**IV. АГНИ ЙОГА И СИСТЕМА ПОРФИРИЯ ИВАНОВА**

**О ПРИРОДНЫХ ФАКТОРАХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

*...Все человечество зажато в хватке всяческих болезней. Посему стремись спасти жизнь его целительным лекарством, приготовленным всемогущей рукой непогрешимого Лекаря...*

Баха-Улла, из Писаний.

***1. ВОДА – ЦЕЛИТЕЛЬ И ОЗОНАТОР***

Обратимся еще раз к «Детке». Вот первый пункт: «Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание (1-2 раза в неделю) заверши холодным».

Порфирий Корнеевич не просто ценил и любил воду, но был ее глубоким исследователем. Он, кстати, мог находиться под водой очень долгое время, изучая ее в любую погоду: «Я говорю как практик в этом деле. Мое тело не сдрогнет в любую волну любого балла пойти и проанализировать все...»

Учитель был убежден, что вода есть великая сила, способная не только очистить, закалить и исцелить человека, но буквально воскресить его, подарив ему новую жизнь, новое видение мира, новое сознание. Вот только некоторые из его высказываний:

«Вода есть сила».

«Мы без воды не обойдемся, это наш источник. Она нам дает все... *Она помогает человеку в его разуме*»*.*

«Вода не любит сор и ненавидит в себе грязь, а гонит ее вон подальше от себя».

«Холодная вода – живая, естественная, она может все сделать».

Если мы обратимся к Учению Живой Этики, то с удовлетворением обнаружим в нем сходные мысли, подтверждающие очищающую и исцеляющую силу воды:

«Чистая вода не только утоляет жажду, но озонирует всю атмосферу».

«Раны лечим погружением в чистую воду. Свет и вода наши лекарства». (Община, II,Х1,25).

В Огненном Учении сказано также о необходимости водных омовений для духовного продвижения: «Гигиена духа подразумевает гигиену тела. Человеческие испарения вредны для некоторой стороны духовной жизни. Ритуальные купания должны пониматься буквально и символически». (Озарение, II,X, I).

Вода, по убеждению Учителей, помогает нам сохранять равновесие, гармонию, жизнелюбие. Она способна даже защитить нас от наскоков самости, самомнения, самосожаления в разных их проявлениях! «Сам Будда, когда замечал какие-то обиды, немедленно отсылал ученика, говоря: «Пойди выкупайся в холодной воде». (Мир Огненный, I, 534).

Известно, что Ориген, когда к нему приходил гость, просил его сначала помыть руки, чтобы смыть нежелательные эманации, которые тот принес с собой. Лишь после этого он беседовал с ним.

Наставники и Охранители человечества указывают на особую роль воды в Эпоху Огня. По их мнению, вода хотя и не в силах полностью «затушить мировой пожар» на земле, но, тем не менее, именно она способна ослабить, а в иных случаях и купировать воздействие жестких излучений Космоса, не говоря уже о том, что она обладает высокой очищающей силой: «Вода не зальет огня, но омоет мир» (Листы Сада Мории, с.19).

Интересные и полезные сведения дает Учение о воде кипяченой, применение которой показано не всегда и не везде: «Люди придумали употреблять кипяченую воду, забывая, что некоторые водные организмы жить в кипяченой воде не могут. Правда, многие микробы погибают при кипячении, но зато при охлаждении именно кипяченая вода принимает наибольшее количество мертвых частиц атмосферы. Если хотите понизить мозговую восприимчивость, пейте долго стоявшую холодную кипяченую воду, она сообщает организму вялую затхлость. Учим употреблять кипяченую воду лишь в свежем, очень горячем состоянии». (Общ., II, Х1, 25).

И, понятно, что на первое место наши Духовные Наставники ставят воду природную: речную, озерную и особенно – родниковую, ключевую. «Наша община пользуется родниками, допуская для очищения квасцы или пемзу». (Общ.,1Г,Х1, 25).

При этом, они считают, для организма благотворны даже эманации, испускаемые родником: «Ныне утром усталость неза¬метно прогнал звон родника. Эта эманация энергии равна сильному воздействию электричества» (Общ., II, Х1, 25)

Таким образом, суждение Учителей человечества о безусловной полезности воды для нашего здоровья вполне определенно и однозначно: вода есть очиститель, озонатор и даже лекарь, особенно вода холодная, а также снег, лед.

В Учении особо напоминается о целебных свойствах росы: «Давно люди замечали врачебное качество росы. Об этом напоминали в сказаниях, когда, чтобы стать вещим, требовалось хождение по росе семьдесят дней. И недавно открыты были лечебницы, где указывалось хождение по росе босиком: нельзя было применять просто воду, но необходимо было особое качество росы». (Аум, 410).

В Учении мы находим и сведения об особой полезности снега: «Также важен снег, и снежные горы стоят как маяки спасения». (Оз., III, II, 20).

«...Целебные свойства содержит снег, полный метеорной пыли». (Аум, 410).

***2. О ЖИВОНОСНОЙ СИЛЕ ПРАНЫ***

Обратимся теперь ко второму пункту «Детки», связанному с дыханием: «Перед купанием или после него, а если это возможно, то и совместно с ним, выйди на Природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на одну-две минуты, вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья».

П.К.Иванов исследовал влияние воздуха на организм человека также тщательно, как и влияние на него воды. Учитель старался выяснить, насколько же воздух способен очистить и оздоровить человека в целом и все его системы и органы при его «внутреннем» и «наружном» (закалка) употреблении. Среди его записей есть и размышления о великой пользе свежего, чистого воздуха, особенно – движущихся воздушных потоков: «...Для нас большой ветер – это воздух... Ветер, идущий по земле, какой он был острый! Особенно весною, когда сырая погода. Я на армавирский ветер вышел... и простаивал многими часами... Я стоял и воспринимал жесткий ветер, как иголки на своем теле...»

Учитель был убежден: воздух не только очищает и укрепляет человека, но он дает ему саму жизнь: «Для чего нам... воздух?.. В воздухе, окружающем человека, находится пища – это эфир, движущийся... и проникающий насквозь организм человека. В нем живое условие жизни. Учитель это нашел и вывел практически...»

Если мы откроем книги Учения, то и в них найдем много высказываний, касающихся чистого природного воздуха:

«Держите в жилищах ваших чистый воздух». (Общ., 91).\*)

*\*) В эссе использованы также фрагменты из книги «Община» более позднего издания, где положения Учения разбиты на параграфы-шлоки – по аналогии с другими книгами серии.*

«Воздух также минерален и магнетичен, как и вода. Мы применяем воды различного состава, почему же воздух не будет иметь воздействие на различные центры?.. Конечно, каждая перемена воздуха имеет значение, ибо она влияет на различные группы нервов...» (Агни Йога, 606).

Как же это перекликается с суждениями и советами Учителя П.К.Иванова!..

Чистый воздух насыщен той животворной праной, которая способствует развитию духовидения ученика:

«Мощь ваша растет праной».

«Являю силы слышать и видеть. Главное – качество воздуха и ясность духа».

«Чистый воздух нужен для тока. Сравните с электричеством после грозы. Чудеса могут быть в любом месте, но учение сопряжено с состоянием духа». (Л.С.М., сс.26,51,98).

По мнению Учителей, человеку совершенно необходима та благодатная прана, которая дает ясность сознанию и укрепляет его духовную мощь. Поэтому регулярное общение с воздухом, как считают Махатмы, является могучим фактором очищения и возвышения Йога: «Йогу прежде всего необходимо общение с праной». (А.И.,194).

В светоносной и питательной пране-жизнедательнице нуждаются не только обычные люди и не только йоги, но и Высшие Посвященные: «Прочтите и сосчитайте, сколько раз даже Христос удалялся в пустыню. Даже Его Дух нуждался в пране». (Л.С.М., с.143).

Еще пример, связанный с жизнью Великого Учителя: «Мощь видений требует хороших условий среди праны. Деяния Христа протекали среди природы, долго не оставался в городе». (Л.С.М., с.24).

Как Сотруднику Иерархии Иисусу Христу просто необходимы были животворные эманации воздуха, а их способен был дать лишь чистый и глубокий вдох в чистых же природных условиях.

Е.И.Рерих, касаясь вопроса о причинах частого удаления от масс Учителей, писала: «Ученик, достигший известной ступени духовного развития, не может долго оставаться в отравленной атмосфере городов и должен удаляться в природу для накопления праны, и вести более или менее уединенную жизнь. Христос, Будда и другие великие Подвижники часто удалялись в пустыню и не оставались долго в одном месте». (22.2.36).

Говоря о пользе дыхания, Гималайские Адепты указывают на особую роль «глубокого вдоха»: «Обратите внимание, почему дли физических явлений нужен глубокий вдох. Нет ли в этом соответствия с явлением перемещения энергии?»

Еще изречение: «Заметьте, что глубокий вдох сопровождает действие психической энергии». (А.И., 350, 603).

Как тут не сказать о прямой перекличке данных суждений с пунктом «Детки», где Учитель рекомендует ритуал купания сопровождать особыми «вдохами жизни» («питьем воздуха»), способствующими набору все той же энергии из атмосферы!..

В Учении находим еще одно из объяснений чудодейственной силы праны; в нем же – о пользе глубокого длительного вдоха:

«Прана очищена высшим Огнем, и лишь это качество делает ее творящей. Но даже в долинах, даже на площадях городов прежде произнесения решений пробуйте вдохнуть как можно глубже. В этом вздохе, может быть, через все преграды дойдет частица Праны-Благодати». (М.О., 1, 32).

Как видим, дорогие читатели, и Махатмы Востока, предлагая человечеству Огненную Йогу, считали целесообразным рекомендовать вставшему на Путь работу с Праной.

Завершая разговор о целебности дыхания, и, особенно, чистого и правильного, коснемся еще одного важного момента. Говоря о естественности дыхания, Е.И.Рерих писала: «Также несомненно, что простое ритмическое дыхание само по себе очень полезно. Люди не только разучились пользоваться свежим воздухом, но, именно, правильно дышать, что является основою нашего здоровья». (5.9.35).

Да, даже простое, свободное дыхание уже полезно само по себе. А вот «пранаяма Хатха-Йоги не имеет ничего общего с таким ритмическим дыханием». (там же). В Учении есть особое суждение по поводу пранаямы: «Мы упоминали о пранаяме, но в то же время указывали на естественные пути восхождения. Не будет ли в этом противоречия? Поясним, мы не отвергаем пранаяму и даже указываем на полезность ее. В некоторых случаях пранаяма будет лекарством для организма. Мы постоянно советуем легкую пранаяму. У нас дыхание есть важный процесс, но все же наилучшей будет естественная пранаяма. Люди не должны лишь определенное время посвящать очищению дыхания. Они нуждаются в этом многократно в течение дня. Потому целительно вдохнуть свежую прану несколько раз перед произнесением каких-либо значительных слов. Такая естественная пранаяма ответит современному положению вещей.

Могут сказать, что ораторы часто применяют такой метод. Но редко они действуют сознательно, между тем именно сознательность преобразит каждый вздох. Таким образом, известное качество пранаямы Нами весьма утверждается, но мучительные древние приемы должны быть пересмотрены». (Надземное, 441). Как видим, речь идет о том, что не следует слишком увлекаться техникой дыхания – пранаямой. Достаточно использовать самые простые приемы, приближающиеся к естественному дыханию, что тоже вполне перекликается с рекомендациями П.К.Иванова, придающего именно свободному дыханию большое значение как средству самооздоровления и духовного продвижения. Тот же «глубокий вдох», который предлагает Учитель, должен выполняться без перенапряжения, без натуги. «Бери по силам!» – говорил Он.

***3. О ФЕНОМЕНЕ... САМООТРАВЛЕНИЯ-САМООДУРМАНИВАНИЯ***

Уже в третьем пункте «Детки» мы читаем: «Не употребляй алкоголя и не кури». О безоговорочном вреде пагубности этих двух привычек-пристрастий сказано, показано и доказано едва ли не все возможное и потому писать об этом еще раз нам уже почти... неловко. К тому же – истина эта настолько лежит на поверхности, что утверждать ее еще раз – поистине ломиться в открытые ворота. Но! Как ни странно, ни противоестественно, ни «загадочно» и, признаемся, ни возмутительно – для... большинства людей так называемых цивилизованных стран она все еще не дошла! Иначе как объяснить, что за последние два десятилетия производство и потребление крепких спиртных напитков увеличилось в мире в полтора раза! Причем – подчеркнем – это касается и вполне социально благополучных стран – тех же Франции и Италии, которые в этом отношении идут вместе с нами «впереди планеты всей». Значит, дело далеко не только в социальном дискомфорте населения, коим многие пытаются объяснить отечественный наш «алкогольный психоз», но в огромной, если не определяющей степени, все же просто в постыдно низком уровне нашего сознания, нашей внутренней культуры – даже, казалось бы, в самых культурных слоях, в среде деятелей... культуры (науки, искусства, литературы и т.д.). Несообразное, на наш взгляд, словосочетание: «культура потребления спиртных напитков» – не изобретение ли этой среды?!..

Поэтому мы считаем себя обязанными затронуть и эту, на наш взгляд, ныне актуальнейшую тему – дабы попытаться еще раз «всего лишь» словами отвести кого-то из наших читателей от той пропасти, к которой он, видимо, не просто по легкомыслию, но и по своему невежеству, по неосведомленности – устремился всеми силами своей души, которая уже «просит», и которой отказать он уже не может.

Попытаемся помочь ему вырваться из объятий «зеленого змия», того удава, который так осторожно, так ласково, кольцо за кольцом, обвивает свою жертву, что у нее еще и чувство тревоги не возникло, а тем более позыва – освободиться от этого «мягкого» плена. Здесь, видимо, поможет только «шоковая терапия» – доведение до сознания змиева «друга», что он подвергается смертельной опасности! Да, именно смертельной! Вот цифры и факты – данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и других компетентных органов:

Средняя продолжительность жизни у пьющих не превышает 55 лет. Это на 15 – 17 лет меньше, чем у принципиальных трезвенников!

... В мозге выпившего, составляющего всего 2,5% его веса, задерживается более 30% выпитого им алкоголя. Причем полное отрезвление мозга происходит лишь через 8 – 20 дней!

«Всего лишь» 100 г водки губит 7,5 тысяч клеток мозговой ткани.

Обратимся к другому источнику: по данным страховых компаний США, смертность у пьющих почти в два раза выше, чем у непьющих, а продолжительность их жизни меньше на 17 лет, чем у последних.

Один из основоположников гелиобиологии А.Л.Чижевский обнаружил, что уже одна рюмка алкоголя «выветривается» из мозга целых 20 дней, блокируя работу многих и важных его тонких систем! Как видим, отечественные и зарубежные цифры вполне совпадают.

Добавим к этому данные академика В.М.Бехтерева, выяснившего, что от алкоголиков на каждые 100 человек рождаются 10 уродов, 8 идиотов, 15 больных эпилепсией и, конечно, «запрограммированные» алкоголики. Это примерно половина! Конечно же, и остальные их дети – в той или иной степени неполноценны, как минимум, ущербны и обречены на неизбежные те или иные страдания.

...В Древнем Риме мужчинам до 30 лет запрещалось пить вино! Заботой же о потомстве объясняется категорический запрет во многих странах (в том числе в дореволюционной России) пить жениху и невесте на своей свадьбе. Можно здесь вспомнить и о все еще растущем количестве детских учреждений неполноценных (умственно отсталых) детей, большая часть которых – дети любителей выпить.

Здесь мы должны остановиться, оговориться и… извиниться перед теми из наших читателей, которые уже твердо встали на путь духовно-нравственного совершенствования и которые, потому, вправе нас и укорить: истинный путник-восходитель в духе органически не способен вести себя столь... беспутно! Но пусть эти, очень уважаемые нами читатели-спутники оглянутся вокруг и – согласятся с нашей общей необходимостью и даже обязанностью помочь и тем, кто все еще подвержен упомянутым пристрастиям, но кого еще можно вразумить и повернуть лицом к свету.

Далеко не случайно, что оба печально известные вредные эти пристрастия – к алкоголю и курению – объединены в «Детке» одной фразой, хотя второе из них многим кажется вполне безобидным, а потому заслуживающим... снисхождения. К сожалению, это далеко не так. Просто этот второй по опасности враг нашего здоровья ведет себя еще более коварно, чем первый, – исподволь, медленно, но верно отравляя организм, расшатывая и руша одну систему его за другой. Но есть у них и много общего: и неодолимая с какого-то момента потребность, и одурманивающее воздействие на сосуды мозга и, особенно, трудность отвыкания от дурной привычки. Но самое тяжкое и даже страшное их сходство – это и сопоставимость их вредоносности, их губительности по отношению к жертвам сих пристрастий.

По данным той же ВОЗ и других компетентных организаций, а также по свидетельству ученых:

20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8 – 12 лет, ибо каждая сигарета стоит курящему... 15 минут жизни.

Среди больных туберкулезом и раком... 95% курящих!

Средний возраст умерших от сердечных приступов – 67 лет, а у курильщиков – 47! Не удивительно: в табаке – более 40 канцерогенов!

О самоубийственности этой привычки представление мы получили. А теперь – о ее убийственности, губительности по отношению к «пассивным курильщикам» – сотрудникам и сожителям.

По данным уже упомянутого А.Л.Чижевского, дым всего одной папиросы уничтожает почти все необходимые для поддержания жизни организма отрицательные ионы воздуха на 500 квадратных метрах помещения, где курят, а также на двух смежных этажах. Вот почему жены курильщиков умирают в среднем на 4,1 года раньше жен некурящих мужей! Вот почему не только дети алкоголиков, но и дети курильщиков, как правило, имеют ослабленное, либо резко ослабленное здоровье!

На этом мы должны остановиться особо. О пусть косвенном, но калечении и даже убийстве своих детей алкоголиками – неизбежными эгоистами! – мы уже здесь упоминали, но должны подчеркнуть, что, как правило, (за редким исключением) и курильщики не задумываются, какой вред наносят они окружающим, постепенно утверждаясь и коснея в своем эгоизме, отчего тяжко страдают уже и, повторимся, их дети.

Здесь есть еще один не менее важный, пока не многим ведомый аспект. Дело в том, что выпивший спиртное человек независимо от своей воли совершенно неизбежно превращается в энергетического вампира, жадно отсасывающего энергию из тех, кто в это время волею случая оказался с ним рядом. Организм, пытающийся освободиться от того яда, которым для него является алкоголь, остро нуждается в получении энергии именно таким образом, поскольку другие, естественные источники поступления энергии в этом случае бывают перекрыты. Вот почему, как правило, изрядно выпивший бывает так общителен и вот почему так тяжело бывает с ним другим.

В меньшей степени, но это касается и курящих. В борьбе с никотином-ядом и их организм вынужден тянуть энергию от окружающих.

И как тут можно говорить о здоровье членов семьи выпивающего и курящего (что, по статистике, в большинстве случаев совмещается), о каком мире, любви и согласии в ней!

Дорогие читатели, потому так много внимания уделили мы размышлениям по поводу фактов и цифр, связанных с дурными привычками, что понимаем: без самого скорого освобождения от них и каждого из нас, и человечества в целом нам очень трудно говорить о восстановлении, поддержании и укреплении своего физического и духовного здоровья, а тем более, о быстром восхождении в духе.

Наше принципиально и подчеркнуто отрицательное отношение не только к употреблению спиртных напитков, но и к курению может части наших читателей показаться неоправданно категорическим. В частности, игнорирующим общекосмический закон свободы воли и выбора. Но мы должны этих читателей попросить... не лукавить. О какой свободе выбора можем мы говорить, если речь идет о сознательном самоубийстве и даже убийстве! Приведенные выше данные говорят об этом недвусмысленно.

Сказанные здесь достаточно жесткие слова касаются, надеемся, той, заведомо меньшей части наших читателей, которые еще не встали на путь восхождения, а только, в лучшем случае, подумывают об этом. Ибо для восходящего духа это не предмет размышления, а первичное и непреложное условие его роста – полное освобождение от сих пагубных и для тела, и для духа пристрастий.

В книгах Живой Этики относительно мало внимания уделено проблемам опасности потребления алкоголя и табака. Выразившая именно по этому поводу свое недоумение корреспондентка дала Е.И.Рерих повод в одном из своих писем написать: «...Во второй части «Листы Сада М.» уже сказано, что «употребление алкоголя и наркотиков лишает человека двух третей жизнеспособности», а в книге «Община» сказано, что «пьянство есть враг всякой психомеханики», враг психической энергии, которая является основой нашего существования. И далее, Елена Ивановна, как о само собой разумеющемся, не оставляющем места ни для каких кривотолков, пишет: «...Когда в Учении говорится о самодисциплине, об очищении умственном и телесном, то, конечно, имеется в виду и воздержание от всяких излишеств, в чем бы они не выражались, от вредных для организма веществ и привычек». («Письма», 1939). Как о само собой разумеющемся, походя, Е.И.Рерих говорит в другом своем письме: «Конечно, всякий дым, особенно табачный, вреден». (7.12.35).

В завершение этой темы, к несчастью и великому стыду нашему, остающейся остроактуальной, подчеркнем, что в «Детке» пункт «Не употребляй алкоголя и не кури» занимает «почетное» третье место – как одно из именно первых и непреложных условий, без выполнения которого практически невозможно освоение той программы телесного духовно-нравственного преображения, которая заложена в Системе закалки-тренировки Порфирия Иванова.

Понимая не просто бессмысленность, но даже и повышенную опасность для здоровья совмещения СЗТ с потреблением спиртного и курением, Учитель писал: «Вино и табак разрушают тело человека. Тот, кто курит, свое сердце негодным делает, особенно если человек самозакаляется». Вот почему он говорил и так: «Если не бросишь курить, то лучше ко мне не приходи».

Здесь мы хотим особо подчеркнуть – и в первую очередь для тех из наших читателей, которые хотя и остаются пока в плену одной из двух этих пагубных привязанностей, или их обеих, но уже решительно настроены на борьбу с ними: к радости практически всех бывших любителей выпить и покурить, именно Система Иванова позволяет достаточно быстро и почти безболезненно освободиться от своих порочных привычек. Приведем случай-пример, на наш взгляд весьма убедительный.

Вот что рассказал о себе А.Б.Гренц (1962г.р., Тюмень) на Конференции медицинских работников по Системе Учителя Иванова (1991 г.):

Пьяницей-отцом с детства был приучен к выпивкам и табаку. В 16 лет попал на 3 года в колонию за драку. Вернули – снова запил. От наказания за второе преступление «спасла» армия. Во время службы, пьяный, избил солдата – получил еще 3 года строгого режима. Впервые задумался, стал читать, начал исправляться, бросил курить, был досрочно освобожден за хорошее поведение. Вернулся, женился, стал отцом двух детей. Но снова и снова срывался – пил. По прохождении курсов Шичко год держался. Однако, истинное исправление-перерождение произошло тогда, когда «попал на лекцию об Идее Учителя». С тех пор, с 1989 года – в Системе. Никаких срывов! Руководит известной в Тюмени группой здоровья, активно и успешно помогая многим и многим из «бывших».

Да, случай яркий и убедительный, но пусть поверят нам наши читатели – все же не исключительный, а достаточно рядовой! Это всего лишь еще одно подтверждение «чудодейственности» комплексного и корректного использования всех главных естественно-природных средств физического и духовного самооздоровления, за которыми стоят поистине могучие силы Природы, Космоса.

И достойно завершить драматическую эту тему и высветить ее еще с одной, «неожиданной», но принципиально важной стороны позволит нам выдержка из статьи Л.Н.Толстого «Для чего люди одурманиваются?».

«Вся жизнь людская, можно сказать, состоит из двух деятельностей:

1) приведение своей деятельности в согласие с совестью и

2) скрывания от себя указаний своей совести для возможности

продолжения жизни.

... Освобождение же людей от употребления одуряющих веществ откроет им глаза на требование их сознания, и они станут проводить свою жизнь в согласии с совестью».

***4. СЛОВО О ПИЩЕ И ПРЕИМУЩЕСТВАХ «МАЛОЕДСТВА»***

Коснемся вопроса режима *питания*. В «Детке» сказано: «Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12 часов дня...»

Сам Порфирий Корнеевич не только часто, но порой и подолгу воздерживался от еды и воды. Делал он это для того, чтобы тщательнейшим образом исследовать в эти периоды свой организм и получить результаты, полезные для выводов и уже практических рекомендаций. Экспериментируя и здесь, он на себе осознал возможность и необходимость ограниченного питания, «малоедения»: «Я не употреблял никакой пищи не потому, что нечего было кушать или не было аппетита... Но у меня в сознании зародилось огромное желание обойтись без всякой пищи в любое время... Скажу себе: не надо кушать, и сознательно это делаю... Только сейчас человек нашел... эту тайну, разузнал ее и применил на себе...»

Тайна эта, по мнению Учителя, – способность чистого организма получать большую часть нужной энергии не из продуктов питания, а буквально из воздуха, который насыщен космической энергией. (Сделаем оговорку: мысль эта настолько принципиально важна, что мы считаем необходимым еще раз коснуться ее). Учитель писал: «У меня пища – это ВОЗДУХ. Он наполняет пустое место... Особенно без питания – пользоваться воздухом. Природа в это время очень крепко помогает, чтобы уходил из тела враг, а приходило здоровье обратно, что и нужно человеку в его жизни...»

И снова мы должны отметить сопоставимость и даже сходство в отношении режима питания в рекомендациях П.К.Иванова и других наших Учителей-Наставников. Что такое пища в Их толковании? Как, в частности, соотносятся два понятия: йога и пища? Когда и какое питание вредно и насколько? И какая пища допустима при духовной работе? Ведь человек пока еще не реализовал свою потенциальную способность обходиться без пищи (за редчайшими, но все же известными исключениями), не перешел на автотрофность..?

Работая с текстами Агни Йоги, мы обратили внимание на то, что в них имеется немало высказываний-рекомендаций по вопросам питания, которые дают повод для плодотворных размышлений:

«Чудо лучше на чистый желудок. Любовь мира лучше на чистый мозг». (Л.С.М., с.158).

«Время еды должно быть сокращено, чтобы сохранить облик человекообразия». (Oз., III, IV, 8).

Среди многих советов Агни Йога дает и прямое указание к малоедству: «На пути будем помнить, что еда дважды в день достаточна. Долго за столом не сидим». (Общ., II, Х1, 14).

Еще высказывание: «Пища вообще не нужна в обычном количестве. Мудро сказано, что еда есть цепи дьявола. Многие поколения отягощались обжорством, потому и обратный процесс требует осторожности... Нельзя сразу ломать, но можно указать, что каждая ненужная пища вредна» (М.О., II, 168).

Специалисты подсчитали – наше обычное питание, за редким исключением, избыточно! Мы можем и должны есть в два-три раза меньше! Да, и за счет более корректного подбора состава меню по строгому принципу *необходимого* и *достаточного* по количеству, качеству, разнообразию. И за счет общеизвестного и банального, но, как выяснили диетологи, разумнейшего правила: тщательно и... сознательно р а з ж е в ы в а т ь пищу, что резко повышает уровень ее усвояемости.

Йоги говорят: твердую еду надо пить (то есть, разжевывать, доводить до полужидкого состояния), а напитки – есть (то есть, пить малыми порциями, задерживая их во рту для насыщения энергией и другими полезными субстанциями).

Но самым вредоносным, а порой и губительным для человеческого организма является, по мнению Махатм Востока, употребление пищи вне всякой системы, практика беспорядочных, хаотичных застолий, а также употребление некачественной, неполноценной пищи: «Конечно, самое разумное принимать пищу, когда тело в ней нуждается... Самое вредное употребление пищи без определенных сроков и без нужды. Правильная жизнь не есть нечто стыдное, ибо нужно бережно относиться к аппарату, который созидался тысячелетиями. Правильно полагать, что человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно». (А.И., 442).

Агни Йога усматривает причины многих болезней человека именно в использовании им малополезных, зараженных различными ядами продуктов. «...Кто привык к пище чистой, тому нездорово наполняться нечистыми разложениями. Кто с детства привык к пище нечистой, тот не подвержен последствиям, но должен помнить, что в пище нечистой заключаются зачатки самых ужасных болезней. Можно не отдавать себе отчета лишь некоторое время, но потом посев даст жатву». (А., 218).

Да, и в этом случае самоотравление неизбежно, просто оно оттягивается по сроку. По этой же причине недопустима для агни йога пища жирная, пережаренная, рафинированная. Но, пожалуй, самый большой вред среди блюд, имеющихся на столе человека, наносит ему *пища мясная.* Именно мясо убитого животного или умерщвленной птицы может являться для него поставщиком сильнейших ядов, попадание которых в его клетки и органы крайне вредно и даже опасно. Учение настойчиво утверждает и доказывает нам это.

Приведем несколько фрагментов из книг Агни Йоги, имеющих особую важность для всех вставших на путь Служения, но небезынтересных и для любого достаточно разумного человека.

Даже если «забыть», что потребление мяса есть повод и причина преступления – убийства братьев наших меньших, и ограничиться только заботой о своем физическом здоровье, мы все равно должны признать недопустимость мясоедства. Во-первых, по его вредности, самоубийственности: «Трупов не едят, но убитых животных принято есть. Надо спросить – какая разница, ибо убитое животное разве не труп? Мы не советуем употреблять мясо из простой целесообразности. Конечно, всякий понимает, что употребление разлагающихся клеток вредно. Но когда начинается это разложение? В момент прекращения функции жизни тело теряет заградительное излучение, и немедленно разложение начинается... Потому советуем пищу мучную, молочную и растительную, где меньше разложения... Пища должна быть в общине растительная, ибо члены общины должны преследовать наибольшую целесообразность». (Общ., II, Х1, 14).

Во-вторых, мясоедство резко затрудняет, если не исключает на определенном этапе наше продвижение по Лестнице Иакова, то есть наше личное развитие: «Если бы человечество могло воздержаться от пожирания трупов, то эволюция могла бы ускориться... На пути к Братству не должно быть скотобоен». (Братство, 21).

В-третьих, кроме «естественного» самоотравления, грязное питание к тому же привлекает к нам различных представителей Мира Невидимого, и зачастую тех, кои активно мешают нашему духовному восхождению: «Утончение сердца подскажет отказ от мясной пищи. При этом понимание Тонкого Мира укажет не только вред поглощения гнилых продуктов, но покажет, каких соседей привлекает разложение. Действительно трудно решить, где наибольший вред – от поглощения мяса или от привлечения мясом нежелательных гостей? Даже мясо сушеное и копченое, которое относительно менее вредно, тем не менее, привлекает голодающих Тонкого Мира, и если при этом их приветствовать какими-то мерзкими словами, то получится самое вредоносное сообщество». (Сердце, 331).

В-четвертых, мясная пища отравляет не только физическое тело человека, но и тело тонкое: «Часто люди не подозревают, насколько мясо ограничивает и обезображивает ауру... Люди иногда меньше животных разбираются и в пище и в ее качестве». (М.О., II, 408).

В одной из книг Учения – «Ауме», казалось бы, полностью посвященной характеристике и осмыслению Энергии Всеначальной – высоким и живоносным излучениям Космоса – все же находится место для предупреждения об именно недопустимости использования мяса – еще и по причине неизбежного присутствия в нем определенного количества крови, которая очень нежелательна не только для физического тела человека, но и для тончайших его составляющих: «...Так же, когда Указываю растительную пищу, Охраняю от пропитывания кровью тонкого тела... Сущность крови очень прочно напитывает тело и даже тело тонкое. Кровь настолько не полезна, что даже в крайних случаях Мы разрешаем мясо, сушеное на солнце». (А., 277).

Еще пример: «Всякая кровавая пища вредна для развития тонкой энергии». (Бр.,21).

Так, говоря о вредности употребления «мясо-кровного» питания, Адепты отмечают особую опасность именно крови животного, эманации которой способны проникать в тонкое тело человека и препятствовать его эволюции.

Попутно заметим, что широко известный довод в пользу необходимости употребления мяса как поставщика незаменимых аминокислот ныне опровергнут уже бесчисленными прецедентами и широкой практикой «неживотного» питания. Приведем интереснейший пример, подтверждающий, что можно обрести полное здоровье, питаясь продуктами исключительно растительного происхождения.

Есть народ, которому практически неведомы болезни. Это хунзы, обитающие между Тибетом, Китаем, Памиром, Афганистаном и Пакистаном. Живущие в среднем более ста лет, они до глубокой старости обладают большой работоспособностью и выносливостью. Хунзы всегда жизнерадостны и спокойны, кроме того, они отличаются прекрасным, стройным телосложением.

Причина здоровья и долголетия хунзов кроется, прежде всего, в характере их питания. Они питаются скудно, но зато теми продуктами, которые отвечают интересам организма: пшеницей, ячменем, картофелем (с кожурой), фасолью. Основу их кухни составляют овощи, фрукты, свежие и сухие, разнообразная зелень. Хунзы употребляют разные виды абрикосов, причем – вместе с косточками. Из сушеных абрикосов они приготовляют питье, которое используют зимой, когда их питание становится еще более ограниченным.

Хунзы по восемь-десять месяцев в году проводят на открытом воздухе в горах: работают, спят, отдыхают и развлекаются. В холодное время они живут в небольших, едва отапливаемых, каменных домах. С раннего возраста их дети приучаются к труду и потом много работают в течение всей жизни.

Военный врач из Великобритании Мак-Карисон, изучавший эту народность, пришел к выводу, что все ее представители практически здоровы, если не считать нескольких случаев перелома костей и воспаления глаз.

Вернемся непосредственно к теме нашего разговора. Вопросу чистого, сообразного питания немало уделено внимания в последней из книг Учения – «Надземное», к тексту которой мы уж обращались. Долгие годы она оставалась достоянием очень ограниченного круга людей, ибо публикация ее задержалась на многие десятилетия. Она ходила по рукам поклонников Учения в рукописи, и только в 1990 году была, наконец, опубликована в составе двухтомника «Мозаика Агни Йоги» (составитель А.К.Тер-Акопян, издательство «Хеловнеба», Тбилиси) и в 1991 году отдельным изданием («Экополис и культура», Ленинград).

Основу ее составляют важнейшие итоговые, обещающие положения всей серии книг Учения. И в ней же, естественно, уделено достаточное внимание и вопросам корректного питания. Так, рассказывая нам об отрицательном отношении Иисуса Христа к чревоугодию, наши Высокие Наставники сообщают: «Учитель говорил: «Братья, решительно для всего вы находите значительное время, но Наивысшему вы оставляете лишь краткие мгновения. Если бы вы отдавали Наивысшему лишь время, потраченное на трапезы, то вы уже сделались бы Учителями.,.»(Надз., 156). Как видим, и Сын Божий не считал излишним напомнить людям о сдержанном отношении к еде, и даже о естественной необходимости гигиены потребления пищи:

«...Говорил: «Умейте явить чистоту и полощите рот после каждой пищи».

«Также говорил: «Не вкушайте мяса, если есть возможность к тому» – еще одно авторитетнейшее свидетельство: мясоедство – самоотравление!

Е.И.Рерих в своей переписке с представителями разных стран не раз подчеркивала, как важна именно живая, растительная пища – и не только для очищения физического тела, но и для раскрытия центров высшего сознания йога и как она способствует его духовному восхождению:

«Между прочим, вам будет интересно узнать, что свекловичный сахар очень вреден и не рекомендуется во время прохождения йогических степеней. Следовало бы постепенно отвыкнуть от его употребления. Можно заменить его медом или полезным продуктом – глюкозой или декетрегогом – сахаром, добываемым из кукурузы. Свекла как овощ – одно, но свекловичный сахар, как он приготовляется, настоящий яд, – особенно рафинад. Также вредна жирная пища. Избыток масла ожиряет нервные каналы, и многие посылаемые лучи скользят по поверхности без пользы. Самое вредное масло – жареное, сливочное допускается в ограниченном количестве. Лучшая пища – все овощи, молочные продукты, каши, кисели и пресный хлеб». (29.9.50).

Эти советы, конечно, прекрасны и полезны, и пройти мимо них трудно. Здесь обращает особо наше внимание суровая оценка сахара, продукта, традиционно употребляемого нами в пищу в великих количествах. Рафинад – это яд! – таков вывод, над коим ним следует задуматься.

Как видим, вопросы питания разработаны в книгах Учения достаточно обстоятельно. И мы сочли целесообразным и даже необходимым привлечь к разговору о них эти свидетельства-высказывания Учителей. Нам всем пора, наконец, осознать: многие болезни, беспощадно уносящие человеческие жизни, связаны в большой степени именно с тем сомнительным режимом питания, который едва ли не повсеместно введен в наш обиход. Слишком много мы все потребляем пищи малоценной, трудноусвояемой, а то и просто вредной. Очень немногие из нас понимают необходимость полного отказа от некоторых блюд – прежде всего животного происхождения. И, конечно, мало еще кто из нас прибегает к сознательному терпению: эпизодическому отказу от пищи в целях физического и духовного очищения.

Здесь мы должны с удовлетворением подтвердить, что в вопросах питания тоже нет расхождения и противоречия в положениях разбираемых нами Учений. Вполне подобно Великим Учителям сдержанное, чистое питание проповедовал и П.К.Иванов. Таковы же и его устные высказывания, доведенные до нас его прижизненными учениками.

В соответствии с прямыми призывами-указаниями «Детки» сторонники его Системы в настоящее время сознательно воздерживаются от еды (и воды) как минимум по субботним дням, а многие уже «терпят» еще и по средам. И, наконец, – самые последовательные «ивановцы» довели свое воздержание-терпение до 108 часов в неделю.

Можно представить, сколь мощное воздействие оказывает на физические и духовные наши составляющие такой режим питания! В частности, не только на систему нашего пищеварения, но и на организм в целом весьма благое воздействие он имеет еще и потому, что позволяет нам в идеальных условиях, так сказать, произвести не только текущий, но уже и капитальный ремонт нашего организма, ибо для последнего необходима именно длительная «остановка производства» в системе пищеварения.

Сам Учитель, как мы уже отмечали, питался, по обыденным представлениям, скудно, но корректно. Он приучал себя к «малоедству», и не столько питал, сколько «подпитывал» свой организм точно в соответствии с его потребностями и нуждами, не допуская перебора в этом, насыщая свои клетки и ткани лишь таким количеством доброкачественной пищи, которое давало ему возможность расти и совершенствоваться, прежде всего, в духе. Да, именно о духовном пробуждении всех своих клеток и органов, прежде всего, заботился он.

К сожалению, многие – главным образом, невежественные, недоверчивые или скептически настроенные люди – склонны думать и утверждать, что он почти все свое время проводил в сугубой заботе лишь о своем физическом теле, изнуряя порой свой организм жесточайшей аскезой, строжайшим отказом от естественных и привычных жизненных удовольствий. Но это не так, дорогие читатели! Учитель совершал свои многочисленные опыты при очень тщательном обдумывании каждого своего шага, и, делая его, он всякий раз выяснял, что даст ему то или иное ограничение, что принесет ему отказ от той или иной привычки, связанной, как правило, с приятной, но отнюдь не полезной потребностью, и решительно освобождался от неблагого, на поверку, для тела и духа влечения.

Учитель был небеспричинно настроен против пристрастия лишь к приятному: он ратовал везде и всюду лишь за *гармоничное* раскрытие природы человека через восстановление всех его регулирующих, стабилизирующих систем. И выходило, что он заботился о своем теле лишь ровно настолько, насколько это было необходимо не только для его тела, но и для развития, для неограниченного роста в нем, в теле, его постоянного обитателя и хозяина его – ДУХА!

По воспоминаниям современников, Учитель был совершенен как телесно, физически, так и духовно. Внешнее и внутреннее в нем было едино и неразделимо. Вот его прижизненный портрет, составленный из высказываний – записей в Доме Здоровья – тех, кому довелось близко знать Учителя, общаться с ним:

«Что это был за человек! Высокий, белая борода до пояса, а дух какой от него шел! сильный! Как от свежевспаханной земли весной! Взглядом как посмотрит – насквозь пронзит. А как он бегал! Прямо летал. Я сам видел не раз зимой и летом, как он бежал, не касаясь земли ногами и следов не оставляя. Сила у него была необычная».

«Букашку-таракашку не задавит сроду. Рыбу ловить? Никогда! Зачем? нельзя!.. Глаза голубые, высокий, стройный, как стрела. И все рысцой, рысцой». «Учитель был сказочно красив: под два метра ростом, могучий, тело бронзово-загорелое, лицо в ореоле белых, как снег, волос и бороды. Он источал свет. Меня также поразил взгляд Учителя. Очень проницательный, мистический. Даже космический!»

Уважаемые читатели, продолжая столь важный разговор о питании, скажем далее – пусть это не покажется вам «сверхпрограммным» – о питании... наших Великих Незримых Попечителей. Тех, Кого мы вправе называть Архатами, «Озаренными», Спасителями человечества или Бодхисаттвами.

***5. ЧЕМ ПИТАЮТСЯ НЕЗРИМЫЕ ОБИТАТЕЛИ***

***ДУХОВНОЙ ЦИТАДЕЛИ***

Представляя себя людям, Махатмы провозглашают: «Дуя ароматом с гор Тибета, Мы несем весть человечеству о новой религии Духа Чистого». (Л.С.М., с.13).

Живущие в иных атмосферных условиях, наши Старшие Братья обладают несравненно более тонким и легким телом, чем мы. Гималайские Махатмы свидетельствуют о «трех состояниях», в которых могут пребывать в зависимости от рода их деятельности:

Плотное состояние нельзя назвать земным. Оно настолько утончено, что вряд ли его можно считать обычным. Тонкое состояние настолько ассимилировалось с земной атмосферой, что существенно отличается от обычных оболочек Тонкого Мира. Наконец, третье состояние – между плотным и тонким – является феноменом еще небывалым. Таким образом, все три состояния настолько необычны, что образуют совершенно необыкновенную атмосферу, которая нелегка для земных легких...» (Надз., 16).

Такое весьма утонченное и облегченное тело требует особого, чрезвычайно облегченного же, по нашим земным понятиям, питания. В Учении содержатся некоторые сведения об этом. Так, Адепты говорят о благотворном влиянии на организм так целебных и «питательных» продуктов, как... цвет и звук. Уже первой книге Учения находим: «В жизни пей источник звуков и цвета – мозг крепнет».(Л.С.М., с.7).

В следующем томе «Живой Этики» имеется суждение о тех же «незримых составляющих» той же «незримой трапезы» Махатм: «Песня посылает нам здоровье, а цвет лечит раны. Потому Говорю: счастливы понявшие звук и цвет... Цвет и звук – Наша лучшая Трапеза». (Оз., II, III, 1).

Возьмем третью книгу Учения – та же Трапеза украшает быт и бытие Великих Посвященных: «Песнь, звук и цвет не должны быть запертыми в искусственные теплицы. Эти ценности должны сопровождать жизнь...» (Общ., II, XII, 18).

Следует отметить, что о благодатнейшей роли цвета и звука говорится во всех известных миру учениях и религиях. Народные песни, оратории, реквиемы, мессы способствуют облегчению и возвышению всякой разумной материи, они усиливают ее светоносность и чистоту, качественно меняя ее вибрационный состав. Поистине трансмутируется, преображается жизнь, насыщенная столь божественными импульсами, льющимися из Миров высших.

Да, Миры высшие все наполнены упоительным сиянием, в котором преобладают золотистые, пурпурные, фиолетовые, изумрудные тона. Немыслимые сочетания украшают купол надземный. Наши Учителя, и в том числе и Махатмы Шамбалы, купаются в переливах цвета и света, одухотворяющих бытие всего сущего. Сам воздух, которым дышат великие Просветленные, насыщен различными цветовыми созвучиями. Ручьи звука-цвета и звука-света разливаются во все стороны космической Беспредельности, и нет конца этим «божественным разливам», преисполненным благоухания и благолепия!..

Делясь подробностями из своей сокровенной жизни, жизни в Ашрамах среди Гор, Великие Учителя рассказывают следующее:

«...Вы слышали музыку и пение в нашей общине. Нужно рассматривать их как часть работы. Обычно люди при звуках впадают в психическое бездействие и даже не могут рождать образа... Можно привыкнуть пользоваться искусством, как конденсацией сил.

...Можно ли мыслить построение общины без кристаллов звука и цвета? Поистине, это будет кротовая нора! Носители звука и цвета должны принести в общину сосуд нерасплесканный. Знание и творчество будут Амритой Общины... Цвет и звук будут Амритой Общины». (Общ., III, II, 8).

Бодхисаттвы говорят и о таком продукте их питания, как... цветы. Понятно, что речь идет об эманации цветов, которые обладают весьма живоносной и целебной силой: «Изначала пророки прикасались к звучанию и цветению... Венки и гирлянды помнят понимание целебное». (Оз., II, III, I).

Каждый человек в зависимости от того, какого цвета его аура, может избрать для себя соответствующие по окраске цветы: «Каждый по цвету излучения привлекается цветами. Белый и лиловый сродни фиолетовому, синий — синему, потому Советую больше держать в комнате эти цвета... Подобранные по цвету растения больше целебны», (там же).

Из цветов Махатмы предпочитают фризии: «Советую больше фризий. Луч Наш серебром более напоминает белые цветы». (там же). Уже в I томе Учения Учителя делают признание: «...Фризии любимый цветок Наш». (Л.С.М., с.93).

Говоря о лечебно-стимулирующем воздействии эманации цветов на организм, Старшие Братья человечества подчеркивают их особое влияние на развитие тонкого тела, на центры высшего сознания и, в частности, на такой важный центр, как центр солнечного сплетения (в Учении назван «змеем»). Как известно – этот центр отвечает за накопление энергии в организме, за ее перераспределение, за упорядоченное движение внутренних токов.

Учителя констатируют: «Змей солнечного сплетения помогает превозмочь смуту центров. Потому змей был символом царя. Когда кольца змея начинают виться, организм становится особо чувствительным. Цветы передают свою жизненную эманацию по волокнам ткани белых шариков, защищающих цитадель змея. В природе змей любит цветы, так же и змей солнечного сплетения питается ими». (Оз., II, IV, 6).

Учителя утверждают, что с помощью... цветов они могут производить в своей Духовной Обители различные операции и даже совершать полеты в тонком теле: «И звуки, и цветы являются необходимостью для дальнейших полетов. Звуки жизни сфер и жизненная эманация цветов поистине входят в рецепт Амриты».

(Оз., II, IV, 1).

И завершая «цветочную тему», приведем еще суждение из Учения о цветах, столь ценимых нашими Невидимыми Попечителями и Охранителями, пребывающими в своих сверхтонких, сверхлегких и, по всей вероятности, «сверхблагоухающих» одеждах!

«Между запыленными маргаритками возносится лилия Небесного Пурпура. Лучше жить около Небесного Цветка, ибо земные цветы – единственная связь живая земли с небом.

В создании цветочной пыльцы как бы осаждаются кристаллы праны. Не шутя можно сказать, что в цветах оседает небо на землю. Если бы лишить землю цветов, то исчезла бы половина жизнеспособности». (Оз., III, II, 20).

Не равнодушны наши Высокие Наставники и к такому могучему и целительному фактору, обеспечивающему и поддерживающему жизнь, как солнечный свет: «Являя копье жизни, улыбкою вдыхаем солнца эфир целебный». (Л.С.М., с.8).

Вибрации эфирных микрочастиц, заполняющие окружающее пространство, поглощаются всем живым миром. Свет ассимилируется даже мельчайшими организмами, в ином случае наступает увядание, паралич, полная недееспособность.

Учение Гималайских Махатм переполнено высказываниями о солнце; приведем лишь несколько изречений только из первого тома:

«Солнце наполняет день чудесами... Иди по солнцу, утверждаясь в очевидном, и день становится сказкой».

«Будьте как луч солнца и песнь птицы».

«...Каждре утро влечет нас к солнцу...» (сс.31, 32, 54).

Сурья Йога или Солнечная Йога была спущена на Землю Шамбалой в середине нашего века через земного Учителя Омраама Микаэля Айванхова. Он родился в Болгарии, но с конца 30-х годов поселяется во Франции, где получает широкое признание как Учитель. (Заметим, что в Болгарии Айванхов был учеником известного основателя Всемирного Белого Братства Петра Донова).

Сурья йога дала человечеству великие знания о могущественной силе солнечного луча. Флюиды солнца, по мнению Учителей, являются одним из основных факторов, способствующих развитию и совершенствованию. Не случайно, что среди терминов-определений, характеризующих наших старших Братьев и Сестер, есть и такие: «Ангелы Солнца», «Солнечные Девы Чистоты», «Солнечные Боги», «Солнечный Логос», «Солнечный Гений»...

Используя мощь солнечного луча, Братья человечества ведут различные научные поиски. Так, солнечный свет может быть разложен ими на призматические цвета, что позволяет Махатмам, в частности, видеть нас на расстоянии.

В Учении содержится много суждений о роли световой квантовой энергии. Вибрирующие семирадужьем тончайшие волны света являются предметом исследований наших незримых Попечителей и Охранителей. Рассказы наших Старших Братьев носят конкретный поучительный характер: «Если материя всюду, то даже свет оставляет свою протоплазму. На все световые явления нельзя смотреть, как на случайности. Некоторые глаза улавливают сеть света. По благородству энергии света все эти образования очень красивы... Протоплазма света не есть что-то отвлеченное, ее осадки украшают царство растительное. Ритм волн и песков, и кора планеты значительно нормируются узлами света. Учите любить образования света. Не столько образы, запечатленные на холсте, сколько подсмотренные вибрации света имеют значение. Качество взгляда совершенно неоценено – оно подобно лучу для фотографической фильмы. Надо вспомнить, что духовным взглядом мы устанавливаем облик стихийных духов. Так же точно физический взгляд задерживает в пространстве сеть света...» (Общ.,1,Х,1).

Световая квантовая энергия, пока не воспринимаемая человеком, является поистине питанием наших Водителей и Наставников, основой их существования, а также тем благодатным *фоном*, на котором выстраиваются вехи Их великого космического пути. В Учении много сказано о том, насколько важен солнечный свет дли восхождения Великих Посвященных. Сами Они признаются: «Существо наше трепещет в спиралях света, и свет звучит». (Общ., III, II, 8).

Эудженио Сиракузо, известный ученый, принял от высоких представителей Космоса Послания, в которых уделено особое внимание разговору о применении энергии света. В книге Орацио Валенти «Куда идешь, человечество?», составленной из фрагментов Посланий, дано начало большой работы ученого, который провел несколько лет в контактах с такими гениями Духа, как Адониезис, Али, Оара, Вудок, Макреро и др. В этой «компании» оказался Иисус Христос. Итак, Высшие Духи делятся с человеком своими исследованиями света:

«И было бы хорошо, если бы вы запомнили, что свет – наша естественная структура, элемент, который определяет наши многочисленные возможности в области органической и неорганической физики, первая ценность нашего измерения. При помощи света мы можем создавать любую одушевленную материю, любое психическое движение».

В другой раз в Посланиях сказано: «Мы обращаемся со светом так, как вы обращаетесь с материей. Ограниченные познания о свете не позволяют вам увидеть его грандиозные возможности. Свет послушен и может подчиняться космическому разуму. Физический Космос – это Тело, Свет – это Душа, Дух – Разум. И прерогатива того, кто постигнет космический разум, заключена в том, чтобы подчинить себе все силы света и его многочисленных проявлений. Наши летательные аппараты в своем большинстве построены на материализованных кристаллах света. Регулируемая вибрация не позволяет нам находиться в сфере вашего зрительного восприятия, и, даже будучи рядом с вами, мы не можем быть замечены вашими приборами. Свет предоставляет неограниченные возможности познания тем, кто знает свою собственную природу».

И наконец – еще один фрагмент: «Мы манипулируем светом, как уже говорили вам, точно так же, как вы манипулируете глиной, а так как свет – это первичное, из чего сделан атом-создатель, то манипуляция светом дает нам возможность координировать любой тип структуры, будь она физическая или аэродинамическая».

Да, в будущем и человек легко научится ощущать световую энергию, его сознание будет воспринимать все многорадужье красок. И Луч солнца будет также разложен им на несколько призматических цветов (есть сведения, что Махатмы Шамбалы могут разлагать его на 14 цветов).

Под воздействием солнечных ультрафиолетовых лучей в воздухе образуется «утяжеленный» кислород (соединение из трех атомов) – или озон (в переводе с греческого «пахнущий»), который применяется Учителями в самых различных целях. И прежде всего, озон используется нашими Старшими Братьями для дыхания примерно так же, как нами используется кислород.

Озон постоянно содержится в воздухе, особенно его много в высоких слоях атмосферы, но чем ближе к поверхности земли, тем его меньше. Наибольшая его концентрация на высоте 20-25 км над уровнем моря.

Описывая место своего обитания – горы, Махатмы упоминают и об озоне: «У М... много башен и явлений стражи по склонам Гималаев... Льды чистым огнем цветут, и воздух насыщен озоном». (Л.С.М., с.27).

Старшие Братья человечества живут в «особой атмосфере» – озонированной. И потому, когда они спускаются с Гималайских гор в долины, то, как правило, испытывают немалый дискомфорт:

«Мы редко посещаем города... При этом в самом городе Мы остаемся совсем кратко. Можно находить в природе места, где не слишком сильны токи разложения. И во Франции и в Англии имеются леса, содержащие достаточно озона, необходимого для Нас». (Надз., 31).

Посещая же города и вступая в контакт с людьми, Учителя, случалось, опасно заболевали.

Известно, например, что Махатма Кут Хуми спускался с гор в целях помочь в основании Теософского Общества в Индии. После соприкасания с аурами людей он по указанию Иерархии должен был на несколько недель уединиться в особом Ашраме, чтобы восполнить свои силы.

Учение свидетельствует и о другом прецеденте: Махатма Мория, приезжая в горы Сиккима для встречи с Е.П.Блаватской, периодически вдыхал из трубки «особый препарат из озона». Е.И.Рерих, давая толкование своим корреспондентам о «трубке» Махатмы Мории (известного также под именем Гулаб Лалл Синга), писала:

«...Спускаясь с высот, М.М., конечно, испытывал всю тяжесть и давление атмосферы долин и потому для облегчения курил и вдыхал особый препарат из озона». (14.8.36).

Итак, наши Учителя в целях поддержания своей высокой Жизнеспособности вдыхают озон. Воздух же, которым дышит сегодня человек, содержит в себе углекислоту и окиси углерода, примеси аммиака и великого количества других вредных веществ. Поэтому-то Учителя так настойчиво советуют нам как можно больше жить на природе, там, где высок процент праны:

«Считаю опасным школы сосредоточения в убийственной атмосфере... Для сильных видений нужны и почва, полная электричества, и сознание покоя». (Л.С.М., с.ЗЗ).

Заметим, что озон образуется также в атмосфере при электрических разрядах во время грозы. Именно поэтому после нее так легко дышать!..

Учителя не раз подчеркивали: «Существо наше нуждается в токах праны». (Л.С.М., с.46).

При этом предпочтение ими отдается утру, когда прана особенно благодатна:

«Холод утра – чудесный напиток для вашего существа».

«Утpo напитано праною». (Л.С.М., сс.62,81).

Завершая разговор о том, чем питаются Высокие Обитатели Мира Невидимого, еще раз скажем, что основу питания Старших Братьев человечества – как это ни непривычно для нашего земного сознания – составляют звук, свет и цвет. При помощи именно этих факторов формируются степени сознания Высшего Йога, эволюционирует его освобожденный от телесных покровов дух.

И чем легче и светоноснее организм, тем более облегченную и светоносную пищу он употребляет. И тем все более светоносные и «благоуханные» эманации он испускает в пространство. Стал быть, Учителя человечества являются поистине Высшими Накопителями все той же благодатной, жизненосной праны:

«Конечно, каждый высокий дух есть уже резервуар жизнедательных энергий, которые все время излучаются на окружающее и окружающих. Нуклей из трех таких духов может творить чудеса. Великая Иерархия Света есть Космический Резервуар так Сил». (Е.И.Рерих, 7.12.35).

Перейдем теперь, дорогие наши читатели, к осмыслению и других важных аспектов и положений, объединяющих Учение Живой Этики с Системой Учителя Иванова. Пока – к тем, которые все же связаны со здоровьем.