получатель» и в самом деле почувствует в ладони покалывание или же тепло.

Обменяйтесь затем ролями «Отправителя» и «Получателя».

Упражнение лучше всего выполнять, словно игру, словно путешествие первопроходцев, только так любое занятие доставит удовольствие. Открытое сердце облегчает движение энергии, а радостные мысли путеше-

ствуют быстрее серьезных, унылых чувств. Кроме того, самочувствие человека тоже играет немаловажную роль. После напряженного рабочего дня ваш энергетический потенциал, естественно, стал куда меньше, чем после приятного отпуска на берегу моря. С другой стороны, вы, имея уже небольшой опыт работы с техникой визуализации, можете представить себе, к примеру, «атмосферу морского пляжа» и уловить вибрации ее энергии. Поверьте, таким образом удается поразительно быстро восстанавливать силы.

Поначалу я тоже не могла в это поверить. Но потом у меня действительно стало получаться в любое время, в любом месте и при любой возможности вспоминать о положительной, созидательной энергии и «впускать» ее в себя в любой сиюминутной ситуации.

Мысли (и воображение) всегда свободны, и зависит только от нас, насколько сильно мы ограничиваем себя. В действительности-то нет никаких границ человеческих возможностей, это мы сами обожаем загонять себя в придуманные шоры. Отговорки, что нам никак не хватает свободного времени, в данном случае не срабатывают. Я тоже долгое время была пленницей подобных стереотипов, пока однажды не заметила, как же просто запускать в свою жизнь чуть больше энергии.

Просто замените довольно приевшееся слово «упражнения» на ни к чему не обязывающие «опыт», «исследование», «ощущение радости», «становление истины» — и ваши занятия предстанут перед вами в совершенно ином свете!

Так, например, чистите вы картошку и воображаете, как энергия перетекает из левой руки в правую руку или из левой ладони в правую ступню. Едете на лифте на работу? Вообразите, как энергия из ног перетекает в голову, а потом устремляется обратно в ноги. В метро вы можете послать другому человеку

сгусток энергии, и вы обязательно заметите, что этот человек отложит в сторону недочитанную газету и посмотрит в вашем направлении. А вы просто улыбнитесь в ответ!

Обходитесь с вашим временем чуть более творчески. Оно — самое дорогое, что даровал нам Создатель. И вовсе ни к чему ходить на долгосрочные курсы всяких там «продвинутых гуру» или бросаться в другую крайность — придумывать себе отшельничество, чтобы превратиться в «маэстро Энергии». Вы в любой момент можете поэкспериментировать с энергией, даже в толчее огромного мегаполиса. Конечно же, я тоже предпочитаю для подобных упражнений местечко где-нибудь на природе, но именно в большом городе, в почти непроницаемом смоге, нужно рисковать и отваживаться на занятия с энергией. Ведь можем же мы бросить вызов обстоятельствам.

ТАК ПОЯВИЛИСЬ ДАЛАЙ-ЛАМЫ

Помните легендарного Цонкхапу? Один из его известных учеников — Гэндун-дуб — был посмертно провозглашен Далай-ламой I. Именно благодаря ему школа Цонкхапы превратилась в силу, доминировавшую как в духовной, так и в политической жизни Тибета. А потом, во второй половине XVI века, на арене Тибета появляется внук монгольского Алтан-хана. Он станет Далай-ламой IV и вполне реальной политической силой.

Этот Далай-лама был, несомненно, выдающейся личностью: в нем сочетались таланты религиозного деятеля, опытного политика, тонкого дипломата, удачливого полководца, ученого-историка и тантрического йогина, практикующего таинственные ритуалы. Именно он сумел сохранить свою страну фактически независимой: хотя цинские императоры Китая и считали Тибет своим васса-

лом, тем не менее Далай-лама оставался вполне самостоятельным государем.

Именно при нем в Лхасе, столице Тибета, возводится грандиозный дворец-монастырь Далай-лам — Потала (по названию «Чистой Земли» бодхисаттвы Авалокитешвары, «воплощением» или, точнее, проявлением которого считаются Далай-ламы), поражавший воображение современников. Престиж внука Алтан-хана был настолько велик, что после его смерти премьер-министр (калонг) тибетского правительства даже скрывал от всех факт его смерти, что позднее привело к серьезным проблемам.

И все же вернемся к другому. Начнем с того, что Далай-ламы считались воплощением бодхисаттвы Авалокитешвары. Что это значит? Дело в том, что согласно учению, Будды и высшие бодхисаттвы обладают способностью магически порождать так называемые «превращенные» тела (тулку), в которых могут одновременно являть себя в мириадах и мириадах тысячами ирий. Одним из таких «превращенных тел» Авалокитешвары и считался правящий Далай-лама.

Вслед за Далай-ламами «тулку», «воплощенцами», стали называть себя и все остальные иерархи Тибета — настоящими крупных монастырей, ставшие «магически созданными телами» различных индийских и тибетских мудрецов и святых. Утверждалось даже, что, выполняя обеты бодхисаттвы, они продолжают пребывать в сансаре, чтобы руководить монахами и направлять к достижению состояний Будды все новых и новых живых существ.

Как же конкретно происходили поиски нового «перерожденца» — настоящеля монастыря, или Далай-ламы?

Как правило, иерарх перед смертью сам указывал возможное место своего будущего рождения. Иногда прощал государственный оракул Тибета — лицо с явно шаманскими функциями и шаманского происхождения: входя в транс, он вещал от имени вошедшего в него бо-

жества. Затем (обычно через два-три года после смерти иерарха) специальная комиссия лам отправлялась в предполагаемое место и по особым приметам отбирала кандидатов из числа мальчиков соответствующего возраста. В случае с поисками Далай-ламы кандидатов везли в Лхасу, где они проходили дополнительные испытания. Например, перед детьми клали разные красивые и блестящие вещи, а среди них одну невзрачную вещь покойного Далай-ламы. Если один из мальчиков тянулся к этой вещи, это было важным аргументом в его пользу. Окончательный отбор происходил, как правило, при помощи жеребьевки, сопровождающейся определенным ритуалом; в XVIII веке китайский император Цяньлун подарил тибетскому правительству особую чашу для такой жеребьевки, что-то наподобие современной урны для голосования.

Новым Далай-ламой далеко не всегда становился отпрыск богатого или знатного семейства.

А вот теперь вернемся к внуку Алтан-хана. Помните, премьер-министр несколько лет скрывал смерть Далай-ламы, предписанное время поисков его нового «явления» миновало, что впоследствии и дало возможность заинтересованным лицам утверждать, что новый Далай-лама был определен неправильно. И ведь не лукавили — тот оказался способным... поэтом. Пожалуй, вторым по значению после Миларепы поэтом Тибета, но монашеская жизнь ему явно претила. Он просто отказался принимать монашеские обеты, предпочитая инкогнито покидать Поталу и веселиться в Лхасе. В дело вмешался Китай. Лама-поэт был приглашен в Пекин. По пути в Пекин юный Далай-лама внезапно скончался. Ходили слухи, что он был отравлен. После этого началась смута. Начались поиски нового Далай-ламы, уже шестого по счету. А покойный поэт так и остался поэтом.

КОСМИЧЕСКИЕ ИСТОЧНИКИ

Целыми днями солнце, дарующее нам энергию, то увеличивает ее приток, то уменьшает, скрываясь за облаками или показываясь из-за туманной дымки. По ночам на наше состояние действует луна. Многие люди занимаются вычислением лунных циклов, существует огромное количество литературы, посвященной данному вопросу, — как силы луны влияют на качество нашей жизни. Точно так же на наше существование оказывают свое действие и планеты, и тот, кто интересуется астрологией, знает о влиянии, которое некоторые созвездия имеют на нашу жизнь. Мы можем использовать качества различных небесных планет, открываясь их энергии и осознанно воспринимая ее.

ЦАРСТВО АНГЕЛОВ

Вступить в контакт с царством ангелов — это значит испытать истинную радость. Это общение происходит на плоскости сердца и способно исцелить и помочь вам. Контакт с царством ангелов осуществляется с помощью призыва.

Упражнение

ПРИЗВАТЬ АНГЕЛА

Дышите глубоко и спокойно.

Успокойте ваши мысли и чувства.

Сосредоточьте все свое внимание на вашем сердце.

Откройте врата сердца.

Попросите ангела пообщаться с вами.

Расскажите о том, что «наболело».

Вслушиваясь в сердце, ощутите в нем присутствие ангела.

Осознанно почувствуйте силу, которую он дарит вам сейчас.

Если вы хотите завершить общение, поблагодарите ангела и верните ваше внимание телу.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ТИБЕТ

Ладакх... Когда-то здесь проходил древнейший караванный путь, соединяющий Тибет, Среднюю Азию. Древние рукописи указывали на то, что здесь в разное время пересекались пути Христа и Будды.

Зажатый со всех сторон громадными гималайскими хребтами, Ладакх представляет собой в основном безлюдную пустыню с горами, кое-где покрытыми чахлой растительностью. Повсюду можно видеть разных оттенков камни. Считается, что это самое холодное место после Сибири. На языке Тибета «ла» означает перевал, а «дакх» — несколько. «Страна нескольких перевалов»... Иностранные авторы называли этот район по-разному: Индийский Тибет, Западный Тибет или Малый Тибет. Он также был известен как «Марьюл», дословно «красная страна». Называли его так из-за красного одеяния монахов.

Тибетцы этого района, кажется, так и остались первоначальными, изначальными, самыми что ни на есть коренными. Даже внешний их вид как бы говорит об этом. На мужчинах всегда неизменный длинный халат, перевязанный веревкой или поясом. За пазухой они носят предметы ежедневного пользования. Кремни в маленькой кожаной коробочке (надеяться на регулярный завоз спичек не приходится) и нож местного изготовления с тяжелой деревянной ручкой и ножнами, украшенными кораллами и бирюзой или более дешевыми камнями, — самые необходимые предметы обихода этих невзыскательных людей.

На спинах женщин всегда пушистая козья шкурка. Первоначально предназначенная для защиты одежды при переносе поклажи, сейчас она стала своего рода модой. Особое место в наряде женщин занимает головной убор,— перак. Каждая девушка надевает его, собираясь на праздник или на ярмарку, а первоначально это был буддийский головной убор. Кожа, из которой сделан перак, сверху покрывается красной тканью, женщины из поколения в поколение нашивают на нее кусочки обработанной бирюзы. Они начинают собирать эти камни еще с детства. Старшая дочь наследует перак от матери и далее передает его в качестве приданого своей старшей дочери.

Пир, или пер, — это по-тибетски бирюза. И самый популярный драгоценный камень ладакхцев, который используется не только для украшения пераков, но и для изготовления ожерелий и колец. У самых дорогих пераков кожаная часть позолочена и украшена драгоценными камнями, а у дешевых — покрыта ракушками каури. По всей ширине перак в три, восемь, а иногда и десять рядов украшен бирюзой, число рядов свидетельствует о богатстве владелицы перака и ее социальном статусе. Вдова последнего правителя Ладакха владела изысканным пераком, усыпанным по всей своей полуметровой длине 450 крупными камнями бирюзы.

На протяжении веков путешественники по-разному описывали Ладакх. Одни называли его страной улыбок, другие — страной призраков, в которой колдовство и шаманство определяют каждый поступок, где люди всегда настороже. За предсказаниями и руководством люди обращаются к тантрикам-отшельникам, сведущим в оккультизме.

А что же это за земля на самом деле? Под звуки сурн и горлового пения монахов, ревущих потоков Инда и сход далеких лавин, ослепительным светом вечных льдов открывается вход в легендарную Шамбалу...

АСТРОЧЕЛОВЕК — ЛЕВ (23 июля–23 августа)

Лев — символ королевской власти. Согласно тибетской астрологии, сильное влияние этого знака выражается в гордости (не гордыня, а именно гордость). Недаром и в Тибете, и в Китае существовала прелюбопытная поговорка, хотя, вроде бы, не водятся там эти рыкающие зверюги: Львы извиняются, как прощают, просят, как повелевают, дарят, как одаривают. Львом руководят Солнце — власть, в чувствах Плутон становится планетой давления. Тут уж неудивительно, Лев — царь зверей, он должен уметь подавлять.

Лев первой декады управляет Солнцем. Им нравится быть в центре внимания, но власти они боятся — считает тибетская астрология — Львы первой декады слишком уж боятся проиграть.

Львы второй декады, которая приходится на 4–13 августа, похожи на Стрельцов. Ну, а раз похожи, говорит тибетская астрология, они готовы принимать активное участие в жизни общества. Для них власть будет всегда основана на большой идее.

Лев третьей декады, продолжающейся с 14 по 23 августа, очень похож на Овна. Люди данного зодиакального знака — самые активные и агрессивные люди. Они могут стать великими полководцами, быть удачливы в любви.

Согласно астроанатомии Тибета, Лев символизирует сердце, солнечное сплетение, позвоночный столб, особенно в нижней части спины.

Но это очень обманчивый пациент, уж больно хорошо он выглядит даже при критическом состоянии здоровья. Лев подвержен сердечным приступам и инфарктам (в частности, миокарда). Тибетская астромедицина советует людям данного зодиакального зна-

ка: тренируйте сердечную мышцу, радуйтесь жизни естественно и красиво.

Львы всегда требовательны, и когда кто-то поступает не так, как им бы этого хотелось, они надолго расстраиваются, а затем взрываются.

Тибетская астрология советует Львам научиться не давить на людей, чтобы избежать частых конfrontаций. Если же Лев несмотря ни на что почувствует, что гнева укротить не удалось, лучше заняться чем-нибудь, что отвлечет от причины, вызвавшей стресс.

Как уже говорилось, согласно тибетской астрологии, самое слабое место Львов — сердце и сердечно-сосудистая система. А потому и типичными для людей данного зодиакального знака болезнями становятся стенокардия, ишемия, боли в спине, в загрудинной области, неврозы.

Рекомендуемые тибетской астрологией травы: фенхель, мятта, одуванчик, девясил, дягиль, календула, римская ромашка, цветы липы, анис.

ДУХОВНАЯ ИЕРАРХИЯ

В духовной иерархии есть существа, достигшие высшего уровня сознания. Есть посвященные Учителя, жившие в различных инкарнациях на земле и теперь действующие в мире Духа. Они фокусируют в себе определенные энергетические качества, которые дарят человечеству в виде помощи на пути развития.

Это поразительное чудо, если мы можем осознанно общаться с этими высокоразвитыми душами.

В Белом Братстве, как иногда называют духовную иерархию, действуют такие учителя мира, как Будда, Христос, Кришна, святые, ангелы и архангелы, а так-

же существа, которые до сих пор еще не инкарнировались на земле. Все они работают на плоскости любви и света и стараются помогать каждому человеку. Белое Братство связано с каждым человеком. Многие при этом даже не осознают присутствие данного братства в своей жизни.

В книге Алисы А. Бейли есть персонаж — высшая сущность, — которого автор называет «Тибетцем».

«Я живу — как любой другой человек, — в физическом теле, на границах с Тибетом. В настоящее время я — глава великой группы тибетских лам... А. А. Б. знает, кто я такой, и знает два моих имени. Я — ваш брат, который странствует по тропе чуть больше, нежели остальная масса людей, а потому я несу большую ответственность... Я должен нести свет, сколько бы сил на это не уходило...»

Чтобы установить энергетический контакт с высшей иерархией, необходимо желание сердца. Именно оно, это желание, должно стать чистым каналом для получения данной энергии.

Энергетические связи из области братства Духа могут приобретать самые различные формы: это и внутренний голос, который беседует с вами во время медитации; это и способности передавать исцеляющую энергию страждущим или же умение делать правдивые предсказания.

Ответы на наши вопросы Белое Братство дает иногда самыми непредсказуемыми способами: то книга как бы «случайно» попадет нам в руки, то мелькнет в разговоре тоже «случайная» вроде бы подсказка-идея. Нужно только прислушаться к внутреннему голосу, чтобы узнать ответ.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ТИБЕТ

В 1910 году в Санкт-Петербурге была опубликована книга «Неизвестная жизнь Иисуса Христа». В ней русский ученый Нотович изложил стаинное повествование о тех неизвестных годах жизни Иисуса Христа, которые он провел до своего прихода в мир людей в качестве духовного Учителя. Это сказание Нотович нашел в одном из монастырей Тибета.

28 апреля 1924 года старший учитель Братства Тибета рассказывал своей ученице о приходе Христа и его главной заповеди: «Такое учение сущности затмевало наши магические законы и у Него научился я покинуть магические законы, ибо вместо покорения малых духов природы, Он мечом духа своего разрубал все препятствия. Учение Его устремляло людей к возможностям Духа... Мы знали многое, Он же мог все. Послужить Его учению решили мы тогда...».

Где же побывал на Тибете Христос? Думается — в Священной Стране Шамбала. Ибо священное знание неприступно для корыстных любопытствующих, но открыто истинным ученым. Оно оказалось доступно Иисусу. А в начале двадцатого века известный монгольский археолог доктор Лао-Дзин побывал в одном из городов великой Шамбалы. Его рассказ содержал некоторые подробности жизни ее тружеников:

«После двух месяцев пути по пустыне Гоби и ужасным горным хребтам Северного Тибета, мы, наконец, достигли какого-то заснеженного нагорья, высотой около пятнадцати тысяч футов над уровнем моря. Велико было наше изумление, когда вдруг далеко внизу мы увидели зеленеющую долину, плодородная природа и тепло которой являли разительный контраст с пустынными снежными горами, среди которых мы находились. В этой долине мы увидели много зданий своеобразной архитектуры, вы-

звавших наше удивление. Библиотеки, научные лаборатории, астрологическая башня — все сложено из серого гранита и черного базальта, стоит незыблемо многие тысячи лет и служит изучению главного сокровища человека — психической энергии».

Лао-Дзин стал свидетелем многих казавшихся сверхъестественными опытов, когда человек приобретал способность парить над землей, становиться невидимым, слышать и проникать духовным зрением на огромные расстояния. Главные усилия Шамбалы и ее посланников, говорит Лао-Дзин, направлены сейчас на духовное просвещение и продвижение человечества. Когда мир людей будет жить по законам гармонии, тогда сам космос не замедлит и даст в руки человека все сужденные сокровища достижений. Вот и наступит на земле Время Шамбалы...

Тибет похож на чарующую сказку. Вести, приносимые путниками из Тибета, заставляют людей тянуться к его высотам.

Глава третья

СТАТЬ ПРОЗРАЧНЫМ И ЛЕГКИМ

В данных упражнениях особое внимание уделяется позвоночнику. Позвоночник — это специальный «орган», с одной стороны, очень стабильный, а с другой — чрезвычайно чувствительный, его окружают все важнейшие пучки нервов, и он же питает церебральной жидкостью нервы и мозг. Благодаря своей стабильности позвоночник дает людям возможность стоять, гордо выпрямив спину. Он — наша ось между небом и землей.

Два этих полюса, небо и земля, являются небывающим силовым полем, из которого мы можем черпать энергию для нашего исцеления и нашего духовного развития. Мы только должны осознать это.

Поза, в которой выполняются упражнения, стимулирует меридианы, проходящие как раз вдоль позвоночника. Это — два основных среди меридианов канала, проводящих энергию. В данном комплексе упражнений мы активируем поток энергии благодаря внутренней циркуляции. Мы учимся находить собственный центр и точки соприкосновения для обмена земной и небесной энергией. Если наше тело сделается более проницаемым, мы будем свободны для циркуляции космической энергии, для «Свадьбы Неба и Земли».

Быть прозрачным означает стать проницаемым для космических и земных вибраций. Многие люди, вступившие на духовный путь, думают, что нет необходимости заниматься землей, элементом Земля в нас, и удивляются, когда начинают «спотыкаться» и переживать «откаты» на пути к «Просветлению».

Мы, вернее, наши бессмертные души, выбрали эту планету в качестве центра обучения. И именно здесь нам следует отыскать наши корни, что означает — мы должны обрести Землю в самих себе.

«Твое тело — это храм твой и родина души твоей», — гласит древняя мудрость. Всякий человек знает, что для постройки надежного дома необходим хороший фундамент. То же самое касается и духовного развития. Если корни здоровые, то есть наше «заземление» стablyно, можно с уверенностью заглядывать в «высшие сферы», не опасаясь «вылететь» оттуда или заболеть. За подобную мудрость следует искренне поблагодарить китайскую философию, придающую огромное значение физическому «фитнессу», предшествующему духовному развитию. Так, к примеру, монахи известного монастыря Шаолинь в Китае приравнивают физический «фитнесс» к духовным упражнениям. Римлянам когда-то принадлежали знаменные слова: «В здоровом теле здоровый дух».

Китайская мудрость знает три энергетических центра, находящихся в теле человека на различных плоскостях:

- 1) верхний Дан-Тиен;
- 2) средний Дан-Тиен;
- 3) нижний Дан-Тиен.

У друидов это соответствует небесной плоскости, человеческой плоскости и земной плоскости либо будущему, настоящему и прошлому. Иными словами, ментальному, интуитивному и инстинктивному цент-

рам в теле человека. Точно так же, как и чакры, эти силовые центры связаны друг с другом благодаря центральной оси тела — позвоночнику.

Между этими тремя плоскостями как раз и циркулирует энергия. В алхимической работе с энергиями мы начинаем сначала заряжать энергией нижний Дан-Тиен. Когда этот энергетический центр наполнен, энергия поднимается выше к среднему и верхнему Дан-Тиенам.

Важность заполнения энергией нижнего Дан-Тиена понимали и акупунктура, и Тай-Чи, и Цигун, и — в особенности — боевые единоборства. Я сама практикую цигун и айкидо и знаю о сложностях поиска собственного центра.

Нижеприведенное упражнение поможет вам отыскать личный центр Земли.

ОТЫСКАТЬ ЛИЧНЫЙ ЦЕНТР ЗЕМЛИ

Упражнение

Встаньте спокойно, не напрягаясь.

Ноги на ширине плеч.

Ноги твердо стоят на земле.

Колени слегка расслаблены.

Спина прямая.

Плечи расправлены, но не напряжены.

Глаза закрыты.

Вы дышите спокойно и глубоко.

Следите за вашим дыханием. Обязательно почувствуете, как вам все легче удается дышать в живот и бедра.

Начинайте слегка покачивать бедрами слева-направо, и наоборот.

Покачивания должны быть очень мягкими и нежными.

Представьте себе, что через ваше тело идет шнур с маятником, который начинает раскачиваться в такт каждого движения тела.

Раскачивайте этот маятник в пространстве ваших бедер до тех пор, пока у вас не появится ощущение, что вы нашли ему место, где все, воспринимаемое вами, будет особенно приятно.

Для подкрепления ощущений положите на низ живота руки.

Центр Земли (нижний Дан-Тиен) расположен в нижней половине живота, где-то на ладонь ниже пупка.

Направьте к центру Земли ваше дыхание.

Вполне возможно, что вы почувствуете тепло или приятное покалывание.

Сосредоточьте на несколько минут все свое внимание на нижнем Дан-Тиене. Если вы однажды нашли точку Земли, с каждой новой активацией этой точки вам будет все легче и проще находить ее вновь и подпитывать энергией.

Таким способом вы можете каждый вечер перед сном укреплять эту точку с помощью концентрации и дыхания.

Центр Земли, или точка Земли, является тем самым местом в вашем теле, которое дарит вам стабильность. В этой точке концентрируются резервы вашей энергии. Если кто-то «отдыхает в компании с самим собой», это значит лишь то, что он сосредотачивается на нижнем Дан-Тиене.

После того как мы отыщем точку нашей стабильности, нам будет куда проще открыть соединительные каналы, ведущие вниз — к земле, и вверх — к небесам.

УДИВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА ДРЕВНЕГО ТИБЕТА

Полный свод знаний по тибетской медицине содержится в четырехтомном трактате, записанном Ютог-ба Йонданом-гонпо, который имеет название «Сердце амриты» — восьмичленная тантра тайных устных наставлений.

Что же это такое? Амрита — это нектар, в мифологии даже напиток бессмертия, в переносном значении он означает «медицина». Восемь членов медицины — болезни тела, детские болезни, болезни от демонов, раны, отравления, старость, женские недуги и половое бессилие.

Повествование здесь ведется от лица Будды Шакьямуни, вернее, его «медицинской ипостаси».

Бхайшаджья-гуру восседает на престоле в середине дворца, расположенного в городе Лта-на-сдуг, и который украшен лекарственными драгоценными камнями разных видов, усмиряющими 404 болезни. Слушателями, окружающими его четырьмя кругами со всех сторон, являются различные боги, риши и последователи буддизма.

Однако сам Будда не принимает участия в процессе изложения, перед каждой тантрой он погружается в сомадхи и выходит из него только после завершения тантры.

Как только Будда входит в самадхи, из его тела вырывается луч сотен и тысяч разных цветов, распространяется по десяти сторонам светам и очищает всех от скверны, грехов и болезней. Затем Будда эмалирует из себя риши, представляющих его личность в разных аспектах.

В этом четырехтомном трактате тибетские врачи дают человеку множество советов и рекомендаций, которые помогут сохранить здоровье и предотвратят развитие болезни.

Как утверждают тибетские лекари, любые изменения физического и психологического состояния человека находятся под влиянием различных факторов окружающей среды. Во-первых, это объективные факторы — кли-

матические условия региона проживания, смена времен года; во-вторых, это субъективные факторы — образ жизни человека, характер питания, условия быта, вид трудовой деятельности, сексуальные отношения.

Необычными для европейских медиков являются методы диагностики заболеваний, которыми пользуются тибетские врачи. Помимо подробного опроса «пациента», тибетский врач занимается изучением его урины. Часто применяется еще один нетрадиционный метод диагностики — пальпация больных органов. Но ощупывает врач не сами внутренние органы, а те точки на позвоночнике, которые с ними связаны.

АСТРОЧЕЛОВЕК — ДЕВА (24 августа–23 сентября)

Это знак Меркурия, знак расчетливости. У Дев хорошая память, им дано умение все разложить по полочкам, они отличаются пунктуальностью и педантизмом. Девы, особенно мужчины, это люди стереотипов.

Девы первой декады — всегда талантливые изобретатели. Они управляются непосредственно Меркурием. Меркурий же дает им такое качество, как критичность.

Девы второй декады похожи на Козерогов, управляемых Сатурном. Козерог, с точки зрения тибетской астрологии, самый высокий знак зодиака, ему хочется регалий.

Девы третьей декады очень похожи на Тельцов. Они более спокойны и расчетливы, нежели Девы второй декады.

С точки зрения астроанатомии Тибета, Девы всегда символизируют область живота (в частности, кишечник). Им тибетская астрология рекомендует ра-

зумное голодание и очищение кишечника. Показаны также процедуры иглоукалывания, массаж, рефлексотерапия.

Как отмечает тибетская астрология, Девам бывает очень трудно расслабиться. При малейших сбоях в делах они начинают расстраиваться. А потому тибетская астрология рекомендует людям, родившимся под данным зодиакальным знаком, установить для себя первоочередность задач и только после этого применять свой талант и энергию для их наилучшей реализации. Девам также следует научиться трезво оценивать свои проблемы.

У многих Дев наиболее слабое место — желудочно-кишечный тракт и им свойственны колиты, а также пищеварительные расстройства. Тибетская астрология рекомендует Девам следующие лекарственные травы: зверобой, золототысячник зонтичный, розмарин, чабер садовый, валериана, мята, вербена лимонная, лаванда, шалфей.

ОТКРЫТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ

До того как мы вступим в контакт с двумя величайшими энергетическими полями — небом и землей, — нам поначалу придется активировать наш собственный энергетический потенциал. Как известно из древних учений, человеческое тело представляет собой микрокосм. Благодаря осознанному восприятию центров Земли и Неба, в нашем теле мы подготавливаем меридианы, по которым сможет течь наша энергия. Эти упражнения известны не только в системе йоги и китайских мистических традициях, им обучали еще в египетской и друидической школах мистерий.

Чтобы стать прозрачным и почувствовать ток собственной энергии, воспользуйтесь упражнением «Внутренняя циркуляция», известным еще из древнекитайской мистической традиции. «Внутренняя циркуляция» уже несколько тысячелетий является базисным упражнением для изучающих Тай-Чи, цигун и кунфу.

Упражнение это преподается во всех школах, занимающихся работой с энергией. Существует множество вариантов его выполнения. «Внутренняя энергия» описывает дугу, которая перетекает с передней части тела в спину. Она следует «руслом» двух больших меридианов. «Внутренняя циркуляция» может быть названа, в буквальном смысле слова, драгоценностью по сравнению со всеми остальными энергетическими упражнениями, которые мне известны.

Упражнение 1

ВНУТРЕННЯЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ ЭНЕРГИИ

Прежде чём вы начнете упражнение, успокойте ваше тело, настройте его на тишину и покой.

Сядьте удобно.

Ноги касаются пола.

Ноги расслаблены.

Спина прямая.

Мышцы живота и груди расслаблены.

Плечи чуть опущены вниз.

Голову держите прямо.

Глаза закрыты.

Дышите спокойно и медленно, всем животом.

Почувствуйте, как с каждым новым вдохом вы становитесь спокойней и расслабленней.

С каждым вдохом вы питаетесь покоем и расслаблением, с каждым выдохом вы избавляетесь

от напряжения и треволнений непростого дня. Вы почувствуете, как ваше дыхание порождает тишину в вашем теле, в той его части, где расположен нижний Дан-Тиен.

Почувствуйте, как ваш нижний Дан-Тиен становится все больше, словно в этой точке собирается вся только возможная энергия.

Сконцентрируйте внимание на точке, расположенной между анусом и половыми органами.

Затем сосредоточьте ваше внимание на точке, расположенной на копчике.

Следующей точкой, которую мы должны наполнить энергией, в китайской традиции называют «Вратами жизни». Она находится прямо напротив пупка.

В центре грудной клетки, напротив сердца, вы найдете так называемую точку сердца, к которой и должна устремиться энергия.

Следующей ближайшей точкой, которой затем достигает наше внимание, становится первый грудной позвонок.

Теперь энергия перетекает в так называемую нефритовую подушку — область на затылке, величиной с ладонь, расположенная в районе первого шейного позвонка и до центра затылка.

Следующая точка нашего энергетического путешествия находится на темени.

После нее мы устремляем поток энергии к верхнему Дан-Тиену, который расположен между бровями. После него сосредоточим внимание на шее.

Перейдем к груди, к области сердца, к среднему Дан-Тиену.

Конечной станцией нашего энергетического путешествия является солнечное сплетение.

Чтобы завершить энергетический круг, вернемся еще раз к нижнему Дан-Тиену. Замрите там на

мгновение, чтобы потом начать новый цикл циркуляции.

Повторите этот энергетический круг несколько раз, до тех пор, пока вы чувствуете себя хорошо в таком кружении. Данная энергетическая циркуляция может повторяться в любое время в течение дня, например, в автобусе, в метро и т. д. Всегда начинайте упражнение с нижнего Дан-Тиена и завершайте тоже в нижнем Дан-Тиене.

Если вы больны или слегли в кровать, вы можете выполнять это упражнение даже лежа. Так вы укрепите ослабший организм и ускорите процесс выздоровления.

Упражнение 2

КОНТАКТ С ЗЕМЛЕЙ

Расслабьтесь, как было описано в начале первого упражнения.

Сберите вашу энергию в нижнем Дан-Тиене.

Представьте, как из ваших стоп растут корни, которые медленно пробиваются сквозь различные слои почвы.

Поддержите данный процесс визуальными образами.

С помощью силы воображения пробейтесь сквозь слой земли, гумуса и песка в сферы, где находятся твердые камни и даже драгоценные минералы.

«Идите» еще глубже к центру Земли.

Там вы найдете озеро с прозрачной водой. Опустите в него корни и почувствуйте, как вода делает вас сильнее, как она питает вас.

Получите удовольствие от подобных ощущений.

Примите в себя воду, содержащую эликсиры Земли, и пускайте ее через корневые каналы по своему телу, при этом медленно возвращайтесь назад, сквозь все слои Земли.

Позвольте питающей и исцеляющей энергии Матери-Земли протечь по вашим ногам и вашему телу. Соберите энергию Земли в нижнем Дан-Тиене, а оттуда пустите ее по «внутренней циркуляции», как было описано в первом упражнении. Поблагодарите за эту энергию Мать-Землю.

Ежедневно практикуйте связь с Землей. Убедившись в том, что напитали себя энергией Земли, переходите к слиянию с Небесами, Космосом, с духовными источниками энергии.

Упражнение 3

КОНТАКТ С НЕБЕСАМИ

Точно так же, как у Земли есть различные слои и формы, так и мир над нами, духовный, небесный мир устроен по-разному. В отличие от Земли, чья плотность, консистенция и твердость измеримы и доказуемы научно, к духовному миру мы, вряд ли, найдем «дорожный указатель». Существуют самые разнообразные учения, рассказывающие о различных плоскостях духовного мира.

Сядьте удобно.

Ноги касаются пола. Руки лежат на бедрах.

Тело полностью расслаблено.

Сконцентрируйте ваше внимание на нижнем Дан-Тиене.

Установите контакт с Землей, как было описано в упражнении «Контакт с Землей».

Представьте провод, идущий прямо посередине вашего тела.

Пользуйтесь помощью вашего дыхания.

С каждым новым вдохом поднимайтесь по проводу чуть выше.

Когда «доберетесь» до черепной коробки, представьте, как раскрывается цветок лотоса и принимает в себя космическую энергию.

Используйте дыхание, словно путеводную нить, по которой вы можете двигаться вверх-вниз.

Закончив прием небесной энергии, идите в обратном направлении:

через черепную коробку;

через голову;

по шее;

по груди;

в нижний Дан-Тиен.

В нижнем Дан-Тиене замрите на мгновение, чуть напрягите мускулы, потянитесь всем телом и возвращайтесь в ваше Здесь и Сейчас.

Думаю, теперь вы познакомились с двумя полярными силами — Небом и Землей, — между которыми маятником раскачивается наше собственное энергетическое поле.

В «Свадьбе Земли и Небес» мы соединяем оба энергетических источника в нашем теле воедино.

Упражнение 4

СВАДЬБА ЗЕМЛИ И НЕБЕС

У Неба и Земли две различные энергетические структуры, они — мужское и женское начала, Ян и Инь, Отец и Мать, исцеляющая и питающая силы. Мы, люди, уже рождаемся разнополыми, но в нас все рав-

но соединились оба начала, и мужское, и женское. «Свадьба Земли и Небес» — это упражнение, описываемое во многих традициях. Оно помогает нам стать каналом света и любви.

Встаньте прямо.

Ноги на ширине плеч.

Колени расслаблены.

Плечи свободны и ненапряжены.

Голова гордо вскинута.

Сосредоточьте все свое внимание на нижнем Дан-Тиене.

Почувствуйте свою собственную энергию.

С нижнего Дан-Тиена перенесите внимание на ноги и чакру ног.

Представьте, что вы — дерево, и ваши корни уходят глубоко в землю, прорастают сквозь все слои ее к самому центру.

В центре Земли находится озеро с кристально чистой водой.

Опустите в его воду корни и напитайте их энергией Матери-Земли.

Пропустите эту энергию через корни в ваши ноги, в ваш живот, в нижний Дан-Тиен.

Замрите на мгновение.

А теперь сконцентрируйте внимание на среднем Дан-Тиене, затем перейдите к верхнему Дан-Тиену.

И не забывайте об образе дерева.

Представьте, что из вашей кроны энергия Земли перетекает в Космос.

Для усиления образа вскиньте вверх руки, чтобы энергия и в самом деле устремилась в небо.

Представьте, что вы — легендарное Мировое Древо, Йогдрасил, объемлющий все миры.

Выдохните в Космос энергию Земли. А затем прекратите отдачу данной энергии.

Замрите на мгновение, подготавливаясь к приему космической энергии через ваши листья, ветви.

Позвольте этой космической энергии устремиться по ветвям в ствол дерева — ваше тело.

Почувствуйте, как космическая энергия перетекает:

через голову;

через верхний Дан-Тиен, расположенный между бровями;

через средний Дан-Тиен;

через нижний Дан-Тиен.

Замрите на мгновение.

Затем пропустите космическую энергию через ваши ноги.

Вновь представьте корни огромного дерева.

Пропустите по ним космическую энергию в центр Земли.

Замрите на мгновение в чистом озере центра Земли. И вновь напитайте ваши корни энергией Земли, пропустите ее по вашему телу к нижнему Дан-Тиену.

Если вы хотите завершить упражнение, сосредоточьте внимание на нижнем Дан-Тиене.

Сложите руки внизу живота, сделайте несколько глубоких вдохов и закончите упражнение.

По идеи, вы можете несколько раз повторять упражнение «Свадьба Земли и Небес», но не переусердствуйте. Ваше тело сначала должно привыкнуть к этому потоку энергии. Так что не торопитесь.

«Свадьба Земли и Небес» очистит вас и поможет вам гармонизировать в душе полярные начала, гармонизировать и исцелить.

Упражнение положительно повлияет на ваше самочувствие в целом.

УДИВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА ДРЕВНЕГО ТИБЕТА

О чем же повествует легендарный четырехтомный трактат «Сердце амриты»? О человеке, конечно же, о дворце его тела.

Да-да, в «Сердце амриты» тело человека сравнивается с архитектурными элементами дворца. Яркие сравнения позволяли точнее применять медицинские знания. Каждая строка текста могла быть также темой для медитативного состояния тибетского врача.

Вы только представьте, что вы — это не вы, а самый настоящий дворец.

Две бедренные кости как фундамент стен.

Позвоночник как столбик из золотых монет.

Аорта же — колонна, перед которой приносят жертвы.

Грудина — прямоугольная балка.

Двадцать четыре ребра — это гладкие стропила.

Сосуды, жилы, сухожилия — доски потолочные.

Мясо и кожа — штукатурка и покраска.

Пара ключиц подобны карнизу.

Лопатки напоминают углы строения.

Голова — как башня на верхнем этаже.

Нос напоминает шпиль наверху здания.

Волосы — как черепица мужская и женская.

Грудь и живот — как верхние и нижние дворы.

Диафрагма похожа на шелковый занавес.

Сердце — царь, сидящий на троне.

Печень и селезенка — царицы: старшая и младшая.

Почки — советники внешние.

Желудок — посуда для варки еды.

Кишki тонкая и толстая — служанки царицы.

Желчный пузырь — мешочек с приправами.

Мочевой пузырь — сосуд с запасом воды.
Ноги — это арки.

АСТРОЧЕЛОВЕК — ВЕСЫ (24 сентября–23 октября)

Время данного зодиакального знака начинается со дня осеннего равноденствия, с 23 сентября. Этот знак уникален — считает тибетская астрология. Чем же, спросите вы? Все дело в том, что в зодиаке Весы не являются живым существом. От чего родилось слово «зодиак»? Да от «зоо» — то есть животное.

Весы всегда распределяют всех на тех, кто стоит выше них или ниже. Здесь положительную роль играет Сатурн. Выражается данная роль в том, что астрочеловек Весы способен устанавливать подобную иерархию даже в микроколлективе, в собственной семье. Весы никогда не отказываются от формальной власти, если эту власть им предлагают.

Весы первой декады управляются Венерой, поэтому среди своих зодиакальных собратьев других декад это самые общительные люди. Речь идет не просто о коммуникабельности, а об умении входить в контакт с незнакомым человеком, об умении договориться с кем угодно и о чем угодно. Весы первой декады производят обманчивое впечатление мягкости, будучи на самом деле достаточно жесткими людьми.

Весы второй декады очень похожи на Водолея. А Водолей является знаком Урана, в них очень много революционного, зажигательного.

Весы третьей декады ближе всего Близнецам. Они открыты диалогу более, чем кто-либо другой из Весов, и наиболее бесшабашны. Знак Весов в тибетской аст-

рологии — это кардинальный знак, знак энергии. Не только мужчины, но и женщины-представительницы Весов, тяготеют к мирской власти.

С точки зрения астроанатомии Тибета, Весы символизируют поясницу (как продолжение талии). Стремление данного знака к балансу/равновесию заставляет работать почки по полной кармической программе.

Как считает тибетская астрология, обмен веществ наиболее важен для Весов. Любопытны в данном случае методы лечения, которые тибетская астромедицина предлагает людям данного зодиакального знака: мягкость и вежливость в отношениях с окружающими поддерживают процесс выздоровления не по дням, а по часам. Ну а прекрасное настроение считается залогом внутренней красоты, переходящей во внешнюю, например, физическую гармонию.

Как правило, здоровье у Весов хорошее. Но если у них случается гипертония, заболевания почек и мочевыводящих путей, а также головные боли, то тибетская астромедицина рекомендует такие травы, как *тысячелистник, шалфей, мальву, душицу, жасмин, мяту, гвоздику*.

Глава четвертая

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УСТАРЕВШИХ ОБРАЗЦОВ ПОВЕДЕНИЯ

Упражнения, описанные в предыдущих главах, показали нам, как мы можем привыкнуть к обращению с новыми энергетическими источниками. Благодаря же следующим практикам, мы учимся мужеству, учимся избавляться от страхов и неуверенности и порождаемых этими чувствами блокад в нашем эмоциональном и физическом теле. Мы встречаемся с «духовным советчиком», начинаем излечение наших чувств и учимся различать образчики положительной и отрицательной энергии. Мы возводим мосты между прошлым и настоящим. Во время данного ритуала мы избавляемся от балласта.

Что мешает нам быть хозяевами собственной силы? Что именно? Да наши прежние дурные привычки, наши «установки», недобрые мысли и чувства, не оправдавшиеся ожидания и требования, которые мы предъявляли к семейной жизни, к партнерам, к профессии, к религии, к здоровью.

Прежде всего — это наши страхи, которые стоят нам огромных затрат энергии. Страх порождает блокаду в энергетическом потоке. Эти блокады калечат все наши энергетические тела, а также нашу физическую оболочку. Кому из нас не знакомо чувство тошноты и дурноты, когда мы попадаем в какую-либо препенеприятную ситуацию. Страх в физическом теле мешает литься по-

току энергии и дыхания, не позволяет питать энергией клетки организма.

В эмоциональной оболочке неудачные модели поведения тоже порождают блокады, наглядно проявляющие себя в ослаблении чакр и меридианов. Если эти эмоциональные модели будут повторяться вновь и вновь, они значительно ослабят ментальное тело, и тогда даст о себе знать так называемое отрицательное программирование. Страх зарождается чаще всего в период пренатального развития, во время родов, а также в период детского и юношеского развития человека.

Мне часто доводилось наблюдать, как реагируют младенцы на свое окружение, на родителей, на свою «желанность» или «нежеланность» в семье. Драматической оказывается реакция родителей, если, например, вместо желанного мальчика на свет появляется «всего лишь» девочка. Дети переживают это разочарование родителей, ощущая недостаток любви к себе особенно остро. Все это значительно снижает чувство собственного достоинства у подрастающего ребенка, зато оказывается благоприятной почвой для состояния вечной приниженности. Дети, страдающие от аллергий, гиперактивности и школьных стрессов, зачастую сталкивались с фактом собственной нежеланности в раннем детстве.

Чтобы избавиться от страха, нам и понадобится - то всего ничего: терпение, любовь и уважение.

ПОЗНАЙ САМОЕ СЕБЯ

Запомните, вы — самая главная VIP-персона в вашей жизни!

Многие считут, что звучит это как-то слишком уж эгоистично. Но, судя с «энергетической колокольни»,

это — абсолютно правильно — и еще как правильно. Если вы пребываете в гармонии с самим собой, вы буквально сияете, излучаете гармонию и на окружающих. Если же вы чувствуете себя больным, вымотанным, замученным и оскорблением, то есть не-со-гармоничным себе, вы никого не приведете в восторг, даже среди близких, и счастливым уж точно никого не сделаете. Любите и уважайте самое себя, и тогда мир тоже ответит вам любовью.

Исследование наших собственных страхов, забот, опасений, а также нереализованных и неудовлетворенных желаний есть первый шаг на пути самопознания.

«Человек, познай самое себя», — было написано на вратах, ведущих в храм великой школы мистерий древнего мира. Да и в эпоху Водолея эта мудрость не утратила своей актуальности. Для избавления от отрицательных моделей поведения существует множество методов. Иногда важно довериться Учителю, который проводит вас на небольшом отрезке пути самопознания, иногда стоит отыскать нужный совет в одной из старых мудрых книг, которые помогут вам в дальнейшем. Но довольно часто всего можно добиться и в одиночку. Уже само желание «поработать» над собственными слабостями является началом процесса самоисцеления.

Важнейшее решение в жизни, которое мне самой довелось когда-то принять, гласило: «Никогда больше не буду жертвой». И в той или иной ситуации тотальной «невезухи» я начинаю задавать себе следующие вопросы:

Почему я плохо чувствую себя, или же почему я так несчастна?

Что именно я делаю вразрез собственным убеждениям?

Что меня больше всего раздражает в моем собеседнике?

Почему этот человек стесняет меня?

Почему мне начинает казаться, что я ничего вообще не значу?

Почему я чувствую себя нежеланным гостем «напишу жизни»?

Почему мне кажется, что меня не понимают, не ценят?

Почему мне кажется, что я сделала что-то неправильное, что-то обидное?

Почему мне кажется, что я вообще не в состоянии повлиять на данную ситуацию?

Почему мне чего-то не хватает?

Ответы на эти вопросы можно отыскать просто моментально. Я уже привыкла анализировать свой прожитый день. Перед сном я, словно кинопленку, проクリчиваю в памяти все события дня и затем задаюсь вопросом, в какой конкретно момент времени почувствовала себя несчастной, униженной и т. д.

А затем следуют вопросы иного характера:

Что именно я могу изменить?

Каким образом можно переломить ситуацию?

Когда я смогу предпринять хоть что-то?

Все эти вопросы накапливаются в нашем эмоциональном теле, а затем проявляются на физической плоскости в виде таких реакций, как печаль, страдания, чувство вины, зависимость, надменность, безнадежность, страх, ярость и гнев.

Но как же все-таки избавиться от всех этих пренебрежительных чувств?

ПРЕОБРАЖЕНИЕ СТРАХА: ТРЕХЭТАПНЫЙ ПЛАН ИЗБАВЛЕНИЯ

Преобразование страхов и фобий, а также полное избавление от них возможно осуществить в три этапа:

- 1) понять природу той или иной блокады;
- 2) попросить совета и помощи;
- 3) отпустить страх из памяти тела.

Понять природу блокады

Страх, недобрые чувства или же неуверенность в себе могут исчезнуть только тогда, когда их признаешь таковыми. Очень полезно завести тоненькую тетрадочку, чтобы записывать в нее список негативных эмоций, одолевавших нас в течение дня.

Записи помогут нам понять, на каких конкретно людей и за что, на какие именно замечания и по какому поводу мы особенно остро прореагировали. Из всего этого можно делать выводы, что легко изменить, а что засело в нас так глубоко, что так просто модель поведения не трансформируешь. Во втором случае лучше обратиться за помощью к своему «духовному советчику».

Попросить совета и помощи

Наше собственное сердце способно подать нам не один дельный совет. Это — та самая «мудрость души», без которой на некоторых этапах жизни просто никак не обойтись. Чтобы найти к ней «дорожку», вам понадобится время. Время расслабиться и чтобы уж никто не мешал.

Позаботьтесь о создании благоприятной обстановки: приятной комнатной температуре в помещении, удобном месте для релаксации, приятных ароматах, приглушенном свете, тихой музыке. Медленно, глубоко дыша, расслабьтесь телом и душой. В качестве подготовки ко встрече со своим «духовным советчиком» лучше всего подходит так называемое «солнечное дыхание». Оно поможет вам добиться глубокой релаксации и наполнить теплом и приятными ощущениями живот, в котором как раз и хранится на самом деле большинство наших чувств.

Упражнение 1

«СОЛНЕЧНОЕ ДЫХАНИЕ»

Пусть в вашем воображении на небо взойдет прекрасное, сияющее и все согревающее солнце. Все ваше внимание и дыхание сконцентрированы на пупке. «Откройте» на вдохе — широко-широко, — пупок, словно подсолнечник, тянувшийся навстречу солнцу.

Вбирайте в себя на вдохе столько солнечной энергии, чтобы вам было приятно. Дайте возможность согревающим лучам солнца растечься по всему вашему животу. Почувствуйте, как расслабляются живот и бедра. Заканчивайте упражнение только тогда, когда почувствуете тепло и комфорт.

Упражнение 2

ВСТРЕЧА С «ДУХОВНЫМ СОВЕТЧИКОМ»

Когда после «Солнечного дыхания» ваши тело и душа обрели умиротворенное состояние, вы можете отправляться в воображаемое путешествие к не-

кому месту на природе, где вы чувствуете себя совершенно свободно и уютно.

Это вполне может быть реально существующее место. Но точно так же вы можете навоображать тот природный ландшафт, где вам наверняка понравилось бы и в действительной жизни. Только откройте для этого чакру вашего сердца. Нарисуйте в воображении, как отправляетесь в столь любезное вашему сердцу местечко. «Сядьте» там поудобнее в ожидании встречи со своим «духовным поводырем и советчиком».

Распахните все ваши чувства навстречу ему. Ощутите воздух, ветер, солнце, почувствуйте землю или камень, на которой сейчас «сидите», вдыхайте аромат деревьев, цветов и кустарника. Ждите встречи обостренно и отчаянно.

Вполне вероятно, что вы явственно разглядите того, кто придет к вам, или же увидите только неясный образ, подобный туманной дымке или мареву. А может, у вас просто возникнет ощущение, что к вам приблизился некто незримый.

Спросите, кто этот советчик и как его имя. Сконцентрируйтесь на чакре вашего сердца и попросите «духовного поводыря» войти к вам в чакру сердца. Будьте активны и задавайте вопросы; расскажите ему о ваших проблемах и дождитесь ответа.

АСТРОЧЕЛОВЕК — СКОРПИОН (24 октября–22 ноября)

Это — самый оклеветанный европейской астрологией знак зодиака. Про него в Европе принято писать самое негативное. На самом деле Скорпион — знак Плутона и Марса, и характеристики данных планет

перенесли на зодиакальный знак. Все это не соответствует действительности. Тибетская астрология считает, что нет хороших и плохих знаков потому, что все знаки объединены в круг, а там все равны. Скорпион — знак водный, но он сильно отличается от Рака и от Рыбы. Вода Скорпиона — это вода, которая поставлена на огонь.

Скорпион символизирует репродуктивные, половые органы в системе астроанатомии Тибета. Врачам Скорпионы, как правило, не доверяют, но с болезнью борются со страшной силой.

Тибетская астрология рекомендует людям данного знака зодиака для душевного спокойствия понять, что они — совсем даже не единственные в этом мире. Есть и другие, со своим «я», своими желаниями и взглядами.

Типичными болезнями астромедицина Тибета у Скорпионов считает заболевания мочеполовой сферы, репродуктивных органов, прямой кишки, геморрой, гепатит, венерические заболевания.

Людям, родившимся под данным зодиакальным знаком, полезны алоэ, кориандр, полынь, горчица, базилик, пырей, шиповник, имбирь, чага, крапива двудомная, ромашка.

Отпустить страх из памяти тела

«Прощупайте» ваше тело, чтобы узнать, где конкретно засел страх, и направьте туда поток вашего дыхания. Это далеко не всегда приятно и подчас сопряжено с болью, судорогами, чувством холода либо сильного жара.

Попросите вашего духовного помощника, ангела-хранителя, духовного Учителя о поддержке в непрос-

той момент. Дышите в это место до тех пор, пока не почувствуете себя лучше либо пока не ощутите, что боль начинает постепенно исчезать. Если у вас нет опыта контроля за дыханием, начинать следует как можно осторожнее.

В предыдущих главах вы уже ознакомились с тем, как «пропускать» свет и энергию по всему телу. При избавлении от блокад, возникающих в результате подавляемых чувств и эмоций, эти методы особенно рекомендуются к использованию.

Со-участие тела в процессе избавления от страхов и фобий вообще чрезвычайно важно. По представлениям индейских и гавайских шаманов, человек обучается не благодаря способностям своего мозга, а при содействии тела, его мускулов и отдельных органов. В нашей лексике также отыщется множество речевых оборотов, указывающих на действие определенных состояний души на функции тела. В жизни мне уже неоднократно приходилось делать такой вывод: блокады души «пробиваются» нами только тогда, когда наше тело и все плоскости нашего бытия будут активно задействованы в процессе.

Если мы готовы к снятию одной из блокад души, давайте вообразим священное для нас пространство. Это может быть пирамида, храм или собор, место на природе — то есть место силы.

А теперь произнесем заклинание избавления, которое избавит нас от страха. Важно, чтобы мы простили и себя, и всех тех, кто был задействован в той — «страшной» — ситуации. Я использую следующее заклинание из цикла «Тибетцев», которое вы в принципе можете несколько видоизменить в соответствии с вашим вероисповеданием. Но в любом случае обращайтесь к божественному существу, или Высшей Иерархии духовных сил.

Упражнение

ЗАКЛИНАНИЕ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРАХА

Я отпускаю мой страх (например, страх перед водой) и прощаю себя за то, что я допустил/допустила его в свою жизнь.

Я прошу тех, кто нам Отец и Мать, Сын и Дочь, Дух Святой и Мудрая Жена, погасить в моих физическом и духовном телах этот страх (например, перед водой).

Ныне и вовеки веков.

Я прощаю себя и тех, кто был виновен в возникновении моего страха и прошу Высшие Силы Света и Любви об исцелении и благословении.

После этого поблагодарите за помощь вашего «духовного поводыря и советчика», глубоко вздохните, почувствуйте ваше тело, воспримите пространство вокруг себя и откройте глаза.

Может случиться и так, что вам, если вы начали данный тип работы избавления от страхов и блокад, придется сталкиваться со все новыми и новыми моделями поведения, которые по сути очень похожи одна на другую. Не удивляйтесь. Страхи и фобии образуют целую цепь аналогичных моделей поведения, которые мгновенно исчезнут, «растворяться» без следа, если будет названа и найдена «главная первопричина» всех ваших проблем.

Произнесение заклинания избавления от страха является отличной возможностью избавиться от страхов и фобий.

Упражнение 1

МЕДИТАЦИЯ ОЗЕРА

Сядьте или лягте поудобнее (лучше при свете светильников и / или при воскурении ароматических палочек) в спокойной комнате, куда не долетает шум извне.

Скажите себе:

Я абсолютно спокоен и расслаблен. Я слышу тишину (повторить несколько раз).

Представьте, что вы бросаете камешки в тихое лесное озеро и наблюдаете за тем, как по воде расходятся круги. Представьте, что это и есть беспокоившие вас до этого самого момента мысли, они, как круги, расходятся по поверхности озера, и вот уже вода вновь совершенно спокойна.

Когда вы окончательно успокоитесь и придете в благодушное настроение, вздохните как можно глубже несколько раз подряд, а затем задержите дыхание, чтобы потом медленно, как при тяжком вздохе, выдохнуть. Вы почувствуете невероятное облегчение. Теперь несколько раз подряд повторите следующие пять предложений:

Я абсолютно спокоен и расслаблен.

Я слышу тишину.

Ко мне возвращается радость жизни.

Я уже вижу нечто прекрасное.

Я всегда надеюсь на лучшее.

А теперь представьте себе то желание, которое непременно, просто обязательно должно сбыться, проблему, которую очень важно решить во что бы то ни стало. И потом, после небольшой паузы, скажите себе несколько раз:

Я обязательно найду верную дорогу.

Я надеюсь на исполнение желания и решение моей проблемы.

Побудьте некоторое время в состоянии радостного ожидания. И к вам обязательно придет ответ на все мучившие вас вопросы.

В заключение вновь вообразите себе лесное озеро и несколько раз повторите следующие пять предложений:

Моя душа пребывает в тишине и мире, как это озеро.

Озеро вбирает в себя все мои заботы и страхи.

Я переборю любую боль, любое напряжение.

Творческие силы вливаются в меня из самой сердцевины моей души.

Теперь я свободен от страхов и перегрузок.

Вернитесь в прежнее расслабленное состояние, потянитесь, как кошка, и скажите себе:

Я бодр и свеж, бодр, расслаблен и свеж.

Упражнение 2

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ИСТОЧНИКЕ ВАШИХ ДУХОВНЫХ СИЛ

Сядьте или же лягте поудобней.

Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на вашем дыхании. Медленно вдохните и быстро выдохните из себя воздух — без какого-либо напряжения. Повторите данное упражнение 10–12 раз.

А теперь неторопливо произнесите в полной тишине:

Я абсолютно спокоен и расслаблен.

Повторите это предложение 5–6 раз.

Сконцентрируйтесь на скрытом в вас источнике духовных сил. Негромко произнесите 4–6 раз:

Во мне заключен источник сил — это я Сам.

Я доверяю его требовательной силе.

Я ожидаю этой требовательной силы, я чувствую ее.

После этого откройте глаза и скажите:

Я абсолютно бодр и свеж, бодр, расслаблен и свеж.

АСТРОЧЕЛОВЕК — СТРЕЛЕЦ (23 ноября–21 декабря)

В тибетской астрологии Стрелец считается двойным знаком зодиака. Огонь в Стрельце получает культурное оформление. Он связан с посещениями новых мест, познанием незнакомых цивилизаций и языков. Знак Стрельца отмечен огромным зарядом оптимизма.

Стрелец первой декады — Стрелец во всем. Люди данной декады зодиакального знака обладают наиболее заметным влиянием на окружающих, хотя они и не властолюбцы.

Стрельцы второй декады — буквально все с привкусом Марса. Под влиянием Овна они становятся крайне энергичными. Но вот слишком импульсивны, как считает тибетская астрология, им ни в коем случае нельзя рваться к власти, владычеству, поскольку они становятся тиранами.

Стрельцы третьей декады больше похожи на Львов. Широта души сочетается у них с «левиной гордостью». По тибетской астрологии, именно эти Стрель-

цы — отменные духовные лидеры. Они обладают каким-то качеством, за которое все проникаются к ним уважением.

В соответствии с астроанатомией Тибета, Стрелец символизирует бедра.

Вообще-то, представители данного зодиакального знака предпочитают лечить себя самостоятельно. Стрельцы часто страдают заболеваниями печени, крови, копчиковых позвонков, ишиасом, ревматизмом. Стрельцам хорошо помогают следующие травы: *плоды можжевельника, шалфей, чабрец, шафран, букивица лекарственная, фиалка трехцветная, корни лопуха.*

УМЕНИЕ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ И ПРОЩАТЬ ОСКОРБЛЕНИЯ

В первую очередь, приступите к упражнению «Солнечное дыхание», как было описано в предыдущей главе, приведите вашу душу и тело в спокойное, медитативное состояние. Мысленно вернитесь к тому времени в вашей жизни, когда вас как раз и «приговорили» к чему-то.

Упражнение 1

ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ОСКОРБЛЕНИЯ

Представьте себя еще раз ребенком в той унизительной ситуации. Почувствуйте ваше тело, пощите, где именно «засело» это оскорблении или же унижение. Вполне возможно, что вы воспримите эту блокаду как давление, боль, тягостное чувство или

холод. Дышите в эту область тела. Представьте, что на данную часть тела намерз толстый слой льда, что вся эта область вашего организма промерзла насквозь.

Вообразите солнце, жаркие лучи которого расплавляют лед. Пусть оно светит так долго, пока вы не почувствуете приятное тепло во всем теле.

Во время этого процесса избавления сосредоточьте все ваше внимание на сердце, произнесите заклинание избавления (как было описано в «трехэтапном плане») и простите самого себя и тех, кто когда-то подверг вас унижению.

Если вам все еще тяжело простить тех или иных людей, вы можете совершить следующий ритуал «Тибетцев».

Упражнение 2

РИТУАЛ ДУХОВНОГО МЛАДЕНЦА

Сконцентрируйте все внимание на вашем сердце и откройте его как можно шире. Представьте, что открываете огромное окно. Впустите человека, которого хотели бы простить, в ваше сердце и позвольте ему стать ребенком. Представьте, например, вашего отца маленьким мальчиком. Тогда, как правило, легче удается простить маленького мальчика, нежели взрослого человека. Вспомните о рассказах из жизни вашего отца, из его собственной юности и воспитания, и попытайтесь понять, почему он действовал по отношению к вам тем или иным образом.

Поупражняйтесь в понимании и прощении, потому что у того человека, что оскорбил вас, тоже было определенное программирование, заставившее его ве-

сти себя так, а не иначе. Поупражняйтесь также в терпеливом отношении к самому себе. Застарелые модели поведения не исчезают в одно мгновение, по мановению волшебной палочки. И помните, что довольно часто даже унижения и оскорблении посылаются нам для того, чтобы мы чему-либо научились, обретая духовную зрелость.

ЗАЩИТНЫЙ ЩИТ ИЗ ЧИСТОГО СВЕТА

Лучшей защитой от негатива в любой его форме является осознание своего собственного света. Если я осознаю, что являюсь божественной душой, божественной любовью, божественным знанием и истиной, то в поле моей ауры не смогут проникнуть никакие отрицательные вибрации. Мантра осознания души, о которой я упоминала в первой главе, является, наверное, лучшей из мантр-оберегов, которые мне доводилось слышать когда-либо.

Гайатри-мантра является мантрой света, произносимой на санскрите. Именно ее взяли когда-то «на вооружение» тибетские монахи. Это — универсальная молитва, умоляющая даровать ясный разум, который поможет почувствовать истину. С той же силой, с которой лучи солнца изгоняют тьму ночи, гайатри-мантра очищает души людские от Не-знания.

Аум

Бхух Бхувах сва

Тат савитур варенъам

Бхарю девасайя дхимахе

Дхийо но нах праходайат.

Что все это означает? Молящийся славит красоту и силу света, озаряющего все сферы бытия. Он славит

великолепие, благословение и исцеляющую силу, струящиеся из источника божественного света. Мантра очищает молящегося от Не-знания и трансформирует Не-знание в Мудрость. Душа освобождается от всей, только возможной, скверны. Она, душа, взывает к божественной Матери с просьбой развеять тьму и незнание и даровать ясность и просветление.

Благодаря этой мантре я сама пережила удивительный опыт, а в одной крайне критической ситуации получила и защиту, и реальную помощь. Манtry, громко или же тихо пропетые, порождают определенные частоты, ясные, светлые вибрации, изгоняющие все негативное и мрачное.

Благодаря же силе нашего воображения можно создать крайне эффективный защитный кокон. И возможностей для этого несть числа.

Если кто-то стоит напротив вас, кто-то, чье излучение вам весьма неприятно, можно защитить себя, представив, что между вами и тем человеком возникает защитный щит из чистого света или золота.

На тот случай, когда следует защитить себя на целый день или еще более продолжительное время, по утрам, перед тем, как выйти из дома, представляйте световое яйцо, чья скорлупа надежно окружает вас со всех сторон. Всегда было полезно после пробуждения начинать новый день с посвящения и молитвы. В этой молитве ведь может заключаться и пожелание обрести божественную защиту. Кто работает с энергетической плоскостью ангелов, может здесь вновь попросить о защите и помощи своего ангела-хранителя.

Когда я закончила свое ученичество у одного тибетского целителя и вернулась на родину, ко мне пришли несколько молодых людей с просьбой помочь им в почти безвыходной ситуации. Молодые люди оказались

членами секты и были «посвящены» посланником некоего гуру, жившим в Индии и организовавшим чуть ли не мировой «духовный концерн». Пишу члены секты получали в контейнерах фаст-фуда и при малейшем намеке на непослушание их лишали сна. Надолго лишили. Работали сектанты практически целые сутки напролет, и все ради того, чтобы создать так называемую «сеть духа». Молодые люди были в совершенном отчаянии, сил у них не осталось уже никаких, а вырваться из этой организации им никак не удавалось. Здоровье у них тоже начало пошаливать — сказывались и «просветленный» образ жизни, и недоедание, и упадок сил. Я согласилась поработать с ними и посоветовала пропевать гайатри-мантру. На одном из праздников, на который мои «пациенты» пригласили меня, я познакомилась с представителем гуру на нашей гречной земле. Это был один из тех неприятных моментов, которые вспоминаешь до конца жизни с содроганием. Едва представитель гуру на нашей планете увидел меня, он яростно принял за энергетическую «обработку» моей персоны. Я очень устала и хотела лишь одного, поскорее убраться восвояси с этого праздника не-жизни. С того самого момента не было больше ни одной спокойной минуты. Все мои телефонные разговоры резко и внезапно обрывались по непонятной причине. Мой ночной сон был нарушен. Едва я ложилась в постель и касалась головой подушки, мне начинало казаться, что кто-то пробирается ко мне в дом с намерением придушить меня. Я словно наяву видела представителя индийского гуру в черном облаке, которое подплывало ко мне все ближе и ближе, желая внушить мне страх. Смертный страх. Поначалу я была до крайности смущена и рассержена. Я начала молиться. Каждую ночь на протяжении многих недель эти нежелательные «визиты» повторялись. Как только я ощущала появление

черного облака, я начинала пропевать гайатри-манту. Постепенно это явление утратило свою зловещую силу, а я перестала бояться.

В один из дней я созвонилась со своей знакомой, имеющей немалый опыт в духовных вопросах, и пожаловалась ей на свои страдания. Она, монахиня из католической миссии, дала мне совет — взывать к архангелу Михаилу, хранителю фиолетового пламени, и просить его о помощи. Так я и поступила. Во время молитвы я почувствовала присутствие кристально ясной, мощной энергии рядом со мной, почувствовала, как по комнате прошел вихрь энергии. С того самого момента наваждение, насланное на меня представителем гуру, исчезло.

Святой Михаил с тех пор стал моим особым «ангелом-хранителем». Благодаря силе фиолетового пламени преображается и исчезает все темное и злое. Тьма ведь всегда очень внимательно следит за светом. Где свет, там и тени. Лучшей же защитой от темных сил является попытка засиять самому. Произнося гайатри-манту или же мантру осознания души, словно проводишь золотым лучом света по своему телу и отправляешь луч затем в землю. Одновременно открывается чакра сердца, посылая в пространство лучи безусловной любви. Мне не нравятся методы обратного посыла негативной энергии их первоначальному «отправителю». Мне кажется, что все это своего рода загрязнение окружающей среды, только усиливающее негатив. Куда полезней трансформировать и преображать эту энергию. Тонкоматериальные поля Матери-Земли и так уже добеспредела засорены подобным образом — всеми недобрими пожеланиями, проклятиями и дурными мыслями, — до беспредела и донельзя; невозможно же продолжать играть и далее в такой пинг-понг зла.

АСТРОЧЕЛОВЕК — КОЗЕРОГ (22 декабря–20 января)

Время Козерога начинается в день зимнего солнцестояния. В чем-то он схож со Стрельцом — считает тибетская астрология. Но тут же указывает на определенные отличия. Козерогом управляет Сатурн. А Сатурн — планета старости. Козерога манит вершина, а склад характера — просто военный. При этом Козероги влюбчивы и обладают большой жаждой жизни.

В тибетской астроанатомии Козерог символизирует коленные чашечки. Он вообще символизирует все твердое, жесткое, мудрое.

Среди проблем Козерогов тибетская астрология отмечает проблемы у людей данного знака зодиака с пищеварением. Неоспоримо важен для них фосфорно-кислый кальций. Привлекательны для Козерогов и продукты, богатые белком и железом.

Согласно тибетской астрологии, представители данного знака склонны быстро впадать в уныние. А потому звездные мудрецы Тибета советуют Козерогам научиться наслаждаться мелочами.

Как считает тибетская астромедицина, Козерогам хорошо помогают такие растения, как *жимолость, хвойные деревья, спорыш, эфва шерстистая, лимонник китайский, элеутерококк, женьшень, мелисса*.

ОБЛЕГЧИТЬ ПРОЦЕССЫ ОТТОРЖЕНИЯ НЕГАТИВНОГО

Когда отношения исчерпали себя и подошли к логическому завершению, довольно часто в душе остается лишь миниатюрное поле боя, усыпанное «костя-

ми павших героев». Я имею в виду не только партнерские взаимоотношения, но и деловые связи в том числе. Каждая встреча, любой контакт с человеком создает свое собственное энергетическое поле. Попадаешь в это энергетическое пространство и частенько чувствуешь, что все чувства лишь «проглощены», но не переработаны и не переварены. Все, что не было положительным по своей природе, остается в ауре залежами свинца.

О процессе «перерезания пуповины» можно было бы написать отдельную книгу. Существует множество видов человеческих взаимоотношений, в которых кто-то доминирует, а кто-то подчиняется: родители — ребенок, партнеры, религиозные союзы, рабочие взаимоотношения.

У семейных союзов — наиболее сильное энергетическое поле, есть такие родители, которые вплоть до самой своей смерти и даже после нее ведут «борьбу за власть» над собственным чадом. Они считают детей своей неотъемлемой собственностью, на которую постоянно предъявляют права и не дают детям никакой свободы. Так, многие дети буквально подавлены безумной любовью и заботой. Все это приводит к тому, что такие дети, становясь взрослыми, не могут создать свое собственное самостоятельное энергетическое пространство. Так появляются зависимые чувства и мысли, люди разучиваются реагировать спонтанно и от всего сердца, а действуют только из так называемого чувства долга.

Все действия, идущие не от сердца, ослабляют собственное энергетическое поле человек и в конце концов приводят к появлению самых разных болезней. В подобных ситуациях помогает только одно — процесс «перерезания пуповины».

Процесс «перерезания пуповины»

Чем дольше существуют те или иные взаимоотношения, тем больше энергетическое поле, создаваемое ими. Если вы, даже несмотря на расставание, никак не можете «уйти», попробуйте энергетическое «перерезание пуповины». Взаимные энергетические связи особенно интенсивны в точках расположения чакр. Попробуйте свое тело, разберитесь, в каком именно месте организма вы крепко связаны с человеком, с которым расстались. В зависимости от того, какими были эти отношения, почувствуйте соответствующую чакру. Если вы интенсивно обменивались какими-то мыслями и идеями, то активней отреагируют центры в голове, если вы были сексуально связаны друг с другом, то отреагируют чакры корней и сексуальности.

У одной моей подруги была замечательная, любящая мать, день и ночь занятая лишь тем, как бы ей сделать счастливыми всех ее любимцев. И хотя дочь была замужем и у нее росли три ребенка школьного возраста, во всех вопросах решающее мнение было за матерью. Если же ее совета не спрашивали, она страшно оскорблялась, чувствовала себя не понятой и не любимой никем. Наши долгие беседы с ней «по душам» никакого результата не давали. Она считала, что как мать всю жизнь будет обладать «правом руководящего голоса», ведь жизненный-то опыт у нее — ого-го! — какой. В разговорах периодически проскальзывали признания, что она считает свою дочь совершенно неспособной вести «порядочную» жизнь, ведь та уже один раз страшно «ошиблась» в выборе собственного муженека. И после развода дочери с супругом мать надежно «прописалась» в доме дочери. Мать была счастлива, а дочь — в отчаянии.

В одном из разговоров «по душам» с моей приятельницей мы выяснили, что мать всеми своими чакрами была связана с дочерью, да еще таким образом, что она, подобно солнцу, все время затмевала собственное чадо, перекрывала ее собственное сияние. Когда-то моя подруга выглядела словно прекрасное, мерцающее радостью светило в центре Вселенной. А потом она ощутила, что вблизи появилось другое солнце, да еще попытавшееся вытеснить с небосклона ее самое и «пересветить». Пришлось заставить маленькое и большое солнца вступить в духовный диалог друг с другом; во время разговора мы ясно дали понять большому солнцу — на ментальном уровне, — что Вселенная достаточно велика, чтобы в ней нашлось место для двух «светил». Мы объяснили, что существуют многие дороги, для каждого «солнца» своя собственная.

А потом я предложила матери и дочери представить, что от чакр дочери к матери идет пуповина, и эту-то «пуповину» нам следовало осторожно и аккуратно перерезать. При этом следовало произнести такие слова:

Я перерезаю пуповину, которая идет от моей теменной чакры к твоей, перерезаю в любви и понимании и прошу тебя уважать мой путь и ценить его. Я прощаю тебя и себя за то, что этот контакт был столь интенсивен и отпускаю тебя в любви и уважении.

Этот ритуал мы проделали для каждой чакры. В заключении мы отправили большое доминирующее солнце в его собственную Вселенную, откуда оно могло наблюдать за «младшим солнцем», но уже не «затмевая» его.

Когда дочь после нашего разговора вернулась домой, она увидела совершенно иную мать. Та сквозь сле-

зы объяснила ей, что не может далее вмешиваться в жизнь дочери. Надо бы ей жить отдельно.

Если вы тоже собираетесь перерезать энергетическую пуповину, прошу вас, будьте очень осторожны и делайте это с любобью. Отделяйте «пуповину», связывающую вас с другим человеком, в любви, даря этому процессу энергию вашего сердца. Можете попросить о помощи вашего ангела-хранителя, архангела Михаила или же вашего духовного Учителя и Помощника. Вы можете представить, как энергетическая нить, связывающая вас с кем-то, становится все меньше и тоньше. А можете представить сосуд, фонтан или кувшин, который медленно становится пустым.

Процесс «перерезания пуповины» можете также использовать при избавлении от обещаний, клятв и обетов. Но во время любого процесса избавления помните об исцеляющей атмосфере любви.

АСТРОЧЕЛОВЕК – ВОДОЛЕЙ (21 января–19 февраля)

Главная характеристика данного зодиакального знака по тибетской астрологии — планета Уран. В Козероге Сатурн на первом месте, и лишь потом идет Уран. А вот у Водолея — наоборот. Периоды долготерпения сменяются периодами бунта. Водолеи никогда не откажутся от власти, она им иногда дороже жизни.

Водолеи первой декады в наибольшей степени демонстрируют оригинальность, нестандартность и способность успешно реализовать себя в разных областях.

Водолеи второй декады сочетают признаки Близнеца и Водолея. Они бесшабашны и легки на подъем.

Водолеи третьей декады во многом напоминают Весов, их поступки сбалансираны и взвешены.

В астроанатомии Тибета Водолеи символизируют голень. Людям данного зодиакального знака, согласно тибетской астрологии, следует также обращать внимание на гипофиз, мозжечок. Это — орган равновесия, а многие из Водолеев стремятся к экстраординарным поступкам. Им же следует обращать внимание на варикозное расширение вен, иначе с возрастом представителей данного знака будут ожидать тромбофлебиты и спазмы сосудов. Для улучшения обмена веществ тибетская астрология рекомендует Водолеям употреблять пищу, богатую хлористым натрием. Он содержится в овощах и фруктах.

Тибетская астрология советует Водолеям прими-
рить свою тягу к независимости и необходимость со-
трудничать с другими и иногда даже подчиняться им.
Не стоит все делать в одиночку, иначе стресс неизбе-
жен. А ведь Водолеи предрасположены и к расстрой-
ству нервной системы, и к алкоголизму, и к заболева-
ниям лимфатической системы.

Вот почему тибетская астрология рекомендует та-
кие травы, как *тысячелистник*, *боярышник*, *лимон-
ник китайский*, *эрву шерстистую*, *женшень*, *ме-
лиссу*, *душицу*, *фейхоа*, *сумочник*, *лист ореха* и
полынь.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ, БЛОКИРУЮЩИХ ЭНЕРГИЮ

Обещания, клятвы и обеты всегда в высшей степе-
ни эмоционально заряжены. Поэтому они оставляют
в нашем эмоциональном теле сильные блокады, осо-
бенно когда разваливается старая дружба или же лю-

бовные отношения, либо обязательства, взятые на себя, оказываются совершенно неисполнимыми. И начинаются муки совести, сам себя винишь за вспыхнувшее принятие решения или проявленную слабость. Данный «судебный процесс» совести сильно мешает человеку «стартовать» заново.

Простить самое себя особенно непросто, на это необходимо некоторое время, хотя бы для того, чтобы понять, в чем вообще обвиняешь самое себя.

Расслабьтесь, вчувствуйтесь в свое дыхание, прислушайтесь к тому, как оно идет по вашему телу.

Представьте визуальный образ вашего духовного советчика, помощника, ангела-хранителя или духовного поводыря и попросите его о помощи и поддержке в процессе избавления от блокирующих вас обязательств.

Упражнение

РИТУАЛ ИЗБАВЛЕНИЯ

Напишите на листке бумаги следующие слова:

Я, (имя), избавляюсь пред всем миром от этого обещания.

Я прощаю себя, ныне и вовеки, за то, что дал такое обещание, и прошу всех тех, кою этокается, о прощении и понимании, и пусть они отпустят меня из пут данного обещания.

Положите листок бумаги на тарелку и подожгите его.

С помощью дыхания нащупайте в вашем теле то место, где засела данная блокада. Спокойно и глубоко дышите туда.

А теперь представьте, что вы находитесь на воздушном шаре или на корабле и скиньте балласт. Почув-

ствуйте, как груз становится все легче и легче, а потом и вовсе сваливается с ваших плеч. В заключение я рекомендую вам медитацию «Водопад» или же медитацию «Солнце».

Итак, вы начали осознавать природу ваших страхов, блокад, старых энергетических связей, познакомились с различными ритуалами, благодаря которым мы можем избавиться от этих устаревших моделей.

Прощение, избавление всегда имели центральное значение в жизни человечества. Откройте ваше сердце и отпустите старую блокирующую энергию прочь из вашего тела. Простите себя и других, тех, на кого повлияла ваша энергия:

Я отпускаю все, что стесняет меня.

Я прощаю всех, кто мешал потоку моей энергии.

Я посыпаю любовь и понимание тем, кто не понимал меня.

Глава пятая

МОЛИТВА, БЛАГОСЛОВЕНИЕ И ИСЦЕЛЕНИЕ

*Сегоднязываю я
К силам небес,
К свету солнца,
К блеску луны,
К свету огня,
К скорости молнии,
К быстроте ветра,
К глубинам моря,
К стабильности земли,
К твердости камня.*

Тибетская молитва

МОЛИТВЫ

Все то, чем я предлагаю вам заняться сейчас, подобно низвержению в молитву. Тело касается земли, а голова вскинута к небесам. Шаг за шагом мы учимся вести духовный диалог с высшими плоскостями бытия, чтобы добиться собственного исцеления и исцеления ваших близких. Молитва, благословение и исцеление — это те качества человеческой души, которые излучают наполненную светом энергию. Молитва так же стара, как само человечество. Вера в высшие силы, определяющие и направляющие человеческую жизнь, нашла свое отражение во всех культурах человечества.

Во всех религиях — у кельтов и германцев, греков и римлян, ацтеков и инков, египтян, индов и китайцев —

были боги — управители судьбы, чьи настроения, воля и власть играли человеком и группами людей. Чтобы жить лучше, богов ублажали ладаном и жертвоприношениями.

Поскольку простой человек считался не совсем достойным беседовать с богами, этим занимались «уполномоченные», которые должны были с большей достоверностью и силой убеждения передавать божеству просьбы простого человека. Так появились жрецы, Посвященные, шаманы, Учителя. В христианской традиции должность «контактера» с богом взяли на себя священники, епископы и папы.

Значительным шагом на нашем пути самопознания и просветления является попытка понять, что мы все без исключения божественны по своему происхождению, то есть мы с рождения имеем право напрямую говорить с нашим Отцом. Понимание этого есть важнейший этап на пути к духовной самостоятельности. Молитва — более чем простой набор слов.

Если тело человека есть храм, в котором обитает душа, то данный храм должен быть приготовлен к приему гласа Бога. Миллионы просьб и пожеланий бесцельно носятся по духовным мирам, так как остается неизвестным их «отправитель». Стоит ли удивляться, что нет никакого толка от наших молений, что не исполняются наши просьбы? Сами виноваты.

Сильнейший импульс к со-творению молитвы я получила из тибетской и друидической традиций. Отправка молитвы «адресату» там возможна только тогда, когда все энергетические поля человека настроены на данное желание или на данную просьбу.

Подобный тип молитвы создается в семь этапов:

- 1) настройка;
- 2) формулировка;
- 3) отделение реальных желаний от желаний нереальных;

-
- 4) отправление молитвы;
 - 5) зарядка молитвы энергией;
 - 6) ожидание успеха;
 - 7) преклонение и благодарность.

Настроиться на молитву

Прежде чем написать письмо, я должна отчетливо представлять себе, по какому адресу, на чье имя должно быть отправлено данное письмо. Решение написать письмо всегда сознательно. Затем я беру ручку и бумагу, сажусь туда, где мне никто не помешает. Я решаю, какие лексические обороты мне выбрать, что сообщить или же что выяснить. А затем начинаю писать.

Аналогичная подготовка должна сопровождать и молитву. Я выбираю место, где мне будет спокойно, где нет назойливо звонящего телефона и прочих раздражающих факторов.

Место покоя и силы можно найти всюду, где «накаляет» медитативное, умиротворенное настроение. В древних цивилизациях считалось делом более чем нормальным иметь алтарь в определенном месте дома, очаг, священное место, у которого собиралась на моление вся семья. В настоящее время тихое местечко в саду или на природе тоже отлично подойдет для молитвы.

Строители церквей и соборов были великими мастерами-чудодеями, создавшими места силы. Они знали о законах природы все или практически все. Кто понимает в геометрии, знает, что все священные места этого мира созданы в особых силовых точках. Будь то пирамиды в Египте или в Теотикуакане, каменные круги, как Стоунхендж, храмовые строения Киото или Иерусалима, собор Шартра, капища древности, священные источники и горы, как Кайлас, — все это места силы. Они рас-

положены на особых силовых линиях, которые оплетают, подобно сети, весь мир и заряжают его энергией. В этих точках встречаются космические лучи и положительное излучение Земли. Когда стоишь в подобном месте, естественным образом возрастает энергия во всем теле, и людям легче удается сбалансировать свои чакры и энергетическое тело и вступить в контакт с духовным миром.

О подобных силах энергетических мест знали и друиды Европы, и шаманы, и Посвященные Древнего Тибета. Человек, живущий в миру, занимающийся повседневными вещами, остро нуждается в поддержке, если хочет открыться высшим энергиям.

Первый, наиболее важный, момент подготовки нашего физического тела к молитве — это выбор правильного места, места, в котором может состояться общение с высшими силами.

Другим важнейшим моментом подготовки, который мы должны учитывать при со-творении молитвы, — это наша поза. В большинстве религий мира существуют различные позы молящегося, оказывающие в той или иной степени влияние на энергетическую систему. Положение ног, положение позвоночника, руки и головы, открыты либо заблокированы соответствующие чакры, — все это позволяет энергии растекаться по телу либо ограничивает ее поток.

Позвоночник является физическим каналом для нашей духовной силы, энергии кундалини. Словно жемчужины в ожерелье, чакры «нанизаны» на позвоночник. Так, прямой позвоночник облегчает поток духовной энергии. Внешнее положение тела поддерживает духовные установки. Положением рук во время молитвы человек дает понять, открыт ли он или закрыт. В особенности в тибетской и индуистской тради-

циях огромное значение имеют положение рук и взаимосвязь отдельных пальцев друг с другом.

Мудры — так называется положение пальцев — порождают совершенно особый поток энергии. Они помогают медитирующему или молящемуся осознанно порождать подобную форму энергии. Тибетский тип молитвы я лично нахожу особенно впечатляющим: руки ведут над головой космическую энергию к «третьему глазу», затем к сердцу, а при поклоне молящиеся касаются земли сначала руками и уж затем всем телом.

Как правильно сформулировать молитву

Формулировка молитвы может быть очень простой. Важно, чтобы произносилось это от всего сердца. Прежде чем сформулировать пожелание или просьбу, следует ясно понимать, действительно ли так необходимо желаемое и как затем с этим обходиться, если действительно получишь. Уверена, у нас у всех очень много желаний и потребностей, порождаемых нашими условиями существования. Нам нужно очень постараться «вырасти» в данном отношении. Маленькие дети постоянно бегут к родителям с большими и не очень большими просьбами, они хотят иметь абсолютно все, потому что еще не в состоянии различать, что и в самом деле им необходимо, а что совершенно ненужно.

Различать настоящие и мнимые желания

Великолепной помощью в различении нужных и ненужных желаний является попытка задать самому себе следующие вопросы:

Что, если мне осталось прожить еще пять лет? Какие дела мне непременно следует завершить? Запишите

все то, что собираетесь выполнить. А что было бы, если бы мне осталось прожить всего год? Какие дела тогда мне нужно было бы решить? Запишите все то, что вспомните. А что было бы, если бы мне осталось прожить только месяц на этом свете? Что было тогда самым важным для меня?

Именно об этом и просите в молитве. Ваши пожелания, которые вы собираетесь включить в текст молитвы, должны звучать кратко и, прежде всего, иметь точнейшую формулировку. Не ожидайте, что Бог все про все знает. Существует космический закон, согласно которому мы должны просить об исполнении наших желаний. Мы и только мы. В Библии об этом очень ясно сказано: «Просите, и будете услышаны, стучите, и вам откроют».

Следовательно, с нашей стороны требуется ясно сформулированное и изложенное желание. Молитва — это всегда активный, исполненный потаенной энергии диалог с божественными силами.

Как отправить молитву Богу

Давайте вернемся к нашему примеру с письмом, которое мы собираемся отправить. Мы знаем адрес, у нас сложилось ясное представление о том, что мы хотим. Мы заканчиваем письмо наилучшими пожеланиями удачи и т.д. и заклеиваем конверт. Если письмо должно быть отправлено, нужно еще наклеить на конверт марку. Так сказать, «энергетически зарядить» его. У нашей молитвы тоже должен быть «отправитель», то есть наша энергия, чтобы нас могли отличить от всех остальных на «небесном почтамте». Каждый человек — индивидуален, он есть специальная копия божественной энергии. Наши силы и индивидуальная энергия хранятся в энергетическом теле и наших чакрах.

Чакры же являются энергетическим «отпечатком пальцев» нашего духовного потенциала.

Зарядить молитву энергией

Упражнение

Встаньте прямо, обеими ногами прочно касаясь земли, или же сядьте в позе лотоса, держа спину прямой.

Дышите глубоко и спокойно, пока не расслабятся ваши тело и душа.

Откройте ваши чакры, визуализируя следующие цвета радуги:

- основная чакра — красный цвет;
- чакра сексуальности — оранжевый цвет;
- солнечное сплетение — желтый цвет;
- чакра сердца — зеленый цвет;
- чакра шеи — голубой цвет;
- чакра «третий глаз» — цвет индиго;
- теменная чакра — фиолетовый цвет.

Можете представить букет цветов соответствующей расцветки или драгоценные камни. Большую помощь при этом может оказаться приятная, негромкая музыка. Использование мантр, мудр и янтр приводит к активизации чакр, но к этим средствам следует отнестись очень внимательно и не менее осторожно — в принципе, к таким способам могут прибегать только сведущие, опытные люди.

Когда вы открыли и гармонизировали основную чакру, чакру сексуальности и солнечное сплетение, вберите в сердце ваше желание, ваши потребности. И замрите на мгновение.

А теперь представьте, как записываете содержание вашей молитвы на дорогую бумагу и кладете ее на драгоценный поднос. Визуализируйте то, как ваше желание становится реальностью. Задействуйте на это все ваши чувства, ощутите, каково оно, ставшее действительностю, реальным воплощением ваше желание. Не забывайте, что хотеть его исполнения в данный момент нужно всеми фибрами души. Ощупывайте его, вчувствуйтесь в него, вдыхайте его, всматривайтесь и вслушивайтесь в исполнение вашего желания. Активизируйте все положительные чувства, на которые вы только способны.

Представьте канал света, по которому вы посыаете ваше желание. Почувствуйте свою энергию, которая, подобно ракетоносителю, уносит в небеса, в космическое пространство ваше желание.

Еще раз сформулируйте ваше желание и ожидайте его исполнения.

Ожидание успеха

В тибетском языке есть фраза: «Ожидать благословения дождя».

Представьте, что ваше желание исполняется, подобно тому, как хлынет весной долгожданный дождик, теплый и радостный. Прочувствуйте то счастье, которое принесет вам исполнение этого желания.

Благодарность высшим силам

Упражнение

Сконцентрируйте все ваше внимание на чакре сердца. Раскиньте руки, получая дар небес. Произнесите слова благодарности, восхваление за то благословение, что вы получили от небес. Медленно возвращайте себе

энергию, чакра за чакрой спускаясь вниз. Поблагодарите также Мать-Землю, которая даровала материю для реализации вашего желания.

ТАКОЙ РАЗНЫЙ МИСТИЧЕСКИЙ ТИБЕТ

На Тибете существует много различных видов учений и традиций. В Тибете это нингмапа, кагюдпа и гэлугпа. Каждая школа заявляет, что она и есть самая совершенная. Думаю, что если бы они так не заявляли, то и не было бы никаких школ.

Что же такое школа? Здесь не имеется в виду один особый путь или метод учения. Школой называется система буддийских учений, в которой существуют различные пути. О каком пути поговорим в самом начале?

Путь Отречения

Основной чертой данного пути является отказ от причины всего отрицательного. А именно, от страдания. Недостаточно просто обнаружить причину страдания. Нужно способствовать прекращению этой причины. Например, у человека каждый день болит живот. Он очень хорошо знает, что в животе что-то болит, что его беспокоит это недомогание. Надо найти причину или же человек будет продолжать страдать. Как прекратить страдание? Если мы желаем полного прекращения страдания и устранения его причин, нужно встать на путь отречения: отказавшись от дурного поведения и увеличивая добродеяния.

АСТРОЧЕЛОВЕК — РЫБЫ

(20 февраля–20 марта)

Рыбы включают в себя качества всех знаков зодиака, как утверждает тибетская астрология. Это наибо-

лее сложный для астрологии тип. Рыбы — знак двойной.

Рыбы первой декады, то есть Рыбы февраля, — самые типичные представители своего знака. Из-за присущих страхов раскрываются не полностью. Предпочитают ориентироваться по ситуации.

Рыбы второй декады, приходящейся на 1—10 марта, уже не совсем Рыбы, больше они похожи на Раков. Над ними господствует Луна, планета настроения.

Рыбы третьей декады — очень активный знак, это немного Скорпион, принадлежащий Марсу. Можно сказать, что эти Рыбы — очень боевые натуры.

В соответствии с астроанатомией Рыбы символизируют голеностопные суставы (лодыжки) и стопы (пяtkи).

Рыбам тибетская астромедицина рекомендует укреплять иммунитет режимом дня и питания. Из микроэлементов Рыбам полезен фосфат железа.

Для улучшения душевного здоровья тибетская астрология рекомендует Рыбам не стараться всем угодить, учиться не принимать все близко к сердцу.

Целебными растениями для Рыб становятся *цветки римской ромашки, корень гречавки, анис, дикий цикорий, каштан, маргаритка, шалфей, шелковница, мятa*. Для снятия усталости и улучшения настроения Рыбам рекомендуется чай из смеси *цветков римской ромашки, жасмина и зеленого чая*.

БЛАГОСЛОВЕНИЕ

Все люди, на благополучие, состояние и самочувствие которых повлияли исцеляющие силы первоэлементов, испытали и испытывают потребность молиться и благословлять.

Даровать благословение — невероятно мощный, точно так же, как и молитва, энергетический ритуал. Потому что все ваши «посылы» другим людям обязательно вновь возвращаются к вам. Благодаря подаренному вами благословению, вокруг вас концентрируется положительная энергия, которую мы передаем человеку, объекту, запланированному делу (например, какому-либо важному путешествию) и тому подобное. Мы собираем оберегающую нас энергию и передаем ее дальше благодаря силе нашего сердца.

Благословите все, что встречается вам в вашей жизни. Благословение действует как хорошо отполированное зеркало, отражающее и посылающее вам с удвоенной, а то и утроенной силой весь тот свет, что излучаете вы сами. Если вы чувствуете себя хорошо и смотритесь в этот момент в зеркало, ваше хорошее настроение делается еще лучше; если же вы чувствуете себя плохо, то и самое красивое зеркало не поможет. Точно так же обстоят дела и с энергией, которую человек посыпает в пространство. Он получает ответ в виде эха, проявляющегося в маленьких повседневных событиях, происходящих в жизни.

Вот вспомните, мы об этом уже говорили неоднократно: сама по себе энергия — нейтральна, все зависит от человека, его мыслей и его установок, все зависит от того, как человек использует энергию, какие качества ей придает.

Начинайте утро, только-только проснувшись, с того, что благословите начинающийся день. Подумайте, чего именно вы хотели бы достичь в этот день, какие решения принять, какие переговоры провести, какую работу сделать. Сосредоточьте все свое внимание на сердце, сконцентрируйтесь на вашем благополучии и любви и пошлите их туда, куда хотите послать

благословение. Благословите ваших родителей, даровавших вам жизнь. Благословите ваших партнеров, с которыми делите ваше существование, благословите ваших детей, они — ваша надежда на будущее. Благословите и тех людей, с которыми обошлись несправедливо или же по какой-то причине не смогли подать.

Иначе, чем первобытные народы, которые были зависимы от гармоничного взаимодействия первоэлементов, внимание современного человека сосредоточено на делах мирских, повседневных, которые кажутся ему жизненно важными и первостепенными, самыми-самыми необходимыми: красивая квартира, надежное рабочее место, солидный доход, техническая оснащенность жилища, значительно облегчающая существование. А думаем ли мы о том, что все это тоже следует благословить?

Если вы хотите благополучия и хорошего самочувствия, вы должны благословлять все, что с этим так или иначе связано. Всякий раз, когда вы проходите мимо банка, благословляйте данное учреждение, потому что именно через банки проходит большая часть денежных средств. Если вы расплачиваетесь за покупку в магазине, благословите эти деньги. Получив какую-либо денежную сумму, благословите ее. Благословите все те деньги, которые используются во имя благополучия людей на этой планете.

У меня есть одна знакомая, которая всякий раз, получая гонорар, произносит следующую формулу благословения:

«Я благословляю эти деньги, и пусть они пойдут на пользу и благо человечества».

Благословите ваш дом, ваш автомобиль, вашу стиральную машину, ваш телевизор, то есть все то, что облегчает вашу жизнь, вашу работу. Честно призна-

юсь, что в самом начале когда-то у меня было немало проблем в обращении с компьютером. Вечно целые страницы текста терялись в джунглях различных технических возможностей. Чем больше исчезало, тем яростней я становилась, и слова, которые я адресовала маленькому ящичку на столе, были отнюдь не самыми лестными. Но компьютер совсем не расстраивался, только мое отношение к нему все ухудшалось и ухудшалось. Ох, до чего же несовершенен научно-технический прогресс, думала я. А потом я как-то приимирилась с моим компьютером. Я стала благословлять его каждый раз, когда включала, я нежно благодарила его за те возможности, которые он мне предлагал, за время, которое я сэкономлю благодаря ему, и за тот шанс, что он дарит мне для передачи мыслей и опыта дальше.

Ритуал благословения открывает нашу чакру сердца и «включает» поток нашей любви. Мы успокаиваемся в самых глубинах сердца, становимся чуть счастливее и удовлетвореннее.

Тибетский лама Сьян Каили Кинг, которому я бесконечно благодарна за это, показал мне путь благословения. Благословение рождает любовь, а любовь означает счастье, удовлетворенность, гармоническое слияние. Если вы начинаете благословлять вашу жизнь и все, что с ней связано, вам откроется источник счастья. Потому что какие чувства посылаешь людям, те и возвращаются к нам. Это есть закон космической энергии.

Заканчивайте прожитый вами день небольшим анализом своих поступков и благословляйте людей и те явления, с какими вам довелось столкнуться.

Благодаря следующей медитации-благословению вы можете завершать прожитый вами день.

Упражнение

МЕДИТАЦИЯ-БЛАГОСЛОВЕНИЕ

Сядьте или лягте поудобнее.

Дышите медленно и глубоко.

Расслабьтесь телом и душой.

Сосредоточьте все ваше внимание на сердце.

Откройте ваше сердце, представив, как медленно раскрывается бутон розы.

Благословите ваше тело, весь ваш организм, чтобы даровать им здоровье и силу.

Благословите пространство, квартиру, дом за ту защищенность и уют, за тот комфорт, что они дарят вам.

Благословите ваших соседей, вашу часть города, весь ваш город, всю вашу страну, Европу, часть земного шара под названием Тибет, всю землю.

Благословите первоэлементы Земля, Огонь, Вода, Воздух, царство минералов, растительное царство, человечество, солнце, луну и звезды, духовных учителей человечества.

Благословите все мироздание.

Медленно возвращайтесь в ваше сердце и осторожно закройте лепестки цветка розы.

ИСЦЕЛЕНИЕ

Исцеление означает любовь. Из силы молитвы и благословения растут желание и способность исцеляться.

Искусство исцеления состоит не из каких-либо техник или практик, заговоров или пилулек, использования технических приборов и новейших операций. Оно возможно только благодаря способности любить. Все негативные чувства, такие как ненависть, гнев, рев-

ность, жестокость, эгоизм, жадность, гордыня, отсутствие веры, алчность, порождают дисгармоничные энергетические поля в нашей ауре. Чем чаще возникают недобрые чувства, тем сильнее вгрызаются они в нашу ауру, в наши чакры, в наше энергетическое тело и в результате — в наш физический организм.

Каждый человек наделен способностью исцелять, если он может и умеет любить. В данном случае любовь означает не чрезмерные сантименты, не самопожертвование, не самопринуждение к добрым делам и молитвам — любовь означает представить себя в виде канала энергии, канала исцеления. Как в молитвах и ритуале благословения мы и тут имеем дело с осознанным решением. Проверьте точно, в состоянии ли вы сами помогать людям и исцелять, проверьте также, не порождаете ли вы вместо исцеления болезнь. Исцеление требует бесконечно много терпения, понимания, строгости и желания бороться. Ваши духовные силы должны быть крепче болезни, которую вы хотите лечить.

В течение последних двадцати лет я встречалась с самыми разными целителями со всего мира. Я изучила множество методов, техник, упражнений, религиозных философий и ритуалов.

Но квинтэссенцией всех исцеляющих ритуалов была безусловная любовь. Попробуйте любить, и в этом вам поможет следующая молитва из «Пятого Тибетца»:

Я благодарю Мать-Землю, что кормит меня.

И я восхваляю Небесного Отца за его Творение.

С любовью, что устремляется в мир из моего сердца,

Я благословляю всех, кого встречу сегодня.

Пусть сила любви соединит все живые существа на этой планете.

Ом.

Глава шестая

ЧЕТЫРЕ СТИХИИ ЗОДИАКА ПО-ТИБЕТСКИ И МЕДИТАЦИИ НА НИХ

В тибетской астрологии все знаки зодиака принято рассматривать в соотношении к четырем стихиям. Это первоэлементы: Огонь, Земля, Воздух и Вода.

У каждой из данных стихий, считают тибетские астрологи, существует три уровня:

первый уровень — знак стихийный;

второй уровень — знак стабильный;

третий уровень — знак изменчивый.

На зодиакальном круге представители одной из стихий образуют равносторонний треугольник, так что в тибетской астрологии существуют такие понятия, как тригон Огня, тригон Земли, тригон Воды, тригон Воздуха.

К стихии Огня принадлежат Овен — первый уровень, Лев — второй уровень и Стрелец — третий уровень.

Овен — это Огонь воинов, самый пламенный Огонь.

Лев — это в тибетской астрологии Огонь постоянный, творческий, горящий ровно и устойчиво.

Стрелец — это Огонь изменчивый, зарница, молния.

К стихии Земли принадлежат Телец — первый уровень (стихийный), Дева — второй уровень (стабильный) и Козерог — третий уровень (переменчивый).

Телец олицетворяет силу. Он незыблем как скала. Дева — это Земля, стремящаяся к равновесию. Ну, а Козерог — это самые недра Земли.

По тибетской астрологии, к стихии Воздуха принадлежат Близнецы — первый уровень (стихийный), Весы — второй уровень (стабильный) и Водолей — третий уровень (переменчивый).

К стихии Воды принадлежат Рак — первый уровень (стихийный), Скорпион — второй уровень (стабильный) и Рыбы — третий уровень (переменчивый).

МЕДИТАЦИИ НА ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ

Каждый первоэлемент — это особое внутреннее состояние, которое может быть нам очень полезно и удобно в конкретной ситуации. В какие-то мгновения лучше быть как Огонь, а в какие-то — гибким, как Вода.

Гармония и баланс всех элементов — основа полноценной жизни человека. Их уравновешенность позволяет нам не «зацикливаться» на своих ошибках, а уметь двигаться вперед и развиваться. Все первоэлементы укладываются в цепочку мысли — эмоции — действия — материя. На Тибете считают, что Воздух — это наши мысли, Вода — наши эмоции, Огонь — наши действия, а Земля — это материализация наших мыслей, эмоций и действий.

Медитация на Огонь

Сядьте прямо, чтобы Огню было легче заполнять ваше тело. Закройте глаза, создайте внутри себя, где-то чуть выше области промежности, маленький огонек.

Пусть он будет ощутимо теплым. Раздувайте его. Пусть пламя поднимается все выше и выше, заполняя вас изнутри.

Почувствуйте, когда пламя разогреет чакру сексуальности. После этого разогрейте почки. Пусть энергия в них буквально «закипит». После этого разогрейте солнечное сплетение, затем центр груди.

Пусть пламя охватит вас со всех сторон. Вам хорошо внутри этого костра, тепло, комфортно. Неприятные ощущения в теле сгорают без следа. Некоторое время побудьте в этом состоянии, запомните ощущения в теле. Мысленно повторите про себя: «Элемент Огонь, это состояние элемента Огонь».

Пусть эти слова станут для вас «маячком». И стоит вам их мысленно повторить, как вновь ощущения стихии Огня вернутся к вам.

Постепенно уменьшайте высоту, силу и мощь пламени. Пусть оно сначала уместится внутри вас, затем опустится в нижнюю часть и наконец превратится в маленький огонек.

Закончите медитацию. Некоторое время подышите спокойно, а затем откройте глаза.

Медитация на Воду

Сядьте удобно. Притушите свет. Закройте глаза.

Представьте лесное озеро ночью. Вы сидите на его краю и смотрите в неподвижную зеркальную гладь. В ней отражаются звезды и луна. Вы ощущаете кожей лица легкое дуновение ветерка.

Затем вы медленно снимаете с себя всю одежду, босиком входите в воду. Вода теплая. Войдите в воду сначала по колени, ощущая свежесть, появляющуюся в теле. Теперь зайдите глубже, уже по пояс. Ощутите,

как становитесь частью воды. И под конец окунитесь с головой. Растворитесь в воде.

Запомните новое ощущение. Мысленно произнесите ключевые слова: «Я — первоэлемент Вода, я текучая, прохладная, свежая, чистая».

Медленно выйдите из воды. Вновь ощутите свое тело. Закончите медитацию. Сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов. Откройте глаза.

Медитация на Землю

Изыщите возможность провести эту медитацию солнечным днем — это придаст ей большую силу и эффективность. Сядьте лицом к свету. Закройте глаза.

Представьте, что вы находитесь на поляне, сидите на траве, светит солнце. Представьте, что вы ступаете босыми ногами на мягкую землю. Почувствуйте теплую, прогретую солнцем землю. Теперь лягте на землю. Почувствуйте энергию, излучаемую землей и укутывающую вас. Растворитесь в этом ощущении, станьте частью земли, ощутите себя землей — устойчивой, массивной и плотной. Попробуйте почувствовать себя камнем.

Запомните это ощущение, запомните, что значит быть землей. Мысленно произнесите: «Я — Земля, я — первоэлемент Земля, ощущаю себя устойчивой, надежной, уверенной». Пусть эти слова станут «маячком» к вашему состоянию устойчивости, глубокого спокойствия и уверенности.

Постепенно вновь вернитесь в исходное состояние. Почувствуйте границы своего тела. Выйдите из медитации и откройте глаза.

Медитация на Воздух

Проветрите комнату. Если в помещении есть небольшое движение воздуха, используйте его, сядьте напротив, чтобы оно ласкало ваше лицо. Сядьте прямо, но так, чтобы в теле не было напряжения. Закройте глаза.

Представьте себя сидящим на краю обрыва высоко в горах, где ничто не заслоняет вас от восходящего солнца. Ощутите, как на вас периодически налетают порывы ветра. Расслабьтесь, впустите их в себя, пусть они продувают вас насеквоздь. Останьтесь наедине — только вы и ветер. Выкиньте все мысли из головы, перестаньте беспокоиться по незначительным поводам. Позвольте одному из ветров, наиболее сильному и настойчивому, наполнить вас. Растворитесь в этом ветре.

Станьте им, унеситесь с обрыва в бескрайнее голубое небо. Почувствуйте, как прекрасно парить в свободном эфире, воспарять в безвоздушное пространство... или с разбегу бросаться в гладь океана, налетать на утесы, гнать облака. Запомните это состояние души. И мысленно произнесите: «Я — первоэлемент Воздух, я — ветер, я проникаю куда хочу. Я — первоэлемент Воздух».

Пусть эти слова будут «маячком», если вы захотите еще раз вернуться к состоянию первоэлемента Воздух.

Постепенно возвращайтесь из медитаций. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Открывайте глаза.

Но помните: пока вы только разучиваете эти медитации, поэтому не выполняйте более одной медитации на первоэлементы за один раз. В крайнем случае, сделайте одно упражнение в первой половине дня, а вто-

рое — вечером. И только в том случае, когда вы быстро сумеете возвращать состояние первоэлемента с помощью фразы - маячка, а также будете проделывать это со всеми первоэлементами без особых усилий, можете выполнять весь комплекс медитаций разом.

Путь самоосвобождения

Медитация необходима хотя бы для того, чтобы идти по пути постепенного преображения и самоосвобождения. По пути Ати-йоги.

Ати — слово языка Уддияны и означает оно «изначальное состояние». На Тибете такое состояние называют тиглэ ченпо, то есть «всеобъемлющее тиглэ». *Тиглэ* — это шар света, символ человеческого потенциала, которому нет никаких ограничений. Абсолютная медитация — это состояние пустоты.

Выдающийся нингмапинский ученый Джур Мипам (1846–1912) утверждал, что в медитации есть стадия развития и стадия завершения. А еще медитация — это обретение великого знания, чтобы не оставаться «в сомнении».

Глава седьмая

ЗОВ ТИБЕТА

ТИБЕТСКАЯ ТАНКА — КРЕДИТ МИСТИКИ

На Тибете существует огромное количество предметов, которые служат религиозным целям и которые, становясь поддержкой в медитации и создавая священное пространство, оказывают только положительное воздействие на наше сознание и его перевоплощение. Это танка, мандалы и прочее.

Лично для меня тибетская танка — самый настоящий кредит мистики. Танка — это изображения будд, бодхисаттв и разных божеств на расшитой ткани, выражающие их учение в символической форме. Тибетская танка отличается большим смысловым и символическим содержанием, специальным медитативным композиционным и цветовым подходом. Танка служит сразу нескольким целям:

- обретение защиты и покровительства;
- создание особого ограждающего пространства;
- ритуальные предметы для церемоний;
- ритуальные предметы для медитаций.

Обретение защиты и покровительства

На Тибете издавна повелось, что благодаря вышиванию танки и ее визуализации можно обрести по-

кровительство богов. Для чего это нужно? А вы подумайте: ведь если нас не оберегают никакие божества и многие души из высоких миров, то мы не сможем продвигаться в медитативной практике.

Обретению божественной защиты и разрушению злобных сил с помощью силы богов способствует создание особого ограждающего пространства. Это защитное пространство может быть названо самым священным. Повесьте дома танку. Подобное преобразование пространства становится причиной создания уюта дома.

Танка используются в медитации как образ для закрепления вашего сознания и его концентрации. В зависимости от того, на чем человек фиксируется, различается и мир, с которым он связывается. Если просматривать разные непристойные книжки и фильмы, астральный мир человека будет загрязнен разными непристойными образами и ему будет очень тяжело освоить медитацию. И, наоборот, когда сознание обращено к миру богов, оно легче направляется к высшим мирам в медитации.

Предлагаю взглянуть более подробно на танку Бхавачакра, или Колесо Бытия.

«Колесо Бытия» изображает сансару как непрекращающийся процесс самопорождения неведения и страданий. Традиционно считается, что Колесо Бытия обхватывает Яма Дхармаджха, «Владыку смерти». Именно бог Яма судит и выносит решение, куда перевоплотиться душе умершего согласно накопленной в течение жизни карме, поэтому Яму и называют «Владыкой смерти». Карма существует в большинстве случаев настолько плоха, что им суждено перевоплощаться ниже Небес Ямы и, следовательно, проходить через его страшный суд. Существам нелегко вырваться из потока рождений и смерти. Цепляясь за свое бытие, все они порождают карму, в соответствии с

которой движутся к новому циклу своих существований в одном из шести уделов: Мир Адов, Мир Голодных Духов, Мир Животных, Мир Людей, Мир Асурров, Мир Небес. В центральном малом круге Колеса Бытия всегда изображены свинья, петух и змея. Они символизируют три корневых яда: Неведение, Страсть и Гнев. В соседнем темном полукольце изображены связанные фигуры существ; надсмотрщики Ада, слуги бога Ямы, увлекают их к скверному уделу; это существа, которые совершили в прошлых жизнях десять злых деяний.

Среднее широкое кольцо разделено на шесть секторов и содержит изображения шести видов существования в Мире Страстей:

*Боги Мира Страстей (по-тибетски лха);
Полубоги (по-тибетски лха-ма-йин);
Люди (по-тибетски ми);
Животные (по-тибетски дуд-гро);
Голодные духи (по-тибетски ии-дваиг);
Мученики в аду (по-тибетски дмийал-ба).*

Наружное кольцо содержит изображения двенадцати взаимозависимых звеньев, порождающих и поддерживающих сансару:

слепой человек — символ неведения (по-тибетски мариgpа);

горшечник, придающий форму глиняному сосуду, — символ чувственных впечатлений (по-тибетски дбу бийэд);

прыгающая обезьяна — символ сознания (по-тибетски рнам-шэс);

человек, переплавляющийся на лодке, — «имя и форма» (по-тибетски минг гзугс);

благоустроенный дом — «шесть органов чувств» (по-тибетски скайэ-мчхэд);

обнимающиеся мужчина и женщина — «соприкосновение» (по-тибетски рэг-па);

человек со стрелой в глазу — «чувство» (по-тибетски цхор-ба);

человек с чашей вина — «желание» (по-тибетски срэд-па);

человек, который собирает плоды, символизирует «чувственные стремления» (по-тибетски лэн-па);

сидящая в гнезде птица означает «жизнь» (по-тибетски срид-па);

рожающая женщина, естественно, символизирует «рождение» (по-тибетски скайэ-ба);

человек, которому приходится нести на сожжение мертвое тело, означал и означает на танка тибетцев «старость и смерть» (по-тибетски ргаши).

Повесьте на стену вашего дома подобную танка и почаще смотрите на нее. Страйтесь сосредоточиться на полумедитативный лад и подумайте, кем бы вы хотели быть на этой танка: символом Неведения, слепцом, прыгающей обезьяной или птицей, символом жизни.

Не меньшую почти сказочную мистику содержат в себе и мандалы — удивительные творения тибетцев.

КРУГ МИСТИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Мандала (дкийил-хор) в переводе означает «круг». Это не только теоретическое, но и практическое средство реализации духовных процессов человека. Рисуя мандалу, тибетец создает свой собственный «храм чистоты», магическую область, где происходит духовное очищение от грязи и нечистоплотности. Своего рода мандала — это «психокосмическая» диаграмма. Не хотите попробовать создать для себя подобную диаграмму?

В соответствии со способом изготовления выделяют три типа мандал: начертанные черно-белые или нарисованные красками на ткани (по-тибетски расбрисский джил-хор), выполненные цветными порошками на плоскости (по-тибетски рдул-цхон-гий джил-хор), изготовленные в виде трехмерных структур из таких материалов, как дерево, глина или песок.

Мандалы на Тибете просто поразительны. Это самые настоящие бесчисленные совершенные миры. Их столько, сколько звезд на небесном своде. Созерцая мандалы, мы обретаем благословение.

Две с половиной тысячи лет назад Будда Шакьямуни, достигнувший полного и окончательного Пробуждения, преподал своим ученикам два вида учений. Первые из них, сутры, передавались открыто и были доступны широкой публике. Второму учению Будда учил тайно и лишь тех учеников, которые обладали достаточно высоким уровнем, чтобы постичь их и осуществить.

В это тайное учение входило и созерцание мандал — дворцов просветленных божеств. Каждую мандalu можно «читать», изучать как текст и запоминать для последующего воспроизведения в медитации.

Будда Шакьямуни учил тайне трехмерных мандал. Тайне песочных мандал.

Практики и ритуалы, предполагающие построение песочных мандал, будучи тайными изначально, долгое, очень долгое время так и оставались недоступны для западного человека. Причина, в сущности, была довольно проста: географическая удаленность Тибета, языковые и культурные барьеры. Обучали мандалам в стенах крупных тантрических монастырей, куда монахи поступали для пятнадцатилетнего обучения. Тибетцы-миряне, вроде бы и зная о существовании сложных

практик, считали их прерогативой монахов и ограничивались подношением монастырям в дни больших церемоний.

А потом свободный Тибет был захвачен коммунистически-атеистическим Китаем. Шесть тысяч монастырей, настоящих оплотов многовекового знания, обладавших огромными библиотеками, буквально были сметены с лица земли. Участь монахов и монахинь была ужасна. Правила игры в тайну изменились. Теперь перед тибетцами всталася непростая задача: сохранить свою уникальную культуру — последнюю цитадель духовности, случайно выстоявшую в раздирам войнами и противоречиями мире. И тибетцы начали делиться своим знанием с западным человеком.

Тибетцы учат создавать песочные дворцы и приглашать в них просветленных существ, достигших все-ведения, очищать пространство, восстанавливать нарушенный баланс в природе и гармонизировать отношения между живыми существами всех миров. Как бы мы ни относились к мандале — как к захватывающему дух произведению искусства или как священному объекту, — она дарит нам столько благословений, сколько мельчайших песчинок уходит на ее создание. Именно мандала избавляет нас от болезней, страхов и дурных помыслов. Да и откуда им взяться, дурным помыслам, когда все ваше время занято сотворением рукотворного песочного чуда?!

Хотя песочным это чудо можно назвать лишь условно. Материалом для мандал служит не природный речной песок, как это часто полагают, а измельченная горная порода. Мандалы в Тибете когда-то строились из мелких полудрагоценных камней: бирюзы, яшмы, малахита, жемчуга, кораллов с их яркими и насыщенными естественными красками. И удивитель-

нного в том было мало, ведь надо помнить, что мандала являлась подношением пресветлым существам, то есть должна была смотреться исключительно красиво и совершенно. Да, ныне мы можем только смутно представлять, какими были те драгоценные мандалы Древнего Тибета.

Нам драгоценные материалы найти сложнее, зато можно воспользоваться таким материалом, как мраморная крошка. Ее просеивают и окрашивают акварелью или гуашью в яркие цвета. Основные цвета, которые используются для данных целей, — белый, черный, синий, красный, желтый и зеленый. У последних четырех цветов всегда должны быть оттенки: темный, средний и обязательно светлый.

И еще. Если вы задумали сделать такую мандалу, надо помнить, что делают по сей день тибетские монахи: они сортируют мраморную крошку не только по цвету, но и по размеру частичек.

Крупные кусочки мрамора всегда наносятся вручную, а вот мелкие частицы наносятся поверх крупных посредством специальных конусообразных трубочек, которые по-тибетски называются чакпу. У средней части чакпу неровная, ребристая поверхность. Потирая эту поверхность рогом яка или другим твердым материалом, монахи создают вибрацию, в результате этого мраморный песок ровной струйкой высывается через небольшое отверстие. Кстати, техника нанесения рисунка с помощью чакпу может быть названа тибетским ноу-хау. Овладение этой техникой требует огромного упорства и терпения.

Чакпу держат в левой руке, а рог яка или другой инструмент в правой. Звук трения твердого рога и пустотный конус чакпу достаточно характерный: некоторые традиции усматривают в нем выражение буддийской идеи пустоты.

Но чакпу — это еще не весь инструмент для создания песочных мандал. Помимо него, тибетские монахи издавна пользуются шинга, особой лопаточкой. Шинга они выравнивают линии и удаляют лишние песчинки.

Структура и цветовое решение песочных мандал, а также последовательность их создания описаны в особых текстах. Эти тексты монахи должны выучивать наизусть. Самое трудное выучить первую мандалу, дальше — уже проще.

Еще больше сил у монахов уходит на выучивание текста ритуала, в рамках которого строится мандала, запоминание мелодий, а также на освоение визуализаций — мысленного построения трехмерных дворцов.

РИТУАЛ ПОСТРОЕНИЯ ПЕСОЧНОЙ МАНДАЛЫ

Я не предлагаю новичкам, стремящимся постичь тайны Тибета, сразу же заниматься полным вариантом ритуала построения мандалы. Но упрощенный вариант, думается, могут осуществить довольно многие из нас.

Перед тем, как приступить к сооружению мандалы, нужно очистить пространство, платформу, на которой и будет создана песочная мандала.

Обратитесь за прибежищем к Трем Драгоценностям буддизма: Будде, Дхарме и Сангхе. Они могут быть опорой во время создания мандалы. Постарайтесь зародить в своем сердце пламенное устремление сделать так, чтобы возведенная вами мандала и исполненный вами ритуал принесли бесконечное благо всем живым существам — от маленьких, словно пылинки, до громадных, как горы.

А еще вам придется очистить пространство. И стоит ритуал очищения пространства из четырех частей.

Сатакна. На этом этапе проверяется место, где будет создаваться мандала.

Салонга. Следует испросить разрешение на создание мандалы у так называемых «хозяев земли»: сперва видимых, затем у невидимых (духов и божеств). В знак примирения с невидимыми существами им подносится торма — особое ритуальное подношение из цампы и масла.

Саджанга. Заручившись поддержкой, пространство следует очистить от всевозможных загрязнений и изъянов. Разбросайте по пространству горчичные семена или белый пепел, произнесите мантру и попытайтесь немного помедитировать.

Чинтилана. Пространство необходимо благословить. Прочитайте благославляющую мантру.

А еще платформу (обычно она невысокая — примерно 20 см) необходимо разметить. Центральные и диагональные линии традиционно наносятся с помощью чистой белой нити. Эта нить опускается в белый песок мелкого помола, затем ее натягивают над поверхностью мандалы и опускают. На платформе остается белый след. Остальные линии наносятся при помощи мела, карандашей и линеек. При этом прочерчивается лишь основной геометрический контур: окружности, прямые линии.

Нанесение песка всегда нужно делать от центра к периферии. Работая, вы можете произносить мантры. А завершая работу, посвятите ваши заслуги, то есть положительный потенциал, который вы накопили в течение дня, всем живым существам.

Немного отвлечемся.

Разрушить мандалу — святое дело

Неземной красоты мандала.. Что ждет ее? Ответ прост и немного жесток: после создания мандала должна быть... разрушена.

Почему? Ведь назначение мандалы — служить для медитационной практики. Создавая мандалу, вы манипулировали. А потом практика медитации была завершена.

Поверьте, разрушение мандалы — это особый ритуал. И подчеркивает он великую истину: все сущее непостоянно. Все в этом мире подвержено разрушению, и мандала — не исключение. Ритуал разрушения — это редкая возможность задуматься о бренности бытия. Прочувствовав это на глубинном уровне, мы не станем отвлекаться на красивые картинки, зато с легкостью устремимся в истинному знанию.

Кстати, часть песка от разрушенной мандалы сохраняется. Его можно затем хранить дома на алтаре или поднести его земле, чтобы были обильными урожаи. Этот песок на Тибете также помещают на макушку умирающего, он способствует перерождению в высших мирах.

ТИБЕТСКОЕ ОБЩЕНИЕ С СОЛНЦЕМ

Свою силу на Тибете черпают от солнца. От него местные жители получают спокойствие, свет и уверенность в правильности своих действий. Используя силу солнца, можно очень многое попробовать в своей жизни.

Есть на Тибете замечательная практика «солнечного дыхания». Делается она на солнце. Если с закрытыми глазами обратить лицо к солнцу, то под веками будет виден теплый красноватый свет, а лица коснется

мягкое тепло. Возьмите такое положение за исходное. При этом совершенно неважно, сидите вы, стоите или лежите. Главное, чтобы вы смогли расслабиться и в то же время сконцентрироваться на практике.

Итак, ваше лицо обращено к солнцу, а глаза закрыты. Теперь расслабьте все свои мышцы. Начинайте работать с дыханием. Дыхание должно быть глубоким и спокойным. Пытайтесь дышать и грудью, и животом одновременно. Сначала вы наполняете воздухом нижнюю часть диафрагмы, как бы раздувая живот, а лишь потом всю грудную клетку. Это дыхание самое здоровое, так все мы дышим во сне. А выдох по времени должен быть в полтора раза длиннее вдоха.

Когда ваше дыхание станет спокойным и размеренным, начните «вдыхать» вместе с воздухом и свет солнца. Пусть этот свет проникает через веки, нос и течет вместе с воздухом в область солнечного сплетения. Там вы его постепенно, с каждым вдохом, накапливаете в центре солнечного сплетения — выдыхаете вы просто воздух, оставляя солнечный свет внутри. Через некоторое время вы начнете чувствовать жар в этом центре. Солнечная энергия уплотняется, превращается в шарик. И в конце концов этот шарик становится маленькой копией солнца. Он начинает излучать свою энергию по всему вашему телу, даря каждой клеточке тепло и свет. Он наполняет вас с головы до пят, разливается блаженной негой. Вы начинаете светиться этой энергией, ваши лучи скрещиваются с лучами настоящего солнца. Теперь вы полны уверенности и спокойствия, размеренности и света.

Сокровенное знание, или Колесо времени

Калачакра, Колесо времени, — некое сокровенное знание, обладание которым позволяет достичь про-

светленного состояния Будды в течение одной жизни, высший гносис, доступный только Посвященным.

В XI веке нашей эры это учение было перенесено из Индии странствующим пандитом Соматхой в Снежную Страну — Тибет. Соматхе также приписывается введение в Тибете в 1027 году лунно-солнечно-юпитерского календаря — шестидесятилетнего цикла, изложенного в Калачакре. Впоследствии, между XI и XIV веками, тибетские ламы под руководством индийских проповедников перевели основные доктринальные тексты Калачакры с санскритского на тибетский язык.

В Тибете учение Калачакры, иначе Дуйнхор, особенно привлекло к себе монахов секты «гелуг» — добродетельной, основанной в XIV веке знаменитым ученым и реформатором буддизма Цзонкхапой. В то же время большой интерес к Калачакре начинают проявлять Панчен-ламы, и их резиденция, монастырь Ташлхумпо в Южном Тибете, превращается в один из главных центров учения. В лице Панчен-лам Калачакра приобретает совершенно особых покровителей. Согласно древнему буддийскому пророчеству, в конце эры Кали-юги, или Железного века на земле, когда учение Будды придет в упадок, двадцать пятый кулика-царь Шамбалы Рудра Чакри (по-тибетски Ригден Джапо), воплотившись в одном из Панчен-лам, начнет войну против варваров — последователей религии Лало. Полчища Лало будут разбиты, и на земле вновь воцарится счастливый Золотой век — Крита-юга.

Калачакра, с точки зрения современной тибетологии, — это одна из важнейших и сложнейших систем буддийской тантры. Считается, что практикующий ее, достигает высшего состояния сознания — «Просветления» — и становится Буддой в наикратчайший период времени — уже в этой жизни.

Тибетский ученый Геше Джампа Тинлей пишет: «*Во внешней Калачакра-тантре содержится подробное объяснение внешнего мира, поскольку он тесно связан с миром внутренним. Круговорот галактик, движение планет и тому подобные вещи описываются именно во внешней Калачакра-тантре. Тибетская астрология также берет начало во внешней Калачакра-тантре... Во внутренней Калачакра-тантре содержится знание о внутреннем мире — внутренних каналах, энергиях и т. д.*».

Описание Шамбалы, сведения о ее истории, правительствах — «кулика-царях» — и пророчество о грядущей великой Шамбалинской войне — все это содержится в текстах внешней Калачакра-тантре. Но основной акцент внешняя Калачакра-тантра делает на времени и астрологии, а также на математике, необходимой для различных хронологических и астрологических исчислений. В движении звезд и планет практикующий внешнюю Калачакру пытается обнаружить циклические проявления сил, управляющих нашей жизнью.

Американские ученые исследовали состояние мозга тибетских монахов во время медитации и подтвердили, что сознание человека при этом действительно путешествует во времени и пространстве. Тибетский монах сидит, скрестив ноги, держа перед грудью сложенные ладонями руки, целиком погруженный в себя, не видя и не слыша ничего вокруг. Каноническое изображение, не правда ли? Тело монаха здесь, а сознание путешествует по просторам Земли, встречается с невиданными существами или переживает одну из своих предыдущих жизней.

Эндрю Ньюберг и его коллеги из университета Пенсильвании решили проверить старинную легенду современ-

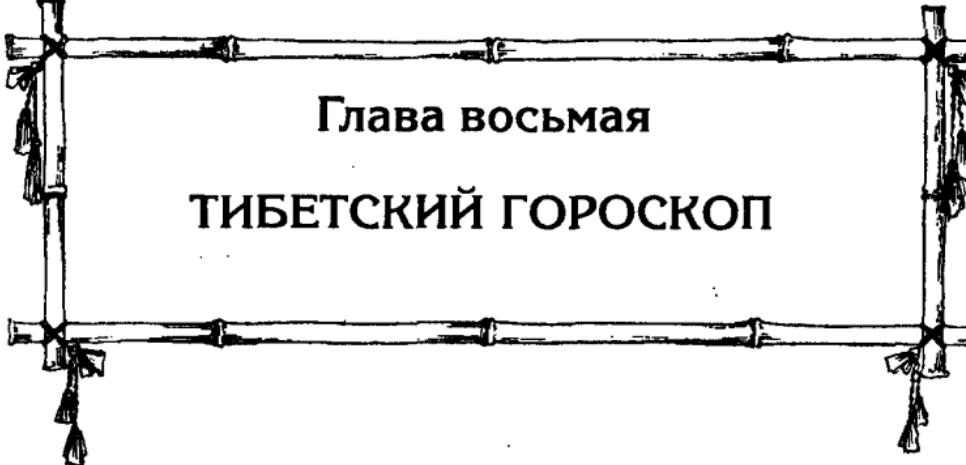
ной физической аппаратурой. Они ввели в кровь тибетских монахов небольшое количество радиоактивного вещества-маркера и затем наблюдали за его движением в активных частях головного мозга. Сами монахи в это время медитировали в течение часа. Оказалось, что во время медитации резко увеличивается активность переднего отдела мозга. И в это же время резко снижается активность в теменной части мозга, ответственной за ориентацию. А «третий-то глаз» открыт... Вот и теряет человек пространственные и временные ощущения.

«Тот, кто имеет мистический опыт, обладает чувством реальности более глубоким и более ясным, чем наше, — утверждает Ньюберг. — Следовательно, это чувство реальности может быть и более точным, чем наше научное чувство реальности».

Если же сказать яснее, то все просто: во время медитации сознание может покидать тело и видеть то, что существует на самом деле, но скрыто от людей в обычном состоянии.

Выдающийся математик и мыслитель из России Василий Налимов в своем философском эссе «На грани третьего тысячелетия, что осмыслим мы, приближаясь к XXI веку» делает такой вывод: «Сейчас, по-видимому, нет оснований отрицать возможность реинкарнационных воспоминаний или таинственных воспоминаний о предыдущих жизнях... Свидетельство того, что сознание непрерывно во времени и, возможно, не локализовано пространственно на одной планете... За каждым из нас тянется цепочка прошлых жизней. Удачлив сейчас тот, кто сам их вовремя осмыслил».

Но ведь именно этим и занимаются тибетские монахи во время медитации — идут по цепочке своих прошлых существований, осмысливают и оценивают свои деяния, чтобы сделаться лучше и чище, чтобы понять окружающий мир и законы его развития.



Глава восьмая

ТИБЕТСКИЙ ГОРОСКОП

ХОТИТЕ УЗНАТЬ
ОДНУ ИЗ СВОИХ ПРОШЛЫХ ЖИЗНЕЙ?

Тибетская астрология очень стара. Она возникла в те самые времена, когда система мышления человечества кардинально отличалась от современной. Мы привыкли к тому, что все делаем правильней, лучше и «круче», чем это делали до нас. Но как же мы ошибаемся! Каждая эпоха несла человеку убежденность в том, что так, как думает он, не думал никто до него. Однажды мне довелось услышать возражение одного студента после нашего разговора о древних греках:

— Подумаешь, у древних греков было понятие о душе. Зато у нас есть нефть, бензин, Интернет, мобили, космос.

Ну, космос-то был всегда. Так же, как и реинкарнационный гороскоп, созданный тибетскими астрологами. Лучшее средство самопознания.

Вы — Овен

Если вы родились под знаком Овна в 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996 или 2008 году, то местом одного из ваших прошлых появлений на свет была Скандинавия, на территории которой вы и обитали в

Средние века, в 1536–1576 годах. Вы занимались изготавлением боевого оружия, были женаты, растили двоих детей. И погибли во время битвы, став для ваших близких примером мужества и отваги. Ваше оружие, частичка вашей души, долго жило на земле и безотказно служило многим воинам. И вот вы вернулись в наш мир. Что могут вам посоветовать в вашем реинкарнационном гороскопе?

Во-первых, вы должны постараться добиться уважения среди родственников и друзей, помочь нуждающимся. Но помогать нужно с умом, не поощряя сознательное нищенствование. Во-вторых, обязательно ищите свои корни и узнавайте как можно больше о ваших предках и их вере. Если вы увлекаетесь историей, философией, религией, спортом — отлично! Тибетские астрологи советуют вам не обижаться на других людей, всегда отстаивать свою собственную точку зрения. Найдите кого-нибудь, кто будет разделять ваши взгляды на мир и понимать вас. Вам необходим такой человек — через него вы оставите по себе добрую память. И вообще, попробуйте доработать то, что не успели доделать в прошлой жизни — попытайтесь самостоятельно сделать красивый нож или меч необычной формы.

Если вы родились под знаком Овна в 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 или 2008 году, то местом одного из ваших предыдущих появлений на свет была Испания — средневековая, загадочная и зловещая. Здесь вы жили в 1407–1460 годах. Вы были певицей, прекрасно играли на музыкальных инструментах, вас часто приглашали в богатые дома, да и сами вы тоже не бедствовали. До самой смерти вы оставались потрясающе красивой, и умерли в своей постели после бурно проведенной ночи — не выдержало серд-

це. Почти всегда вы были счастливы, умели предсказывать будущее, в вас всегда нуждались, все любили вас, а вы любили всех. И вот вы пришли снова. Цель вашей сегодняшней жизни — обрести идеал, сохранить его, несмотря на жизненные перипетии, и любить его. А еще тибетские астрологи, создавая ваш реинкарнационный гороскоп, рекомендуют вам побольше времени уделять семье. И нежелательно распыляться на огромное количество знакомых, иначе они будут отвлекать вас от вашей жизненной цели. Постарайтесь не вмешиваться в политику, не быть слишком амбициозной и не судить о людях по первому впечатлению.

Если вы родились под знаком Овна в 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986 или 1998 году, то местом вашего предыдущего рождения была Индия. Вы жили здесь в 1612–1642 годах, работали рикшой и были достаточно бедны. И погибли, сорвавшись в пропасть. Вас и сегодня преследуют сны, в которых вы падаете в бездну с огромной высоты. В нынешней жизни постарайтесь найти смысл жизни и понять веру далеких предков. Вообще постарайтесь тянуться к восточным учениям. В них вы найдете разгадки многих вопросов, волнующих вас. А еще — будьте добре, принимайте и понимайте недостатки людей, помогайте им. Избегайте алкоголя, чрезмерное увлечение которым может помешать отработать карму прошлой жизни. И никогда не говорите о людях плохо — иначе ваши слова могут обернуться против вас.

Если вы родились под знаком Овна в 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988 или 2000 году, то местом вашего прошлого рождения была Россия. Причем не так уж и давно. Вы жили в 1826–1900 годах и были преуспевающим купцом. В ваших лавках всегда был

качественный товар, вы занимались благотворительностью. Иногда вас обманывали, иногда ваши работники обкрадывали вас, но вы всегда были довольны жизнью. Вы много путешествовали по миру, но Россия так и осталась для вас идеальным местом жизни. Вы умерли естественной смертью, в старости, ничем не болея. И вот вы вернулись. Вернулись, чтобы помочь людям. Смело смотрите в будущее, знайте, что вы никогда не пропадете и не потеряетесь на просторах бытия. Занимайтесь самообразованием, будьте смелее, настойчивее, терпимее к себе и людям. И радуйтесь, радуйтесь жизни, какие сюрпризы она вам ни преподносила бы.

Если вы родились под знаком Овна в 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991 или 2003 году, то место вашего предыдущего воплощения — средневековый Китай. Эпоха с 1390 по 1440 год. Вы были правителем большой провинции, у вас были прекрасные организаторские способности, вы укрепили свои земли и расширили их границы. И самое главное — ваши поданные считали вас справедливым, уважали вас. У вас было пять жен, семнадцать детей. Вы интересовались не только делами управления, но и наукой, философией. И только одно черное пятно омрачало вашу замечательную жизнь — вы изгнали из своих земель пророка, который рассказал вам о смерти в вашем прошлом воплощении, еще до-китайском. Вы не поверили ему, хотя он был прав. Вы и в этой жизни здорово не доверяете астрологии и предсказателям. И еще более таким образом ухудшаете свою карму. Тибетские астрологи советуют вам: научитесь понимать окружающих. Главное для вас не материальные блага, а духовные ценности. Постарайтесь заинтересоваться мистикой, всем необычным, аномальным. И не отвергайте пророков.

Если вы родились под знаком Овна в 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993 или 2005 году, то местом одного из ваших прошлых воплощений была Япония. Вы жили здесь в 1417–1447 годах. У вас не было семьи, не было детей, собственного дома, богатства. Вы были просто... идеальным самураем и закончили жизнь, как большая часть из них: сделали себе харакири. Вы вернулись на землю. А знаете ли вы, что заповедано вам в реинкарнационном гороскопе? Вы должны раскрыть свои творческие способности, проявить хорошие качества и избавиться от дурных. Будьте осторожны и внимательны: у вас может быть много травм. Смиренно принимайте сложности личной жизни. И самое главное — не предавайте друзей, не обманывайте их! И еще — посетите Японию, чтобы полностью отработать прошлое воплощение.

Если вы родились под знаком Овна в 1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995 или 2007 году, то местом одного из ваших прошлых воплощений была территория нынешнего Ирана. Вы жили там в 1474–1534 годах. Вы правили своим народом, но правили жестоко и неправедно. Вы угнетали свой народ, имели большой гарем, не всегда могли вспомнить имена своих детей. Вам нравились публичные казни, нравилось видеть мучения и страдания других людей. И подданные решились: вас отравили. Вы вернулись. В этой жизни у вас могут быть большие проблемы с желудком, сложности в семейной жизни, в отношениях с детьми. Иногда вы даже чувствуете опасность, исходящую от силовых структур. Что советуют вам в этой жизни тибетские астрологи? Во что бы то ни стало сохранить семью. Больше времени проводите с детьми. В жизни опирайтесь только на реальные факты, мечты и иллюзии ни до чего хорошего не доведут. Будьте чест-

ны сами с собой, не злоупотребляйте спиртным — оно очень быстро разрушит ваш организм.

Вы — Телец

Если вы родились под знаком Тельца в 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996 или 2008 году, то местом вашего предыдущего рождения было государство Бохай (современная территория Приморского края). Вы жили в этом древнем и полулегендарном государстве в 1098–1120 годах. Вы строили корабли, были женаты и имели двоих детей. Вы погибли во время шторма, оставив о себе память как о хорошем корабельщике. Вы пришли вновь. Что же советуют вам тибетские астрологи? Реализуйте себя в конструировании. Больше времени уделяйте истории, внимательно относитесь к просьбам старших, будьте нежнее с детьми. А еще, будьте более решительны и настойчивы и не ждите помощи от других. Более того, астрологи с Тибета говорят: ваша задача в этой жизни — помогать другим. В этом воплощении вас ждет долгая жизнь, набирайтесь опыта.

Если вы родились под знаком Тельца в 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 или 2009 году, то одно из ваших предыдущих воплощений было в Океании. Вы жили здесь в 1707–1730 годах. Вы были матерью троих детей. Жили без какой-то особой мечты и без особых претензий и погибли от травмы, которую нанес вам хищный зверь. Впрочем, в вашем племени многие погибали именно по этой причине. Вы никогда не бывали на других островах и даже немного боялись океана. Вы пришли вновь. Что должно стать вашей целью в новой жизни? Реализуйтесь

в карьере, путешествуйте, много работайте, отдавая все силы любимому делу. Научитесь признавать свои ошибки, радуйтесь любым, даже самым незначительным подаркам судьбы.

Если вы родились под знаком Тельца в 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987 или 1999 году, то местом вашего предыдущего воплощения была Австрия. Жили вы сравнительно недавно, в 1874–1928 годах. Вы работали надзирателем в тюрьме, у вас была жена и четверо детей, много времени вы проводили на работе и умерли от туберкулеза. Вы не любили свою дражайшую половину, заводили интрижки на стороне, много пили, но никогда не вымещали свою злобу на заключенных. Просто честно выполняли свои довольно-таки мрачные обязанности, покорно сносили упреки жены и начальства. В этой жизни никогда не играйте в азартные игры, старайтесь не увлекаться спиртным, а также спорами и пари, будьте более внимательны к окружающим. Пестуйте в себе творческие амбиции — попробуйте себя в музыке, в писательском деле. Интересуйтесь религией, мистикой, всем таинственным и загадочным, привлекайте внимание остальных людей к этим областям.

Если вы родились под знаком Тельца в 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988 или 2000 году, то местом вашего прошлого воплощения была Италия эпохи Возрождения. Вы жили здесь в 1563–1630 годах, были богатым и красивым придворным миланского герцога. Женщины порхали вокруг вас с благовейным восторгом. Семеро детей, пятнадцать внуков — неплохой результат. Бурная молодость, обеспеченная жизнь, спокойная старость и благодарные родственники. Вы прожили счастливую жизнь. И в новой жизни для вас самое главное — помогать друзьям, совершенствовать-

ся духовно, строже относиться к собственным недостаткам и быть снисходительнее к чужим слабостям. Страйтесь наслаждаться тем, что имеете, никогда не обижайтесь на весь мир. Помните, что крайне нежелательно вам расторгать первый брак, так как два последующих могут быть гораздо хуже.

Если вы родились под знаком Тельца в 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991 или 2003 году, то местом одного из ваших предыдущих воплощений была Аляска, 1714–1754 годы. Вы были пятым ребенком в семье, занимались добычей зверя и боролись, как могли, за жизнь. В вашей жизни было много лишений. Ваша первая жена утонула, вторая тоже погибла. У вас не было ни образования, ни цели в жизни, по сути, вы просто жили и все. И вот вы вернулись. Что советуют вам тибетские астрологи? Пострайтесь добиться авторитета, власти, «завоевать свой маленький мир». Прислушивайтесь к советам близких друзей, но при этом поступайте так, как считаете нужным. Вокруг вас будет много сплетен и наветов, так что воспринимайте это как испытание свыше. Помните, что рутинная жизнь в этом воплощении не для вас. И дерзайте.

Если вы родились под знаком Тельца в 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993 или 2005 году, то местом вашей прошлой жизни была Испания — вы жили здесь в 1712–1740 годах. Вы были акробатом, вас любили, вашей ловкостью, силой и грацией восхищались. Но судьба — шутница: вы разбились, сорвавшись с каната. В этой жизни вам потребуется познать мир во всех его проявлениях. Отдавайте все долги, никогда ни от кого не будьте зависимы. Живите одним днем, не перебирая в памяти события прошлого и не загадывая ничего наперед.

Если вы родились под знаком Тельца в 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994 или в 2006 году, то местом вашего предыдущего появления была Франция эпохи Людовика XIV. Вы жили здесь с 1613–1664 годах. Вы были учителем, ученым из Сорбонны. Вы учили грамоте и хорошим манерам многих детей придворных вельмож, вам довелось обучать даже королевских отпрысков. Но разве власть умеет быть благодарной? Вас удалили от двора, и вы закончили свою жизнь в нищете и безвестности. Жестокий век, жестокие сердца. Вы знали многих великих, но вас не замечали да и не особенно нуждались в вас. Вы пришли снова. Постарайтесь быть хорошим человеком. Чем больше людей назовет вас так, тем счастливее будет ваша участь. Помните, что зло, которое вы пожелаете кому-нибудь в этой жизни, вернется к вам бумерангом. Стремитесь к миру и спокойствию, и сами несите мир и спокойствие другим.

Вы — Близнецы

Если вы родились под знаком Близнецов в 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995 или 2007 году, то местом вашего предыдущего воплощения была Индия, уже пережившая свой расцвет. Вы жили здесь с 1610 по 1640 годы и были из касты Неприкасаемых. Ничего особенного в вашем прошлом бытии не было. Вы не получили образования, хотя как бы вы это делали? Вы пришли вновь, душа у вас добрая и светлая, безбрачие в этой жизни вам не грозит, хотя особого интереса к крепкой «ячейке общества» вы тоже испытывать не будете. Будьте осторожны со здоровьем.

Если вы родились под знаком Близнецов в 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996 или 2008 году,

то место одного из ваших прошлых воплощений — Филиппины. Здесь вам довелось жить в 1627—1687 годах. Вы были женой вождя, у вас было трое детей. Личностью вы были неординарной, щедрой, искренней и стремились к познанию мира. Многие ваши планы не могли сбыться, но вы дарили людям веру и надежду. Цель вашей сегодняшней жизни — быть доброжелательным, помогать всем, кому только сможете, показывать пример своим детям и служить образцом стойкости и мужества. Попытайтесь свои силы на поприще учителя, воспитателя, писателя, актера, путешественника. Вам предстоит менять свои привязанности и убеждения и потому не стоит слишком уж фанатично отстаивать свое мировоззрение, веру или ценности. Страйтесь не общаться с сектантами, иначе потеряете интерес к жизни.

Если вы родились под знаком Близнецов в 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 или 2009 году, то местом одного из ваших предыдущих воплощений была Шотландия. Жили вы здесь не так давно — в 1780—1830 годах. Вы были ростовщиком, давали деньги в долг под проценты и погибли от рук грабителей. Тут даже удивительного-то ничего нет: на «старуху-процентщицу» всегда найдется свой Раскольников. К тому же у вас было много врагов. Зато любви и друзей даже в собственном доме у вас не было. Всем от вас нужны были только деньги и всем без исключения казалось, что вы наживаетесь на их беде. И это несмотря на то, что на самом деле вы были очень интересным человеком, но кто о том знал? Общение-то происходило только на одни и те же темы: кредиты, проценты, снова кредиты, снова проценты. И вот вы пришли вновь. Что же могут посоветовать вам тибетские астрологи? Общайтесь, больше общайтесь с людьми! Развивайте ваши духовные способности! Вас и в этой жиз-

ни часто будут просить дать денег в долг (ничего не поделаешь — карма). Давайте и не огорчайтесь излишне на людскую подлость, не всегда получая назад долги. Вы вполне можете стать ученым или религиозным деятелем (но в старости поймете, что всю жизнь молились не тому богу). И еще помните — за любым взлетом всегда следует падение.

Если вы родились под знаком Близнецов в 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986 или 1998 году, то в предыдущем своем воплощении (самом последнем) обитали в России. Здесь вы прожили долгую и интересную жизнь с 1802 по 1892 год. Вы были охотником и знахарем. Вам были ведомы таинства трав, целебные свойства даров тайги. Большую часть жизни вы провели в тайге, которая питала вас и духовно, и материально. Вы видели, как цветет папоротник, вы знали, где растет женьшень, вы разговаривали с животными и птицами, и они вас понимали. Люди считали, что вы погибли в схватке со зверем, хотя на самом деле вы просто ушли от них в тайгу и прожили там в одиночку 50 лет. И вот вы пришли вновь. Астрологи с далекого Тибета советуют вам привлекать людей к тайнам животного и растительного мира. Это ваша стезя и в сегодняшней жизни.

Если вы родились под знаком Близнецов в 1929, 1941, 1953, 1965, 1877, 1989 или 2001 году, то в прошлой своей жизни вы жили в Новой Зеландии в 1512–1558 годах. Вам довелось стать жрецом, вершить культуры, обладать огромными магическими способностями и быть известным всем жителям островов. Вас панически боялись, но и боготворили. Как же, вы ведь могли даже мертвых оживлять! Вы ушли в мир иной в 1558 году, но не погибли. Вы ушли к богам.

И вот вы вернулись. В этой жизни вас могут бояться, но могут и издеваться над вами. Для вас реальны мысли все бросить и бежать куда-нибудь. Что бы ни случилось в вашей новой жизни, помните, что вам дано множество возможностей.

Если вы родились под знаком Близнецов в 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990 или 2002 году, то местом вашего последнего воплощения была Япония, где вы прожили довольно долгую жизнь — с 1615 по 1685 год. В молодости вы были гейшей высшего класса. А после того как молодость прошла и красота увяла, вы стали наставницей, обучали молоденьких девушек премудростям своего ремесла. Вы многое повидали, были очень умны, знали три языка. Своей жизнью были вполне довольны, хотя случались в ней и трудности, и ограничения. И вот вы пришли вновь. Что же советуют вам тибетские астрологи? Как можно больше читайте, пусть ваша голова постоянно работает. Возможно, вы даже будете писать. Но не забывайте отдыхать и расслабляться, иначе слишком велика вероятность желудочных и нервных заболеваний. Учитесь сосредоточиваться на себе. И помните, что вам необходима яркая профессия. Страйтесь, чтобы ваши занятия радовали вас.

Если вы родились под знаком Близнецов в 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991 или 2003 году, то местом одного из ваших предыдущих воплощений был остров Пасхи, на котором вы жили в 1001–1029 годах. Воин в племени длинноухих, легендарных людей, которых так долго разыскивал Тур Хейердал! Остров был вашей жизнью. Вы все время его изучали, для вас не было на нем тайных мест, вы знали о своем острове все. Но ваше любопытство вас и погубило. Однажды на остров опустился огненный шар и забрал вас с собой. Забрали

боги. И вот вы вернулись. Что вам предстоит сделать в сегодняшней жизни? Во-первых, добиться авторитета. Во-вторых, прислушивайтесь к советам близких вам людей. Страйтесь контролировать свои мысли и поступки. Вы найдете выход из любой ситуации, а потому — будьте уверены в своих силах. Вас окружают довольно много врагов — тайных и явных, но опыт прошлой жизни, опыт воина поможет вам справиться с ними. Помните, что ваша душа помнит о божественном мире, о потусторонних силах, о вашем путешествии на небо. Так что главная задача вашей нынешней жизни — все понять и во всем разобраться.

Вы — Рак

Если вы родились под знаком Рака в 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 или 2009 году, то местом одного из ваших предыдущих рождений была Италия. Вы жили здесь в 1634—1702 годах. Вы были настоятельницей монастыря: строгой, но справедливой, консервативной, но с амбициями. Вы верили и стремились привить веру другим. И каков же был ваш ужас, когда в старости вы поняли, что молились не тому богу. Это было для вас настолько сильным потрясением, что вы скончались от сердечного приступа. В той жизни у вас, по большому счету, ничего не было — ни детей, ни семьи, ни денег. В этой жизни вы также не найдете счастья в любви. Те, кого будете любить вы, будут увлекаться вами на краткие мгновения, и вы быстро им надоедите. В старости вы окажетесь никому не нужны. Вам остается только заниматься каким-либо делом и совершенствоваться духовно. Стремитесь познать тайны мироздания, узнать все загадки вселенной, это поможет вам обрести смысл жизни.

Если вы родились под знаком Рака в 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987 или 1999 году, то местом вашего последнего воплощения была Аляска. Здесь вы обитали сравнительно недавно — в 1803—1860 годах. Большую часть жизни вы искали золото. Отличались твердым характером, самокритичностью, были жизнелюбивы и имели веселый нрав. И хотя особого богатства вы не нашли, вам нравился ваш образ жизни. И замерзли в последней своей экспедиции, а ваше тело так и не было найдено. И вот вы вернулись. Вам по-прежнему нравится блеск золота, украшения, вы стремитесь к богатству. К концу жизни вы обязательно скажете, что многое видели в жизни, многое испытали, но все-таки довольны прожитой жизнью.

Если вы родились под знаком Рака в 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989 или 2001 году, то местом одного из ваших воплощений был Китай. Вы жили здесь с 1501 по 1565 год. Вы были философом, бродили по дорогам Поднебесной и все искали смысл жизни. Вы были неприхотливы, как настоящий философ, не имели ничего, но говорили и с бедняками, и с правителями. Вам предлагали остаться при дворе китайского императора, но придворной жизни вы предпочли пыль дорог. В одном из своих блужданий по стране вы встретили удивительное существо, которое поведало вам истину о других мирах и планетах и подарило на память о встрече хрустальный шар, показывающий фантастические и неземные картины. Шар у вас потом отобрали, но и к этой потере вы отнеслись философски. Вы погибли в когтях тигра, который набрел на вас и не понял ваших увещеваний. Впрочем, и смерть вы приняли спокойно. И вот теперь пришли вновь. Что посоветуют вам тибетские астрологи в реинкарнационном гороскопе? Дайте жизнь детям.

Если вы родились под знаком Рака в 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991 или 2003 году, то местом одного из ваших предыдущих воплощений был Тибет, древние-предревние времена — вы жили там в 200—243 годах. Возделывали землю, выращивая мизерный урожай и едва сводя концы с концами. Вы никогда никуда не ездили, не ходили далеко, вся ваша жизнь прошла в одном маленьком поселении. О других странах вы не думали, не знали никого, кроме своей жены и работы. Вы умерли на поле, пытаясь сдвинуть с места огромный валун. О вас мало кто помнил, но вы никогда не роптали на судьбу и другой жизни вы не представляли. И вот вы пришли вновь. Что советуют вам тибетские астрологи? Завоюйте авторитет. Чаще устраивайте себе праздники и развлечения, наслаждайтесь жизнью. Из любой ситуации вы найдете выход. Дерзайте!

Если вы родились под знаком Рака в 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993 или 2005 году, то местом одного из ваших предыдущих воплощений был Приморский край. Вы жили здесь в 1024—1105 годах. Вы были жрецом культа чжурдженей, духовным лидером государства Бохай. Вы разговаривали с богами на горе Пидан, и боги дали вам невероятно длинную, по тем меркам, жизнь, вас уважали все соплеменники. Вы были оракулом и верховным жрецом, вся ваша жизнь была посвящена богам. И руководили работами по скрытию самой большой тайны цивилизации — говорящего кристалла. С помощью этого кристалла боги сообщали свою волю, а вы доносили ее до людей. В этой жизни вы обязаны совершить восхождение на Пидан, и боги, быть может, вновь узнают вас, позволят вам проводить их волю. Несите людям веру. У вас будет счастье в любви, деньгах, удача во всех сферах жизни,

если вы хотя бы раз в жизни преклоните колени у рунического алтаря на вершине Пидана.

Если вы родились под знаком Рака в 1935, 1947, 1959, 1971, 1983 или 1995 году, то местом одного из ваших прошлых воплощений была Индия. Вы жили там в 1435–1445 годах. Вы прожили очень короткую жизнь: когда вы были маленькой и гуляли возле деревни, на вас напал тигр, и ваша жизнь закончилась. Смерть была легкой, вы даже не успели увидеть хищника. Вы мало что видели и мало что успели. Вы не успели овладеть грамотой, не успели полюбить. Если в этой жизни вы справитесь со своими негативными предрасположенностями, то будете богаты и будете иметь в жизни все, к чему стремитесь.

Вы — Лев

Если вы родились под созвездием Льва в 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986 или 1998 году, то местом одного из ваших прошлых воплощений была территория нынешней Монголии. Там вы жили давно, очень давно. Считайте, что вы ровесник Чингисхана, ибо годы вашей жизни 1167–1214. Вы были военачальником. Вам всегда сопутствовала удача, вы были смелы и решительны. Воины шли в бой под вашим руководством, полностью уверенные в победе. У вас не было высокородных родителей, вы вообще были сиротой. И, тем не менее, вы были довольны жизнью. У вас было много детей, вы многое повидали, ваши воины были преданы вам, и вы избежали предательства. Ваша жизнь была насыщенной, а погибли вы в бою. И вот вы вернулись. Что советуют вам тибетские астрологи? Испытайте как можно больше, умеите признавать собственные ошибки, прощайте на-

несенные вам обиды. И перестаньте переживать даже по самым ничтожным поводам. Вы должны прожить новую жизнь хорошо и со смыслом.

Если вы родились под созвездием Льва в 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987 или 1999 году, то местом одного из ваших прежних воплощений был Таиланд. Вы жили здесь с 1477 по 1507 год и были сборщиком налогов. Вас не любили, а некоторые просто ненавидели. Но вы их не боялись, потому что были очень сильны. И все-таки негативная энергия людей, направленная на вас, нашла слабое место в вашем организме, и вы умерли от внезапного сердечного приступа. Вы со многими были знакомы, хотя близко ни с кем не сходились, у вас была возлюбленная из королевской семьи. Вы вернулись, и вам по-прежнему рекомендуется работать с людьми и деньгами. Но самое главное — вы непременно станете свидетелем таинственной и загадочной истории. Так что интересуйтесь мистикой, НЛО, гадайте, если захотите этого. А еще — путешествуйте по миру, и вы себя непременно найдете.

Если вы родились под знаком Льва в 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989 или 2001 году, то местом вашего прежнего воплощения был Египет. Вы жили здесь в 258–208 годах до нашей эры. Вы строили храмы и пирамиды, были посвящены во многие тайны, были лично знакомы со многими выдающимися людьми того времени, да и сами были весьма значимой персоной, правда, всегда предпочитали оставаться в тени. Вы были лояльны, коммуникабельны, приветливы, имели ясный ум, но вокруг вас витал ореол таинственности. У вас не было семьи, зато было много детей, но никого из них вы не могли назвать «своим ребенком». Похоронили вас тайно. Никаких следов после вас не

осталось, а живые сделали все, чтобы удалить ваше имя со страниц истории, ибо вы были еще и магом. И вот вы вернулись после долгого отпуска души. В этой жизни вы можете испытывать влечение к тайнам и загадкам мира, мечтать о Египте, стремиться к простору, к тому, чтобы жить в домах с очень высокими потолками. Не корите себя за ваши недостатки и почаще улыбайтесь.

Если вы родились под знаком Льва в 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992 или 2004 году, то местом одного из ваших прошлых воплощений были острова Средиземноморья. Вы жили здесь в эпоху с 1200 по 1239 год. И были (уж простите!) пиратом — смелым, хитрым и расчетливым. Вы участвовали во многих схватках, из которых всегда выходили победителем. Вас любили женщины, а вы любили их. И погибли вместе с кораблем при странных обстоятельствах. На ваш корабль напало огромное существо и погубило всех, кто был на корабле в тот момент. О вашей смерти так никто и не узнал. И вот вы пришли. В этой жизни вы тоже вполне можете быть связаны с морем, морскими обитателями. Смерть в объятиях монстра из прошлой жизни напоминает о себе внезапными приступами ярости, нервными расстройствами. Будьте осторожны с употреблением алкоголя и наркотиками! Ибо излечение для вас невозможно. Вам следует избегать профессий, связанных с исследованиями морского и океанического дна.

Если вы родились под знаком Льва в 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993 или 2005 году, то местом вашего предыдущего рождения была Корея. Вы жили здесь с 1724 по 1804 год. Вы были монахом в буддийском монастыре. Ваша жизнь была однообразна, воз-

можно, и скучна, но вы искренне верили в необходимость подобного образа жизни. Вы никогда не раскаивались в выбранном пути, хотя у вас ничего не было, кроме места в храме, веры в душе и желания прийти к богам после смерти. В этой жизни вы можете совершать много ошибок, быть невоздержанны на язык, у вас будут проблемы в отношении с детьми, вы всегда будете недовольны всем на свете и всегда будете искать каких-то новшеств.

Если вы родились под созвездием Льва в 1934, 1846, 1958, 1970, 1982, 1994 или 2006 году, то местом вашего прошлого появления на свет была Персия. Вы жили здесь с 1611 по 1661 год и занимались магией и астрологией. Вы были из тех магов, которые в первую очередь стремятся изменить себя. Жили отшельником и не искали общества людей. Во время одного из магических экспериментов вы погибли. В этой жизни вы можете стать хранителем чужих тайн, вам будут доверять секреты. Вы будете стремиться к тишине и покою, а их вам никогда не получить. Вы будете вынуждены работать, работать и работать. Ваши близкие требуют вашего внимания, бесконечно отвлекая вас.

Вы — Дева

Если вы родились под созвездием Девы в 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986 или 1998 году, то местом одного из ваших прежних воплощений была территория нынешнего Йемена. Здесь вы жили очень давно — в 667–727 годах. Вы были магом. Искали пути управления миром джиннов, стремились достичь небывалых высот, небывалого мастерства. Вы много путешествовали, искали, изучали, хотели внушать людям

страх и уважение. Вы были немного не в себе, иногда могли с кулаками наброситься на людей, за что вас тоже неоднократно били. Лишь в старости вы нашли то, что так долго искали. Вы познали пути богов, нашли ключи к управлению нелюдью, доказали самому себе свое могущество. Но не было у вас ни семьи, ни любимых. И в старости вы поняли, что жизнь прошла, а у вас нет ни учеников, ни последователей, да и ваше могущество вам радости не внушало. И вы ушли из этого мира осознанно, ушли в мир духов. Об этом так никто и не узнал, впрочем, вам такой «славы» было и не нужно. И вот вы вернулись вновь. Что же советуют вам тибетские астрологи в реинкарнационном гороскопе? Испытайте как можно больше в этой жизни, научитесь признавать ошибки. Проживите жизнь хорошо и со смыслом. Попытайтесь понять тайны мироздания.

Если вы родились под созвездием Девы в 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987 или 1999 году, то местом одного из ваших воплощений была Персия. Вы жили там в 1270–1337 годах, были астрологом, умело и выгодно использовали свои знания. У вас был хороший гарем, несколько детей. Вашиими услугами пользовалась знать, вы давали разумные советы. Вы прожили благополучную жизнь, ни в чем себе не отказывая. Вы олицетворяли пример гармоничного сочетания тайных знаний и материальной заинтересованности. И вот вы пришли вновь. Что же могут посоветовать вам тибетские астрологи? Подарите себе мир, а миру себя. Будьте отважны. Цените то, что с вами рядом и не гонитесь за призрачными богатствами.

Если вы родились под знаком Девы в 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988 или 2000 году, то местом последнего вашего воплощения была Новая Гвинея.

Жили вы здесь сравнительно недавно — в 1822—1870 годах. Вы были служанкой. Очень мечтательной женщиной с богатым воображением, и оно вам здорово мешало. Ваша задумчивость иногда страшно раздражала ваших хозяев, поэтому вы нигде надолго не задерживались. Даже собственного мужа вы выводили из себя своей отстраненностью. Вы родили двух детей, но даже их часто поражала ваша способность забывать об их нуждах. И вот вы замечтались в последний раз: вас сбила повозка, и вы не смогли оправиться от травм, умерев тихо и незаметно. И вот вы пришли вновь. Теперь вы стали слишком резки, излишне прямолинейны, иногда бестактны, и сами страдаете от этого. Научитесь терпению и чуткости. И постарайтесь воздержаться от алкоголя.

Если вы родились под созвездием Девы в 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989 или 2001 году, то местом одного из ваших прошлых воплощений является Япония, 1214—1259 годы. Вы были талантливым стеклодувом, отличались трудолюбием, здравомыслием и трезвым подходом к жизни. У вас росло двое детей, которых вы очень любили. Всю жизнь вы прожили на одном месте и не испытывали охоты к перемене мест. И вот вы пришли вновь. Что посоветуют вам астрологи с далекого Тибета? Избегайте конфликтов в семье, с друзьями и начальством. Мечтая всю жизнь о большой и великой любви, не потеряйте то, что уже есть. Самая большая опасность в нынешней вашей жизни — рецидив из жизни прошлой: туберкулез, бронхиальная астма, болезнь дыхательных путей и увлечение алкоголем.

Если вы родились под созвездием Девы в 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992 или 2004 году, то в прошлом воплощении вы жили в Ирландии в 1417—

1487 годах. Вы были отличным корабелом. Придумывая особые способы, вы строили корабли быстро, особенно в зрелом возрасте. Построенные вами корабли обладали хорошим ходом и прекрасной плавучестью. Ваши дети тоже были причастны к корабельному делу, возможно, ходили на ваших кораблях. К концу жизни вы получили все, к чему стремились. И вот вы пришли вновь. Тибетские астрологи советуют вам ко всему относиться с юмором. Будет гораздо проще жить, если вы во всем будете искать повод для улыбки. В противном случае вас ждет участь угрюмого пессимиста. Относитесь к жизни проще.

Если вы родились под созвездием Девы в 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993 или 2005 году, то местом вашего предыдущего воплощения была Южная Америка, 1424–1500 годы. Вы были индейцем и прожили для индейца очень долгую жизнь. Вы много путешествовали, много воевали. Семеро ваших сыновей были славными воинами, двое стали вождями. Однажды вы встретились с необычным животным у реки и немного «tronулись». До конца жизни вы говорили непонятные вещи, вас не понимали, но и не обижали. Индейцы вообще были склонны уважать тех, кто не от мира сего. В этой жизни старайтесь поменьше совершать ошибок, многие из них могут быть непоправимыми. Постарайтесь понять, что все на земле преходящее, нет ничего вечного. Ваша задача — понять свое предназначение. Ищите и обрящете.

Вы — Весы

Если вы родились под знаком Весов в 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996 или 2008 году, то ме-

сто вашего прошлого воплощения — веселая и музикальная Австрия. Вы жили здесь с 1417 по 1488 год. Вы были архитектором, строителем. Под вашим руководством возводились прекрасные дома на улицах Вены и Зальцбурга, крепости и храмы. Вы были светлым и радостным человеком, вас окружала счастливая, пускай и не очень богатая семья, верные друзья. Вам повезло — в той жизни у вас было мало врагов. Вы прожили тогда обычную, но очень хорошую, светлую жизнь. Теперь вы снова здесь, и вам следует следить за своим здоровьем, научиться решимости и настойчивости, развить в себе доброжелательное отношение к окружающим и стремиться понять их, а также просто помогать людям. Страйтесь во всем искать «золотую середину», и не стоит уж слишком предаваться мечтам и фантазиям.

Если вы родились под знаком Весов в 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 или 2009 году, то местом одной из ваших предыдущих жизней была Испания 1534–1601 годов. Вы были высококлассным придворным ювелиром, к вам присылали заказы со всей Испании, хотя сами вы жили в районе современной Валенсии. Несмотря на свое искусство и удивительный дар чувствовать душу камней и металлов, сами вы были человеком замкнутым, скрытым. Вы страшно любили навязываться, были строги и справедливы. Вас ждал особый путь — путь алхимика, стремившегося найти свой камень — камень мудрости. К концу жизни вы и увлеклись алхимией и добились на этом поприще выдающихся успехов. После вашей смерти в вашей мастерской обнаружили огромное количество золота, созданного вами в алхимическом тигле. За счет этого золота безбедно существовали ваши правнуки в Валенсии. Но это было тогда. Сейчас же вам следует

быть ближе другим людям, проникнуться их чувствами, желаниями, постараться с ними дружить. В вашей жизни есть место как белым, так и черным полосам. Несмотря на ее пестроту, учитесь любить, чувствовать себя счастливым, помогайте тем, кто менее вас счастлив в жизни.

Если вы родились под знаком Весов в 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, то вам было суждено в одной из прошлых жизней стать жителем восточной части Соединенных Штатов Америки в очень неспокойное для этого молодого государства время — 1733—1799 годы — годы борьбы за независимость, открытого столкновения с Великобританией. Ваш муж погиб в этой борьбе, и весь дом держался на ваших хрупких женских плечах. После гибели мужа у вас никогда не было другого мужчины, да вы и не думали об этом. Вся ваша жизнь прошла в работе и, к сожалению, радости в ней было очень мало. Так что в настоящей жизни постарайтесь прожить как можно более радостную жизнь, позволяя себе маленькие вольности. Все свои финансовые вопросы решайте сами.

Если вы родились под знаком Весов в 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987 или 1999 году, то место одного из ваших предыдущих рождений — Мексика. И жили вы очень давно — в 156—213 годах. Вы были жрецом в племени. Вас боялись больше леопарда, вы приносили жертвы богам и читали в сердцах и умах своих соплеменников как в открытой книге. Ваше племя было самым могущественным на данной территории, ведь вы обладали сверхъестественными способностями и однажды, в пылу экстаза, сами себе вскрыли грудину и вырвали сердце. О вас долго ходили легенды. Все Весы, родившиеся в указанные выше

годы, несут частичку вашей души, вашей энергетики и страсти, ваших экстремальных, пограничных способностей. Вот и одолевают вас в этой жизни временами фантастические сны, вы запоем читаете литературу о культуре инков, майя, вот и мечтаете вы о пирамидах Мексики. В вас живет неясное чувство причастности к богам. Не забывайте о своей далекой жизни, старайтесь реализовать в этой жизни тягу к магии, волхованию и жречеству. Это — ваше. Ваша душа долго не получала нового воплощения, ваши «каникулы» оказались очень долгими, и теперь вы бежите по жизни, стараясь успеть все и вся. Ваша сегодняшняя спешка иногда приводит к неприятностям и даже скандалам. Страйтесь не перебарщивать — вам ни в коем случае нельзя увлекаться алкоголем (и тем более наркотиками), это просто «спалит» вас в кратчайшие сроки, и ваше предназначение так и останется нереализованным.

Если вы родились под знаком Весов в 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988 или 2000 году, то вашим местом рождения была Россия. Вернее, очень древняя Русь, ибо жили вы в 933—997 годах. Обычная жизнь, муж, двое детей... Радоваться бы, что вас беды не касались. Какое там, вы были крикливой и вредной женщиной, правда, с дружинниками и князем вели себя уважительно и тихо. И вот теперь вы вновь на земле. Что же предназначено вам в этой жизни? К своим врагам будьте великодушны, а к своим близким — ласковы и предупредительны. Не требуйте от них слишком много, надейтесь только на собственные силы. Помощи вам ждать не от кого, да и неоткуда. Будьте более решительны, если хотите хоть чего-нибудь добиться в этой жизни. И еще — живите полно-кровно.

Если вы родились под знаком Весов в 1930, 1942, 1954, 1966, 1978 или 1990 году, то довелось вам в одной из жизней жить в Индии, в районе современного Мадраса, в 1334–1404 годах. Вы были искусным целителем. К вам шли со всех сторон люди за помощью и утешением. Ваши дети пошли по вашим стопам. Слава о вашем дивном даре шла по всей Индии, ведь вы были одним из первых, кто совмещал методы народные с методами науки врачевания того времени. Вы стали лучшим до Гималайских гор, но в 1404 году не смогли спасти отравленную дочь махараджи. Вас убили, ваше имя даже запретили упоминать, вашу больницу сожгли. Вы канули в небытие, а ведь могли бы стать наравне с Парацельсом... Но ваши способности не умерли, вы принесли их в эту жизнь. Вы и сейчас отлично чувствуете людей, даже способны читать их мысли. Вам нравятся нетрадиционные методы лечения, вы могли бы стать и отличным психологом, и отличным экстрасенсом. Помните, что вам требуется общение с людьми, вы всегда должны быть в людской гуще, а в одиночестве вы теряетесь и даже можете заболеть. Научитесь общаться и со звездами — астрология очень важна для вас. Тогда ваша нынешняя жизнь даст вам то, что вы не успели получить в прошлых.

Если вы родились под знаком Весов в 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991 или 2003 году, то местом одного из ваших предыдущих рождений была Япония. Жили вы в далеком Средневековье, в 1417–1457. Вы слышали что-нибудь о гейшах? Так вот вы были гейшой. Вы были очень умны, владели многими искусствами, были очень красивы. По вам сходили с ума даже члены правящих семейств Поднебесной. Но вас, «жемчужину» Японии, убили по приказанию ревнивого сына императора. Самурай, которому пришлось вы-

полнять столь ужасный приказ, не выдержал и покончил с собой через минуту после вашей смерти. Не думайте, что все это выдумки. Данное событие даже было зафиксировано в исторических хрониках Японии. Может быть, поэтому вам так хочется съездить хотя бы в коротенькую туристическую поездку в Японию? Вы и сейчас умны и остроумны. А частичка прежнего бытия зовет вас к перемене мест, пробуждает в вас желание путешествовать. И чем больше в вас часть души гейши, тем более неспокойной будет ваша сегодняшняя жизнь и тем больше вы будете манипулировать другими. Так что будьте осторожны!

Если вы родились под знаком Весов в 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992 или 2004 году, то местом вашего предыдущего рождения была Киевская Русь. Вернее, до-Киевская Русь, потому что жили вы в Приэльбрусье, в первом Киеве древней династии Белояров в 511–570 годах. Вы были сказителем, гусляром, обладали прекрасным голосом и удивительным даром складывать песни. Помните легендарного Бояна? Так может быть это были вы? Вы пели для людей, были желанным гостем на всех праздниках. Но были страшно несчастливы в любви, вы просто не могли любить, и все — эта сфера жизни так и осталась для вас непознанной. Ваша красота была слишком холодная, нетеплая, не согревающая. Умерли вы от сердечного приступа, хотя вроде бы ничем и не болели. И вот вы вернулись. Умение петь и играть на инструментах остались с вами. У вас есть семья, хотя любовь по-прежнему вам не свойственна, во всяком случае долгая любовь вам не по силам. Слишком сильны в вас меркантильные соображения, во всем вы ищете выгоду. Вы можете быть очень богаты, ибо отбрасываете все остальные сферы жизни в сторону, становитесь фанати-

ком работы. Вы очень скрытны, у вас всегда будет тайная сторона жизни.

Если вы родились под знаком Весов в 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994 или 2006 году, то местом одного из ваших предыдущих рождений была Индонезия. Жили вы в 1799 – 1847 годах. Вы были женой богатого и знатного человека. Вам ни в чем не отказывали, вы путешествовали, путешествовали много и интересно. Жизнь у вас была благополучная, размеренная и счастливая. В этой жизни вам нужно избегать алкоголя, наркотиков, беречь здоровье. Вы были слишком верны мужу в предыдущем воплощении, и в этой жизни смените сразу несколько партнеров. Лишь в преклонные годы вы остеинитесь. Но помните, тогда вас может ждать самое страшное — по большому счету вы будете уже никому не нужны. Не испортите себе жизнь!

Вы — Скорпион

Если вы родились под знаком Скорпиона в 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996 или 2008 году, знайте, что место одной из ваших инкарнаций — Кения. Жили вы в позднее Средневековье, в 1499–1543 годах. Вы были личностью щедрой, искренней и доброй, стремились к познанию мира. Вы мечтали и фантазировали, строили планы. И хотя многим из ваших фантазий и не суждено было сбыться, вы все равно были довольны жизнью. Вас не обижали, тяготы жизни вы переносили спокойно, были верны мужу. И вот вы живете сейчас. Что ждет вас ныне? Цель вашей сегодняшней жизни — быть доброжелательными со всеми окружающими, стараться помочь всем, чем сможете. Вы должны показывать пример своим детям

и служить образцом стойкости и мужества, безропотно преодолевать сложности и препятствия на вашем жизненном пути. Знаете, вы и сегодня фантазер (фантазерка)! Наверное, поэтому чаще всего предпочитаете заниматься актерской, писательской, учительской деятельностью. Любите путешествовать и строить. Тибетские астрологи в реинкарнационном гороскопе хотят подсказать вам, что вам предстоит менять свои привязанности и убеждения с течением времени, а поэтому не стоит слишком фанатично отстаивать свое мировоззрение, веру или ценности. И еще — будьте осторожны! Вы можете попасть под влияние сектантов. Лучше уж читайте труды Отцов Церкви, суффистов или буддийских мудрецов.

Если вы появились на свет под знаком Скорпиона в этот период времени — 1926, 1938, 1950, 1962, 1972, 1986, 1998 — то местом одного из ваших предыдущих рождений была Гватемала, где вы и пришли в этот мир в 1811 году, чтобы покинуть его в 1884 году. Вы были охотником и знахарем, прекрасно знали, как вылечить любое заболевание. Вы ходили по лесам, вы знали травы, целебные свойства рыб и зверей. В вас нуждались многие, и вы им помогали, забывая о собственных родных и близких. Вы много и многому учились, люди верили, что вы способны разговаривать с рыбами и животными, можете вызвать бурю и молнию. И вас стали бояться: как же, вам послушны духи моря и духи туч! Вы много путешествовали, но в иных землях счастья не находили. В других местах и боги не слушали — и люди могли осмеять вас. Короче говоря, где родился, там и пригодился. Вы ушли — умерли от старости. И теперь вы вновь здесь. Тибетские астрологи в реинкарнационном гороскопе говорят: целью вашей жизни сегодня должно стать привлечение людей к

тайнам животного и растительного мира. Вы ведь и сегодня увлекаетесь, как когда-то, цветами, травами, животным миром, растениями и деревьями.

Если вы появились на свет под знаком Скорпиона в 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999 годах, то местом вашего предыдущего рождения была Канада. Вернее, те земли, которые сейчас территориально относятся к Канаде. Вы жили с 1308 по 1334 год. В раннем детстве вы попали в плен в изначально очень жестокое племя индейцев. Уж удивительно, почему вы не лишились скальпа сразу же! Вас часто обижали и заставляли много и тяжело работать. У вас не было ни семьи, ни мужа, вы не познали в той жизни радость материнства. Боль и безлюбье. И в результате этого, поддавшись отчаянному порыву, вы принимаете яд. И вот вы сегодня, здесь, вновь на этой самой земле. Постарайтесь как можно полнее реализовать себя. Не увлекайтесь при этом спиртным и спорами. Помните, вам некогда отвлекаться на все это. Вы должны достичь максимума во всем, за что бы вы ни взялись. Нынешнее ваше предназначение — в делах. Семейное счастье вы познаете после 30 лет, да и почет и уважение к вам тоже придут уже после 30.

Если вы родились под знаком Скорпиона в 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001 годах, знайте, ваше место предыдущего рождения — Мексика. Жили вы в эпоху заката майанской культуры в 1512—1568 годах. Вы обладали немалыми магическими способностями и были очень известны среди своего народа. Вы могли вызвать дождь во время засухи, могли разогнать тучи и даже оживляли мертвых. Вы знали все о людях и животных, для вас не было тайн, но к концу жизни вам все приелось, и вы отправились в дальнее путеше-

ствие. Во время своих странствий вы погибли во время землетрясения на юге Южной Америки. Кстати, погибли по собственной в общем-то глупости и самонадеянности: во время землятресения спустились в жерло вулкана, считая, что боги хранят вас. Но в тот раз не охранили. И вот вы вернулись в этот мир. Вы могли вернуться сюда военным, моряком, летчиком, испытателем, альпинистом. Ибо и по сей день вы любите рисковать. Если же вы вновь пойдете по пути магии (только помните, магии белой и светлой!), вы достигните невероятных высот. Хотя можете и заскучать и бросить все на полдороге. Тибетские астрологи вашим реинкарнационным гороскопом предупреждают: бойтесь скуки, наркотиков, алкоголя и даже не пытайтесь идти работать в учителя и медики!

Если вы родились под знаком Скорпиона в 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003 годах, местом одного из ваших прошлых воплощений было Марокко, где вы и жили в 1417–1479 годах. Вы много времени провели в боях, да и не мыслили жизни по другому. Хотя погибли не в бою, а в схватке со львом. Силы уже были не те, и вы не смогли справиться со зверем. И вот вы пришли вновь. Астрологи с далекого Тибета в реинкарнационном гороскопе предупреждают вас: помните о вашей сегодняшней цели — вы должны добиться авторитета, «завоевать мир». Прислушивайтесь к советам близких, но при этом поступайте так, как сочтете нужным. Страйтесь контролировать свои поступки и свои мысли. Культивируйте в себе уверенность в собственных силах. Вокруг вас много врагов, но опыт прошлой жизни поможет вам справиться с ними.

Если вы родились под знаком Скорпиона в 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995 или 2007 году, то ме-

стом одного из прошлых ваших рождений является Венгрия. Там вы прожили с 1611 по 1641 год. Вот только занимались далеко не самым славным делом на свете. Вы были разбойником. Грабили, убивали. И при этом не скопили ни богатства, ни снискали особой славы. Погибли во время нападения на купца — вас закололи, об этом может свидетельствовать родинка или даже большое родимое пятно на вашей груди. Это — отметка из прошлой жизни. В этой жизни мы пожинаем плоды прежних деяний. А поэтому не удивляйтесь, если вам придется сегодня страдать, сильно страдать. Безбрачие вам не грозит, хотя особого интереса к крепкой семье вы также испытывать не будете. Угроз в вашей жизни будет очень много. Будьте осторожны в этой жизни — вероятны и автоаварии, и авиакатастрофы.

Вы — Стрелец

Если вы родились под знаком Стрельца в 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996 или 2008 году, то место вашего прошлого рождения — Венгрия. Жили вы в этих землях в период с 1117 по 1214 годы. Вы принадлежали к знатному графскому роду, владели большим поместьем и землей. Подождите радоваться! Увы, у вас была страшная тайна — вы были... вампиром. И это при том, что у вас была нормальная семья, у вас было три сына, дочь, восемь внуков и четверо внучек, множество правнуков и правнучек. Но после 50 лет вы прекратили обычные отношения с семьей и жили уединенно. Ваши дети и внуки даже и не подозревали о тайной стороне вашей жизни, считали вас странным и нелюдимым. И вы были убиты во время одной из стычек, когда пришелец с Руси разгадал вашу

тайну. Но загадки на этом не кончились. Ваше тело не было найдено. Что, в этом воплощении вас беспокоят непонятные желания? Вы склонны злоупотребить спиртным, вас преследует угроза насильственной смерти. В таких ситуациях в реинкарнационном гороскопе тибетских астрологов рекомендуется носить амулеты-обереги, предохраняющие от физических кармических угроз. Астрологи с далекого Тибета советуют вам стремиться все в этой жизни делать максимально хорошо, не пляться у судьбы в хвосте. В вашей сегодняшней жизни будут мистические моменты, вы вполне можете увидеть нечто необычное.

Если вы родились под знаком Стрельца в 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986 или 1998 году, то место одного из ваших предыдущих рождений — Германия, где вы жили в 1577—1639 годах. В прошлой своей жизни вы были ткачихой, у вас была семья и трое детей. Мужу вы были неинтересны, а дети были заняты своими делами. Вы считали, что радоваться вам нечему и что жизнь не удалась. Денег у вас было мало, но на все необходимое хватало. Вы тайно любили одного человека, однако так и не признались ему в этом. Умерли вы тихо и спокойно, во сне. И вот вы вернулись. У вас много любовных приключений, возможно, будет не одна семья. Лишь ограничениями и силой воли вы сможете избежать этих кармических любовных приключений. В противном случае, испытаете горечь оговора, семейных сцен и слез ревности. В остальных сферах все будет однообразно и рутинно. Хотя вы сможете совершать поездки, но большей частью по делам. Денег вам хватать никогда не будет.

Если вы родились под знаком Стрельца в 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989 или 2001 году, то ме-

стом вашего прежнего рождения была Южная Африка, где вы жили в 1609–1668 годах. Вы были служанкой у белых господ. Вас любили и хозяева, и дети господ, что давало вам кое-какие привилегии. У вас были средства к существованию, но не было ни семьи, ни собственного жилья. Вы жили в господском доме, хорошо питались. После смерти хозяев новый управляющий стал относиться к вам плохо. Вы были неграмотны и не могли написать письмо уехавшим в Европу детям прежних хозяев, страшно переживали и в итоге в один из вечеров умерли от сердечного приступа. И вот вы вернулись. В этой жизни вам следует основное внимание уделять собственной семье. Залог вашего благополучия в этой жизни — семья и отношения в ней. Вы сможете достичь хорошего положения в обществе, вас будут ценить и уважать, у вас будут отличные заработки. Но если у вас дома будет не все в порядке, то вы не будете чувствовать себя ни счастливым/счастливой, ни здоровым/здоровой.

Если вы родились под знаком Стрельца в 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991 или 2003 году, то местом вашего предыдущего рождения были территория сегодняшней Канады. Вы жили здесь с 1755 по 1832 годы. Вы были шляпницей и изготавливали шляпки, пользующиеся огромным спросом. Через некоторое время вы организовали собственную мастерскую, которая процветала. Вы трижды были замужем, и все три мужа погибли. И вы решили, что притягиваете несчастье к мужчинам, а поэтому решили не выходить замуж в четвертый раз. Ваши дети были счастливы, любили вас, и вы были довольны своей судьбой. Помните, что в этой жизни у вас есть одна серьезная кармическая проблема — может не ладиться личная жизнь. Если вы хотите быть счастливы в личной жиз-

ни, вам следует иметь обереги семейного благополучия. У вас будет возможность путешествовать, вы будете нравиться людям. Короче, готовьтесь, вам предстоит сложная, противоречивая и крайне интересная жизнь.

Если вы родились под знаком Стрельцов в 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992 или 2004 году, то местом одного из ваших предыдущих воплощений была Персия. Годы жизни — 1203–1257. Вы были великолепной танцовщицей. Всю свою жизнь вы танцевали, учили танцевать других и жили при дворе калифа. Семьи у вас не было, детей вам иметь не позволяли, хотя вас любили многие мужчины. У вас была насыщенная, но несколько односторонняя жизнь. К сожалению, вы были не очень независимы и свободны. Вы многим интересовались, но реализовать свое любопытство не могли. И вот вы снова на этой земле. В этой жизни вы пожинаете кармическую жатву — можете страдать от заболеваний суставов, есть большая вероятность ревматизма, травм ног и рук. Будьте максимально осторожны — иначе могут иметь место и травмы в авариях, падения, ушибы. У вас может быть хорошая карьера и хороший спутник жизни. Дети вас будут любить. Вы же можете страдать из-за старших своих родственников, в детстве ваша жизнь могла быть ограниченной. Бряд ли вы будете богаты, но и бедность вам тоже не грозит.

Если вы родились под знаком Стрельцов в 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993 или 2005 году, то местом одного из ваших предыдущих воплощений была дикая и вольная Шотландия, где вы жили в непростое время — 1215–1295 годы. Вам выпало родиться в знатной семье, у вас было все большая семья, замок,

много детей, много прислуги, поместья. Боги уберегли вас от разорения во время многочисленных войн, вы прожили долгую жизнь и много путешествовали. В конце жизни вы решили выступить против воли местного друида, одного из немногих, еще оставшихся тогда на шотландской земле, который пришел за вашим правнуком забрать его в ученики, и друид прекратил течение жизни в вашем теле. Вы умерли мгновенно, не мучаясь. И вот вы вернулись вновь. В этой жизни вам надо как можно больше учиться, вы обязательно должны получить высшее образование. У вас способности к астрологии, вы вообще творческий человек. Тибетские астрологи в реинкарнационном гороскопе говорят, что вы должны найти свое место в жизни, которое не зависит ни от вашей профессии, ни от семейной жизни, ни от временного благополучия. Вы родились для выполнения миссии. Так что слушайте себя, свою душу, свой внутренний голос, интуицию, научитесь разговаривать с вашим ангелом-хранителем.

Вы — Козерог

Если вы родились под знаком Козерога в 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996 или 2008 году, то местом одного из предыдущих ваших рождений была Гватемала. Вы жили там не так уж и давно — в 1812—1855 годах — и принадлежали к актерскому цеху. Как и всей богемной братии, иногда вам изменяло чувство меры, вы бывали резки, а к концу жизни, к сожалению, стали много пить. А с личной жизнью все было не так уж и плохо — вы никогда не были одиноки и никогда не нуждались в деньгах. Вы были красивы и это приносило вам все блага жизни. Ваша смерть была под стать всей вашей жизни — вы не удержались и отрави-

лись после ссоры с очередным поклонником. И вот вы пришли вновь. В этой жизни тибетские астрологи в реинкарнационном гороскопе советуют вам своими руками создать нечто прекрасное, нечто удивительное — картину, стихи, песню или иной шедевр. И если на протяжении всей сегодняшней жизни вы сталкиваетесь с препятствиями, это говорит только о том, что вы вновь идете не тем путем. Не вмешивайтесь в чужие дела, старайтесь никогда не становиться причиной печали для других людей. Постарайтесь не приносить людям зла. И старайтесь следить за здоровьем: у вас может «попаивать» сердце, почки и желудочно-кишечный тракт.

Если вы родились под знаком Козерога в 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 или 2009 году, то местом вашего предыдущего рождения была Австрия. Блистательный XVIII век! Правление Марии-Терезии! И вы — поэтесса. Вернее, считали себя таковой. Вы были дочерью очень обеспеченных родителей; о хлебе насущном беспокоиться было нечего, так почему бы не попробовать себя в виршеписании? Вы дважды выходили замуж, но оба ваших брака распались. С вами все-таки было очень трудно, мужья — увы! — сбегали. Когда вдруг погибли ваши родители, вы почувствовали свою ненужность. Ваше творчество никого не интересовало, ваши стихи читать отказывались, друзья дома вдруг разом куда-то испарились. И вы поняли, что жизнь не удалась. Вы решили попытать счастья в других землях и отправились в морское путешествие. Во время путешествия корабль затонул, и вы погибли. Теперь вы снова здесь. Что же вам советуют тибетские астрологи в вашем реинкарнационном гороскопе? Вести активный образ жизни, с юмором относиться к своим неудачам и не хвастаться победами. Вы ведь инте-

ресьетесь гаданиями, предсказаниями будущего? Вот и постарайтесь прислушаться к советам данного гороскопа. Постарайтесь любить то, что действительно достойно любви, то, что подарила вам эта жизнь. И внимательно относитесь к своему здоровью: у вас вероятны проблемы с кожей и аллергии.

Если вы родились под знаком Козерога в 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988 или 2000 году, то местом одного из ваших предыдущих рождений была Аргентина. Вы жили здесь в 1637–1699 годах и были настоятельницей католического монастыря. С юных лет жили вы здесь, соблюдали пост, старались не общаться с мужчинами, ограничивали свою жизнь как могли, надеясь на местечко в раю. К концу вашей жизни на вас снизошло озарение, и вы поняли, что прожили свою жизнь зря, не испытав ни радостей, ни страстей, не оставив после себя ни следа на земле, ни детей. Такое понять и жить дальше — невозможно, и через неделю после озарения вы ушли из этого мира. И вот вы вернулись. В этой жизни все наоборот — вас влечет к противоположному полу, у вас будет множество поклонников, и вряд ли вы сможете прожить жить с одним человеком. Из прошлой жизни вы привнесли в нынешнее свое земное существование страсть к поучительству, и это будет раздражать других людей. Ну, кому нравится, когда им читают нотации?! Вы стремитесь к разнообразию, и при этом вам все — абсолютно все! — не нравится. Научитесь слушать других и молчать о своих проблемах.

Если вы родились под знаком Козерога в 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990 или 2002 году, то местом вашего предыдущего появления на земле была Ирландия в 1539–1604 годах. Вы были воином, имели

крутым нравом и отличной выучкой. Вы не боялись смерти и никогда не прятались за спины своих товарищей. Вы отлично управлялись с копьем и мечом, считались метким стрелком из лука. Вас любили и вами восторгались женщины, трое сыновей пошли по вашим стопам. Вы были смелым и мужественным человеком. И вот вы вновь на нашей земле. Что советуют вам астрологи в реинкарнационном гороскопе? Во-первых, найти свою единственную любовь, хотя поиск и не будет легким. Во-вторых, всегда идите вперед, но при этом почаще делайте остановки в пути, жизнь для того и дана, чтобы мы могли радоваться ей. Помните о тех, кто сделал вам добро. И почаще поднимайте голову к небесам — советуйтесь с звездами.

Если вы родились под знаком Козерога в 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991 или 2003 году, то местом вашего предыдущего рождения был Тибет. Тибет! Страна всех духовных устремлений великих мистиков, порог к загадочной Шамбале! Вы были монахом и жили в 1755–1832 годах. Знайте, что вы многое достигли в воспитании тела и духа, вы были наделены феноменальными способностями и стремились во всем познать суть и слиться с божественным началом. Вам не было никакого дела до мирской жизни. Вы могли обходиться без еды и к концу жизни погрузились в медитацию, поднявшись в горы, скрылись в пещере, где и осталось ваше тело. Ваш дух путешествовал некоторое время в иных мирах. И вот вы снова вернулись на землю. В этой жизни вы также ощущаете тягу к непознанному, возможно, что и сами практикуете нечто необычное. Постарайтесь внимательно присматриваться к сущности вещей и развивайте ваши скрытые способности. Вы можете поменять несколько профессий, нескольких партнеров. Вам следует путешествовать, чаще бывать в лесу, горах, на море. Старайтесь избегать ис-

кушения алкоголем и наркотиками. Берегите здоровье — у вас могут быть проблемы онкологического плана.

Если вы родились под знаком Козерога в 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993 или 2005 году, то одним из мест вашего предыдущего рождения была Индия. Здесь вы жили в Средние века и были укротителем змей, знаменитым факиром. Хотя змеи не раз кусали вас, вы выжили несмотря ни на что. Люди приходили смотреть на ваше искусство из самых разных провинций. Четверо детей пошли по вашим стопам, остальные стали умелыми каменщиками и каменотесами. Ваша жена умерла в родах, произведя на свет 8-го сына. Остаток жизни вы провели среди детей, даже не думая о другой женщине. И вы вновь вернулись. Что могут посоветовать вам тибетские астрологи в реинкарнационном гороскопе? Постарайтесь найти свое место в жизни, которое не зависело бы ни от вашей профессии, ни от семейной жизни, ни от благополучия. Слушайте себя, свой внутренний голос, голос вашего ангела-хранителя. И дружите с животным миром — у вас ведь это так славно получается! Вы можете чувствовать других людей, определять их настроение и читать их мысли. Интересуйтесь религией и философскими учениями. Ищите себя в жизни.

Если вы родились под знаком Козерога в 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995 или 2007 году, то местом одного из ваших предыдущих воплощений была территория нынешнего Пакистана, где вы жили в 1821–1883 годах. Вы занимались камнями, с любовью обрабатывали их волшебные грани. Вы сами искали драгоценные камни, вкладывали в них свою душу. Камни были не просто вашей работой, они стали вашей жизнью. У вас было много клиентов, и, хотя к

богатству вы не стремились, в деньгах вы не нуждались. Ваша семья была для вас чем-то второстепенным. Вы прожили жизнь, замечая лишь красоту камней, и умерли за столом, обрабатывая очередной камень. Вы вернулись на землю вновь. Что могут посоветовать вам тибетские астрологи? С вами пришла ваша тяга к прекрасному, и несколько драгоценных камней обязательно будут греть вам душу. Будьте более терпеливы, и вы сможете многоного добиться в жизни.

Вы — Водолей

Если вы родились под знаком Водолея в 1925, 1937, 1949, 1973, 1985, 1997 или 2009 году, то местом одного из ваших предыдущих рождений была Франция. Вам довелось там жить в 1403–1481 годах. Вы были проводником — проводили людей и караваны через Пиренеи. Горы вы знали как свои пять пальцев, вам были известны самые короткие и самые безопасные тропы. Вы любили жизнь и окружавших вас людей. И погибли в схватке с обитавшей в Пиренеях женщиной-змеей. У вас не было опыта в обращении с подобными существами, и вы просто растерялись, увидев ее. Из той жизни вы принесли в эту страх перед змеями, пауками, пчелами. И вас при этом будет тянуть в горы. Опасайтесь в этой жизни алкоголя, наркотиков. У вас не было подобного опыта в прошлой жизни, и вы можете быстро втянуться и привыкнуть к этим тонизирующим средствам.

Если вы родились под знаком Водолея в 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999 или 2009 году, то местом вашего прошлого появления на свет была Сирия. Здесь вы жили в 1599–1647 годах. Вы были врача-

телем. У вас был живой и изворотливый ум, вы были любознательны, энергичны, уверены в себе, стремились быть лучшим в своем деле. В 40 лет вам попал в руки древний манускрипт — часть «Аль Азифа». Вы забросили свое дело и начали постигать тайны древнего манускрипта. В 47 лет вы внезапно разбогатели, построили дворец, купили наложниц. А затем построили корабль и отправились за сокровищами в таинственную страну, о которой говорилось в манускрипте. Вас обманул слуга, которого вы считали преданным себе. Он дал вам яд, после чего завладел манускриптом. И вот вы вернулись. В этой жизни вам также следует осторегаться предательства. Вас могут обмануть самые близкие друзья, вас могут обманывать незнакомые люди, может изменять любимая или любимый. И в вас всегда будет жить страсть к приключениям. Ищите талисманы-обереги, способные охранить вас от предательства.

Если вы родились под знаком Водолея в 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989 или 2001 году, то местом одного из ваших предыдущих воплощений была территория современной Кении, где вы жили с 1203—1225 года. Вы были одной из жен вождя племени. Не самой любимой, но и не самой последней. Разнообразия в вашей жизни не было, хотя вы имели все. Обычная жизнь наложницы. Вы родили своему мужу двоих детей, но при вторых родах погибли. И вот вы вернулись. И страшно страдаете в этой жизни от непонимания. Вам кажется, что ваши интересы и устремления неинтересны другим людям. Да еще и дети не очень слушаются вас. Вы часто погружены в свои далеко не веселые думы и живете в «своем мире». Что вам делать? Тибетские астрологи рекомендуют заинтересоваться духовной литературой, попробовать себя в гаданиях, вы можете достичь неплохих результатов.

Может так случиться, что именно ваша работа или ваше увлечение станет для вас главным в жизни, а остальное не получит полноценной реализации.

Если вы родились под знаком Водолея в 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992 или 2004 году, то место вашего предыдущего рождения — территория нынешней Болгарии. Вы жили здесь с 1629 по 1692 годы. Вы были певцом, музыкантом, играли на праздниках, свадьбах, пели и играли в театре. Несмотря на свою принадлежность к театральному миру, вы были человеком строгих правил, не изменяли жене, которую понастоящему любили, нежно относились к троим своим детям. Вам пришлось много поездить по стране, много повидали, знали многих знатных людей, вам пришлось даже повоевать. И вот вы пришли. В этой жизни вы можете также играть на каком-нибудь инструменте, хотя вряд ли это будет вашей профессией. Но в любом деле вас ждет карьерный рост иличные заработки. Вы будете благополучны, но только в том случае, если не будете завидовать успехам других людей.

Если вы родились под знаком Водолея в 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994 или 2006 году, то местом одного из ваших воплощений на земле была загадочная и всегда волшебная Индия. Вы жили здесь безумно давно — в 1067–1098 годах. Вы были рабыней, жизнь ваша была достаточно однообразной, хотя серьезных наказаний вы не получали, но и особых радостей не видели вовсе. Семьи и детей у вас не было, вам этого просто не позволили бы. Вы делали свою обычную работу, пока вас не укусила змея, а человека, который мог бы оказать вам помощь, рядом не оказалось. И вот вы пришли снова. Постарайтесь в этой жизни не зани-

маться бизнесом, иначе вас начнут преследовать неудачи, да и доходы вас будут не очень устраивать. Главное для вас, как считают тибетские астрологи в реинкарнационном гороскопе, создать семью и дом, которые бы вам нравились. Отсутствие полноценной семьи и дома превратят вашу жизнь в череду неудач. В плане здоровья вам следует обращать внимание на инфекционные заболевания и кожные болезни.

Вы — Рыбы

Если вы родились под знаком Рыб в 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996 или 2008 году, то местом одного из ваших прошлых рождений была Италия. Средневековая и загадочная. Вы жили здесь в 1526—1598 годах. Вы были скульптором, причем известным, богатым. Вы считались человеком находчивым, экстравагантным, имели острый ум, были общительны и трезво подходили к жизни. Но и у вас были недостатки: ваша склонность не позволяла вам иметь друзей, а ваша жена почти в открытую изменяла вам. Всю жизнь вы стремились создать шедевр, но так и не создали. В этой жизни вы всегда будете искать счастья на стороне, в семье вам будет не хватать какой-то особой изюминки. Вы будете заглядываться на противоположный пол до старости, а если вы не изменяете своей половине, то исключительно из-за собственных комплексов. Вы можете сделать хорошую карьеру, но денег все равно будет не хватать. Работайте! — советуют вам тибетские астрологи. Отдавайте все силы любимому делу, учитесь признавать свои ошибки и старайтесь не быть примитивным.

Если вы родились под знаком Рыб в 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 или 2009 году, то ме-

сто одного из ваших предыдущих рождений — Финляндия. Вы появились там не так уж и давно, в 1788—1856 годах. Вы были монашкой. Вы действительно верили и стремились привить веру другим. Собственно говоря, кроме этой великой и светлой веры, в вашей жизни не было ничего другого. В этой новой жизни вам также не чуждо монашество — монашество духовное. Счастья в любви вы пока не нашли. Тот, кто идет с вами по жизни, не устраивает вас. А те, кого вы могли бы полюбить всем сердцем, отчего-то старательно избегают вас. Хотя у вас будет много друзей — вы очень общительны. Вы всегда занимаетесь каким-либо делом и совершенствуетесь духовно. Собственно, тибетские астрологи своим реинкарнационным гороскопом указывают на то, что духовное развитие — ваша истинная цель в настоящей жизни, так что стремитесь познавать тайны мироздания, узнавая все загадки Вселенной. В этом смысл вашей жизни. Но, прошу вас, внимательней относитесь к здоровью, за делами духовными не забывайте о нем — у вас могут быть проблемы со зрением и весом.

Если вы родились под знаком Рыб в 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988 или 2000 году, то местом вашего предыдущего появления на этой земле стал африканский континент. Вы прожили здесь очень интересную жизнь в 1756—1833 годах. И были... колдуном. С малых лет это был ваш способ заработать себе на жизнь. Вы и родились в семье колдунов, да и четверо ваших детей пошли по вашим стопам. Вы могли почти все, только вот собственную неуязвимость на колдовать не смогли. И умерли от ран, нанесенных носорогом. И вот вы пришли вновь, каникулы вашей души оказались сравнительно небольшими. В этой жизни вы также можете страдать от травм и ранений,

а еще — от инфекционных заболеваний. Вероятнее всего, вы страстно мечтаете о лучшей доле, но это все — сны. Наяву вы не позволите себе никаких нарушений морали и этики.

Если вы родились под знаком Рыб в 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989 или 2001 году, то местом одного из предыдущих ваших рождений был Ближний Восток. Вы жили здесь в 1403–1463 годах. Вам была уготована здесь удивительная доля — вы были проповедником, пророком. Вы исходили пешком все дороги своей земли и обращали людей в ту веру, которая казалась вам самой истинной на свете. Вы очень много видели, у вас были ученики — вы учили их вечным истинам. У вас не было ни гроша в кармане, ни красивых богатых одеяний, но жизнь ваша прошла не зря. Вы пришли вновь. Что же советуют вам тибетские астрологи в реинкарнационном гороскопе? Дать жизнь как можно большему числу людей. Посвятите себя детям! Вы можете жить, следуя любой вере, можете иметь любую профессию, но — помните о ваших детях! Иначе вы вновь и вновь будете исполнять карму бродячего проповедника.

Если вы родились под знаком Рыб в 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990 или 2002 году, то местом вашего прежнего воплощения была Россия: старая, неспокойная, времен Ивана Грозного. Вы жили здесь в 1523–1577 годах и скоморошествовали, были неординарной личностью, щедрой и великодушной, искренней и благожелательной. Скоморошество в то далекое время преследовалось, и вы закончили жизнь в пытощном каземате Московского кремля. И вот вы пришли вновь. Больше внимания уделяйте себе. Вам необходимо иметь яркую профессию, вам необходимо быть на виду.

Что бы вы ни делали, старайтесь, чтобы ваше занятие приносило вам пользу, радовало вас, заставляло людей интересоваться вами. В противном случае у вас начнутся проблемы со здоровьем — нервные и желудочные заболевания. Но не перегружайтесь! Иначе у вас может появиться серьезное заболевание.

Если вы родились под знаком Рыб в 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993 или 2005 году, то местом одного из ваших прежних появлений на свет был древний, мистический Египет, Египет пирамид и фараонов. Вы жили здесь в 745–678 годах до нашей эры. Вы были жрецом и наставляли фараонов. Советы, данные вами, всегда приводили к победе в войне, вели страну к процветанию. Собственно говоря, никаких других интересов в вашей жизни не было. Еще вы руководили работами по орошению пустынь. И вот вы вернулись. Так постарайтесь же вспомнить свое прежнее бытие, и если вы разбудите дремлющие в вас древние знания, то сможете влиять на людей. Несите людям веру — без этого ваша жизнь превратится в скучные и серые будни, где нет места радости. Помните, что говорят вам реинкарнационным гороскопом тибетские астрологи: знание истории, частицей которой вы являетесь, обычай предков принесет в вашу жизнь счастье в любви и удачу во всех аспектах вашего сегодняшнего бытия.

Если вы родились под знаком Рыб в 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995 или 2007 году, то местом вашего предыдущего рождения была территория Северной Африки. Вы жили в 1234–1264 годах. Вы прожили тяжелую жизнь раба, причем вас захватили в плен молоденьким юношей, и всю жизнь вам пришлось работать на своих поработителей. Вы не получилиника-

кой радости от жизни: семьи у вас не было, да и ничего, по сути, не было. И вот вы пришли вновь и стремитесь компенсировать отсутствие радости в прежнем существовании. Но не слишком ли вы усердствуете? Разгульная жизнь, тяга к алкоголю и наркотикам? Тяга к однополой любви? Не является ли это причиной нервных расстройств и заболеваний внутренних органов? Постарайтесь справиться с вашими негативными предрасположенностями, и вы будете богаты, получите в жизни все, к чему стремитесь.

ВОЗРАСТНОЙ ГОРОСКОП С ТИБЕТА

Наверное, знание гороскопа еще никому не мешало. Может быть, не всегда оказывало какую-то явную, материальную поддержку, но все же... Гороскоп нужен даже не для того, чтобы от «А» до «Я» следовать предназначениями звезд. Этого как раз делать не стоит. Гороскоп, особенно возрастной, из «копилки» тибетских астрологов нужен для того, чтобы понять себя, особенности своей личности, жизненного пути, жизненных задач. И не только. Возрастной гороскоп — величайшая помошь в понимании особенностей своего возраста, умении жить на собственные годы, замечательная поддержка в понимании окружающих вас людей.

Этот гороскоп делит жизнь человека на двенадцать больших этапов.

С рождения до 1 года. В данном возрасте хозяином является Петух. Птица так сказать общественная. Вот почему человек в этом возрасте не выносит одиночества, остро нуждается в общении, жаждет любви. Никаких негативных эмоций, только ласка и любовь способны повысить энергетический потенциал человека. Тибетские астрологи считают, что только в этом воз-

расте люди впитывают в себя словно губка максимальное количество информации. Именно поэтому так важно, какие предметы, какие люди и пространство окружают маленького человека. Моя дочь напичкана книгами, она буквально «фанатеет» от их присутствия в доме. Такое же обожание в ней вызывает музыка. В доме всегда стояло фортепиано, звучала музыка, на стеллажах от пола до потолка стояли книги. Все не случайно. Младенец бессознательно впитывает в себя даже содержание стоящих рядом на полке книг. Он настраивает свои собственные вибрации под воздействием внешнего мира.

От 1 года до 3 лет. В данном возрасте человеком управляет Обезьяна. Завершена программа предыдущего этапа и пришла пора настраиваться на новое физиологическое состояние. Маленький человек в это время активно выбирает все на ощупь. Действовать, действовать и еще раз действовать! — вот девиз жизни этого периода. Человечек превращается в гениального актера, его выражения остроумны и изящны! Помните, что в это время он учится любить. Его надо обязательно в этом поддерживать, и тогда до самой глубокой старости он будет уметь любить как близких, так и дальних.

От 3 до 7 лет. В данном возрасте все люди, с точки зрения тибетских астрологов, напоминают... Козу. На первом плане — развитие эмоциональной сферы души. Человек в этом возрасте чаще всего капризен и даже истеричен. Не « заводите » Козу. Разговаривайте с маленьким человеком как со взрослым. Как они научатся говорить сейчас, так они потом будут говорить всю жизнь. Очень важно в этом возрасте знакомство с миром природы. Ботаника, зоология и даже геоло-

гия — а почему бы и нет? Пусть это входит в интересы маленького человечка!

От 7 до 12 лет — возраст Лошади. В этом периоде раскрываются истинные способности человека, жажда деятельности буквально преследует его. С людьми этого возраста легко и удобно заниматься всевозможными делами. Правда, они очень самостоятельны и страшно не любят, когда их опекают. В этом и причина многих конфликтов с родителями. Но не стоит подавлять волю маленького человечка, это опасно, его можно сломать.

От 12 до 17 лет. Человек находится под покровительством Быка. Это период первых проверок на самостоятельность. В этом возрасте понижена чувствительность к окружающим и повышенна к себе. К сожалению, человек может казаться и грубым, и равнодушным, развивается так называемое бытовое хамство, появляются чрезмерная обидчивость и скрытность. Он отчаянно ищет поддержку и отвергает любое участие. Комплексы неполноценности и мания величия соединяются самым причудливым возрастом.

От 17 до 24 лет — возраст Крысы. Обязательно надо учиться именно в этом возрасте. Ищите профессию именно в этом возрасте. И влюбляйтесь! Именно в этом возрасте пожар любви так жарок. Так что кружите голову окружающим.

От 24 лет до 31 года — возраст Кабана. Самонадеянность так и прет из человека. Сверхзадача возраста — освоить культурное и научное богатство человечества. В этом возрасте мы легко приемлем и

аристократически-избалованный, и аскетически-монашеский образы жизни.

От 31 года до 42 лет — в этот период человеку покровительствует Собака, или Волк. Воля, сила и свобода — вот ваши качества в данное время. Вы устаете дружить, компании разваливаются, у всех дела, дела... Это приземленный возраст. Самостоятельность и беспрерывная активность. Мощная сексуальность человека реализуется в работе.

От 42 до 55 лет — возраст Змеи. Обращение к душе. Пора, пора заглянуть в свою душу.

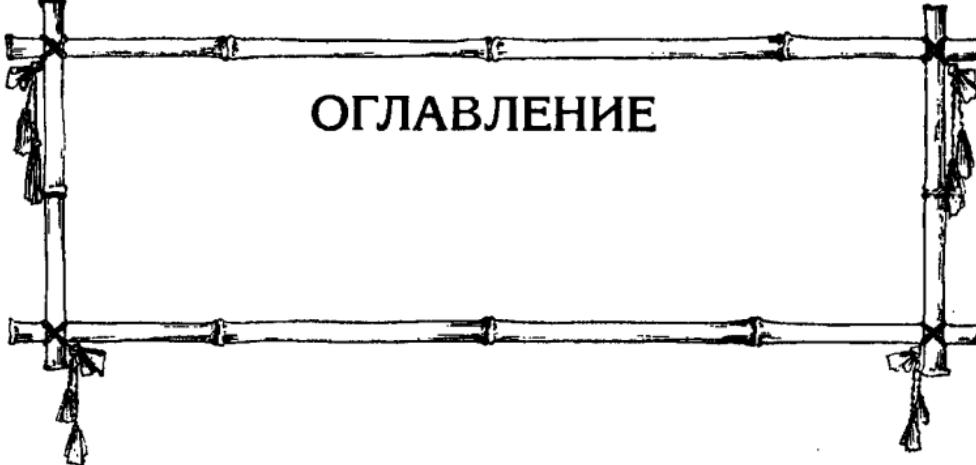
От 55 до 70 лет — возраст Дракона. Душа обретает крылья. Человек обращается к высшим материям, к божественным сферам. Теперь трудится душа, позвольте ей трудиться. Тело теперь трудится уже не так активно, оно требует большей заботы. Люди этого возраста коллекционеры — коллекционеры прежних впечатлений, воспоминаний, знаний. И не прекращается работа над совершенствованием своей души. Не позволяйте останавливаться этой работе! Мистическое мышление, религиозность, любовь к богу — все это чаще всего проявляется именно в этом возрасте.

От 70 до 85 лет — возраст Кота. Дайте себе передышку! Человек должен отдохнуть перед дальней дорогой, перед трудной работой последнего в жизни возраста. Наблюдается в людях данного возраста тяга к воспоминаниям. Не отмахивайтесь от воспоминаний ваших бабушек и дедушек — это идет их последняя огранка души. То, что я сейчас скажу, многим покажется чудовищным, но это — действительно так. Болезни в этом возрасте есть... благо. Только они помогают по-

знать себя и разлюбить жизнь в этом теле. Болеют Коты со вкусом, чувством, расстановкой. Моя бабушка умирала от 75 и до 90 лет каждый день, и знаете, что я заметила — ей нравился этот процесс.

От 85 и до отпущеного срока. Наступает по возрастному гороскопу период Тигра. Смерть, как правило, становится желанной. Человек уже не мучается, он знает, куда он идет, светло и радостно засыпает он в последний раз. Чтобы проснуться в ином теле через какое-то время отпуска души.

Научитесь быть с собой в каждом своем возрасте. И жизнь, несмотря на ее внешние трудности, покажется прекрасной и желанной.



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
Глава первая. ОТКРОЙ САМОЕ СЕБЯ	6
АСТРОЧЕЛОВЕК – ОВЕН (21 марта–20 апреля)	7
Медицинская астрология Тибета для Овнов	8
Откройся новому	11
Стань тишиной	13
Мантра	15
Работа с мантрами	17
Чакры	18
АСТРОЧЕЛОВЕК – ТЕЛЕЦ (21 апреля–21 мая)	22
Сотвори в своей фантазии целый мир	23
Глава вторая. НАПИТАТЬ СЕБЯ ЭНЕРГИЕЙ	27
Что такое энергия?	28
Вниманием можно управлять	31
АСТРОЧЕЛОВЕК – БЛИЗНЕЦЫ (22 мая–21 июня)	32
Управлять энергией	34
Подключаем силу воображения	37
АСТРОЧЕЛОВЕК – РАК (22 июня–22 июля)	44
Излучать энергию, или энергетический посыл	45
Космические источники	51
Царство ангелов	51
АСТРОЧЕЛОВЕК – ЛЕВ (23 июля–23 августа)	54
Духовная иерархия	55

Глава третья. СТАТЬ ПРОЗРАЧНЫМ И ЛЕГКИМ	59
Отыскать личный центр Земли	61
АСТРОЧЕЛОВЕК – ДЕВА (24 августа–23 сентября)	64
Открыть энергетические каналы	65
АСТРОЧЕЛОВЕК – ВЕСЫ (24 сентября–23 октября)	74
Глава четвертая. ИЗБАВИТЬСЯ	
ОТ УСТАРЕВШИХ ОБРАЗЦОВ ПОВЕДЕНИЯ	76
Познай самое себя	77
Преображение страха: трехэтапный план избавления	80
Понять природу блокады	80
Попросить совета и помощи	80
АСТРОЧЕЛОВЕК – СКОРПИОН (24 октября–22 ноября)	82
Отпустить страх из памяти тела	83
АСТРОЧЕЛОВЕК – СТРЕЛЕЦ (23 ноября–21 декабря)	88
Умение избавляться	
от отрицательных программ и прощать оскорблений	89
Защитный щит из чистого света	91
АСТРОЧЕЛОВЕК – КОЗЕРОГ (22 декабря–20 января)	95
Облегчить процессы отторжения негативного	95
Процесс «перерезания пуповины»	97
АСТРОЧЕЛОВЕК – ВОДОЛЕЙ (21 января–19 февраля)	99
Избавление от обязательств, блокирующих энергию	100
Глава пятая. МОЛИТВА, БЛАГОСЛОВЕНИЕ	
И ИСЦЕЛЕНИЕ	103
Молитвы	103
Настроиться на молитву	105
Как правильно сформулировать молитву	107
Различать настоящие и мнимые желания	107
Как отправить молитву Богу	108
Зарядить молитву энергией	109
Ожидание успеха	110
Благодарность высшим силам	110
АСТРОЧЕЛОВЕК – РЫБЫ (20 февраля–20 марта)	111
Благословение	112
Исцеление	116

Глава шестая. ЧЕТЫРЕ СТИХИИ ЗОДИАКА ПО-ТИБЕТСКИ И МЕДИТАЦИИ НА НИХ	118
Медитации на первоэлементы	119
Медитация на Огонь	119
Медитация на Воду	120
Медитация на Землю	121
Медитация на Воздух	122
Путь самоосвобождения	123
Глава седьмая. ЗОВ ТИБЕТА	124
Тибетская танка — кредит мистики	124
Обретение защиты и покровительства	124
Круг мистической силы	127
Ритуал построения песочной мандалы	131
Немного отвлечемся.	
Разрушить мандалу — святое дело	133
Тибетское общение с солнцем	133
Сокровенное знание, или Колесо времени	134
Глава восьмая. ТИБЕТСКИЙ ГОРОСКОП	138
Хотите узнать одну из своих прошлых жизней?	138
Вы — Овен	138
Вы — Телец	143
Вы — Близнецы	146
Вы — Рак	150
Вы — Лев	153
Вы — Дева	156
Вы — Весы	159
Вы — Скорпион	165
Вы — Стрелец	169
Вы — Козерог	173
Вы — Водолей	178
Вы — Рыбы	181
Возрастной гороскоп с Тибета	185

ТИБЕТСКАЯ АСТРОЛОГИЯ

Вы переживаете очень непростое время?
Но в каждом кризисе скрывается
не только беда. А вот как
разглядеть и понять, в чем суть
кризисного времени? Тибетцы в таких
случаях смотрели в звездное небо,
и оно дарило им подсказки.
Ваш знак зодиака может и вам дать
неожиданную подсказку.