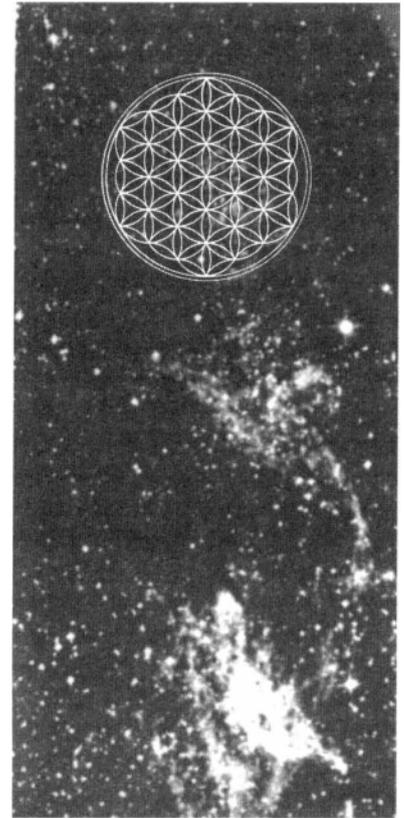


## Мер-Ка-Ба: геометрическая форма и медитация



Подведем итоги последней главы. Итак, через чакры проходит энергетический поток, и энергия по меридианам достигает каждой клеточки тела. Рядом с телом есть поле праны, образованное энергетическим потоком по чакрам/меридианам. Следующее аурическое поле распространяется на несколько футов (*1 фут равен 33,48 см*) от поверхности, оно порождается мыслями, чувствами/эмоциями и окружено энергетическим полем в форме яйца. За этим полем мы начинаем видеть геометрические поля света, которые составляют основную часть тела Света человека. Мер-Ка-Ба создается сознанием и является одним из возможных геометрических полей Света, она не возникает автоматически, а только в результате очень длительного периода эволюции. В настоящий исторический момент не более 0,1 процента населения имеет живую Мер-Ка-Ба. Однако я убежден, что в течение последующих нескольких лет ситуация значительно улучшится.

Человеческое существо окружено многочисленными энергетическими полями разной геометрической формы, которые в этом измерении являются электромагнитными по своей природе (рис. 13-1). Мер-Ка-Ба простирается во все возможные измерения и в каждом измерении, чтобы проявиться, использует законы этого измерения. На вышеупомянутом рисунке показана одна из сотен возможных форм, существующих вокруг тела. Вы смотрите на поле звездного тетраэдра, которое является первым геометрическим полем вблизи поверхности тела, иногда его называют «входом» в Мер-Ка-Ба. Это то поле, которое вы будете использовать (по крайней мере, большинство из вас) здесь, на Земле, в данный исторический период, но мы собираемся показать вам геометрическое тело Света в более полном виде, потому что эта информация станет очень важна для некоторых из вас. Для подавляющего большинства людей первое геометрическое поле звездного тетраэдра - все, что им нужно знать. Как

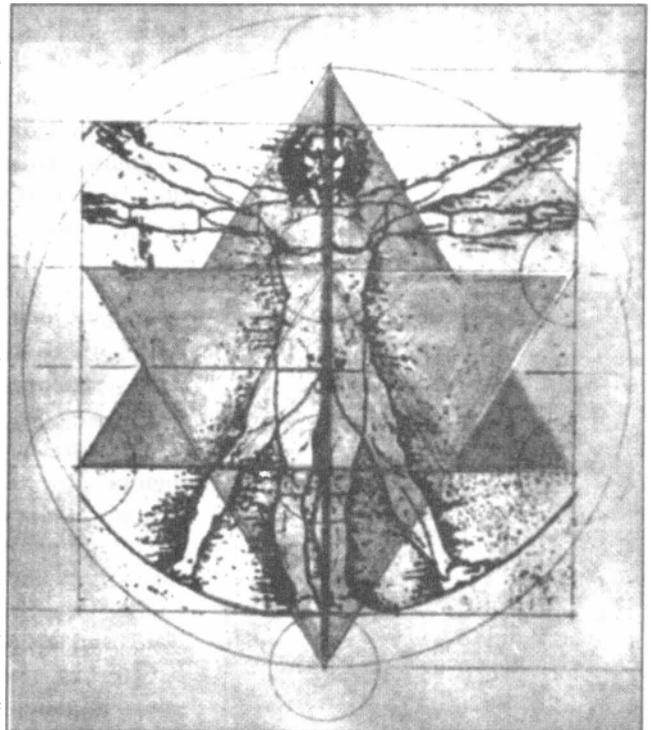


Рис. 13-1. Изображение звездного тетраэдра человека

только вы достигнете следующего мира, четвертого измерения нашей планеты, вы получите всю необходимую на тот момент дополнительную информацию.

Почему же я продолжаю давать информацию, которая нужна лишь немногим? Я говорю для аудитории, находящейся на разных ступенях развития. Каждый из вас важен для жизни. Фактически, даже если один дух перестанет существовать, то прекратит свое существование целый мир. Для того чтобы охватить всю аудиторию, я должен пойти дальше того, что нужно большинству.

## **Звездный тетраэдр, источник всех геометрических полей вокруг тела**

ЕСЛИ вы проследите за энергетическими линиями поля звездного тетраэдра до их источника в теле, то увидите крошечное поле звездного тетраэдра из восьми первичных клеток — Яйцо Жизни, расположенное точно в геометрическом центре тела. Как показано в седьмой главе, сотворение жизни следует геометрии. Митоз (деление клетки) происходит от сферы к тетраэдру, к звездному тетраэдру, кубу, опять к сфере и, наконец, к тору. Но геометрия начала жизни на этом не останавливается. Она распространяется на 18 м вокруг тела, создавая удивительно замысловатое построение взаимосвязанных и взаимодействующих геометрических энергетических тел, которые на протяжении всей жизни используются по мере ее эволюции.

Теперь, когда вы знаете, откуда происходят геометрические поля вокруг тела, давайте на них посмотрим. Начнем со звездного тетраэдра. Прежде всего, чтобы вам не искать, повторим информацию, которая была дана на с. 64 и 65 (см. т. 1). Это самое начало.

То, что мы будем делать дальше, навсегда изменит наше существо, ибо работа эта священна. Разумеется, если вам кажется, что сейчас неподходящее время, не делайте ничего. Подождите, пока вы будете уверены, что этот путь ваш. Как только вы ступили на него, назад дороги нет. Вам предстоит узнать и испытать своими высшими чакрами так много всего. Конечно, прочитать эту главу вы можете в любом случае, но я говорю не об этом. Только настоящее проживание Мер-Ка-Ба изменит вас и вашу жизнь. Это даст знак высшему Я, что вы получили осознание, и высшее Я, которое и есть вы на высших планах сознания, начнет менять вашу жизнь здесь на Земле, и вы быстро начнете расти духовно.

Возможно, уже в считанные дни или недели с начала практики вы обнаружите огромные перемены в своей жизни. Друзья и взаимоотношения, которые были у вас до этого, перестанут вас удовлетворять в духовном плане, а вместо них появятся новые. Все, что мешало вам на духовном пути, исчезнет, а все, что вам нужно, придет. Это духовный закон, и вскоре вы это поймете, если решите ступить на путь высших чакр и Мер-Ка-Ба. Я говорю об этом, чтобы вы знали и не удивлялись. Как только жизнь узнает о вашем пробуждении, она будет помогать вам; стоит вам начать пробуждаться, как жизнь будет подталкивать вас к дальнейшему раскрытию. Вспоминаете? Конечно же, вы ведь не первый раз вступаете на этот путь. На самом деле вы знаете. Поэтому начнем.

Данный рисунок звездного тетраэдра с изображением "человека внутри" (рис. 13-2) станет одним из самых важных для понимания работы с Мер-Ка-Ба, чему, собственно, и учит эта книга. То, на что вы смотрите, является двухмерным (в плоскости) изображением, но вы должны представить себе его объемно. В трех измерениях это два взаимопересекающихся тетраэдра, которые точно вписываются в куб. Хорошо, если бы вы смогли сделать или купить одну из таких форм, чтобы у вас в сознании сформировался правильный образ этой фигуры. (В конце книги дано лекало, которое можно скопировать, разрезать и склеить в форме звездного тетраэдра.)

Когда ангелы начали мое обучение, одно из первых заданий, которое они дали мне, было сделать звездный тетраэдр из картона. Каким-то образом, когда вы держите такую форму в руках, это действительно помогает вашему пониманию. Фактически это почти самое главное, поскольку неправильное понимание на этом этапе может полностью остановить ваш дальнейший рост.

Вот один из простых способов построения звездного тетраэдра. Сначала нужно создать октаэдр из восьми одинаковых равносторонних треугольников. (Как видите, внутри в центре звездного тетраэдра находится октаэдр.) Затем сделайте восемь одинаковых тетраэдров, которые бы точно подходили всем граням октаэдра. Теперь приклейте тетраэдры ко всем граням октаэдра, и вы получаете звездный тетраэдр. Есть и другие способы (см. модель в конце книги), но этот самый легкий. Я настоятельно рекомендую вам заполучить такую звезду любым способом.

Следующее, что нужно сделать — понять, каким образом ваше тело располагается внутри звездного тетраэдра, или как звезда располагается вокруг вашего тела. После тщательного изучения полученного или построенного вами объемного звездного тетраэдра и рассмотрения фигур на рисунке 13-1, ваше сознание начнет вспоминать. Пожалуйста, начните именно с этого.

На рисунке Леонардо тетраэдр, обращенный вверх, к Солнцу, является мужским. Тот, который обращен вниз, к Земле, - женский. Будем называть мужской тетраэдр *солнечным*, а женский - *земным*. Есть только два симметричных способа, какими звездный тетраэдр может быть описан вокруг человека, так, чтобы одна вершина была над головой, другая - внизу, под ногами, а тело выпрямлено и обращено к горизонту.

Для мужского тела, смотрящего из своей формы наружу, у солнечного тетраэдра вершина его нижней плоскости выступает вперед, а плоская грань, противоположная этой вершине, находится сзади; у земного тетраэдра вершина его верхней плоскости смотрит назад, а противоположная плоская грань находится впереди (слева на рис. 13-2).

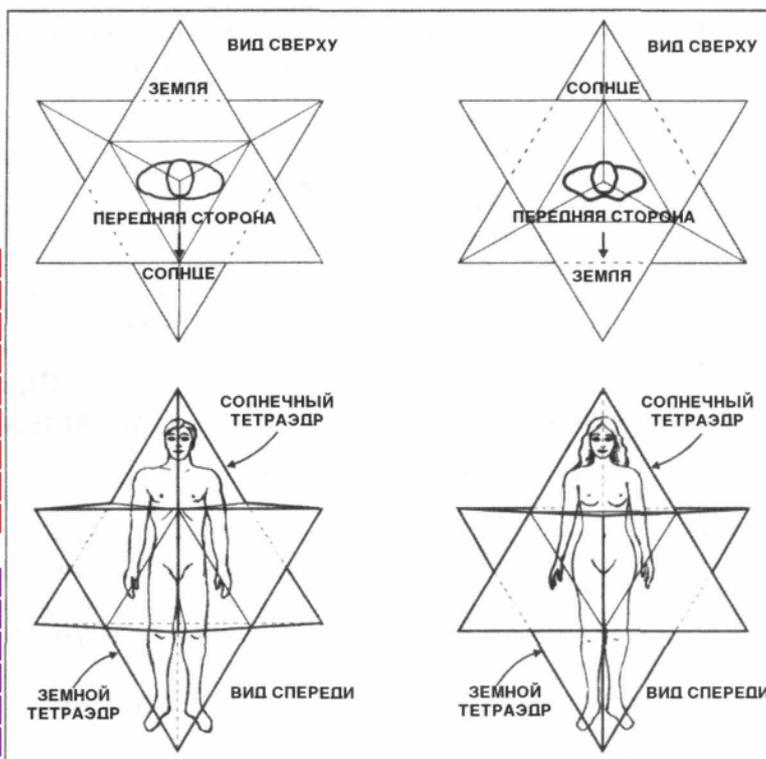


Рис. 13-2. Расположение мужчины и женщины внутри звездного тетраэдра

*Новые данные 1.* Если вы жили на Земле, а не только что пришли откуда-то еще, то ваша Мер-Ка-Ба находилась в сиящем состоянии 13 тысяч лет. Много времени прошло с тех пор, как ваше тело ощущало эти переживания. **Описываемая здесь дыхательная практика поможет восстановить живое поле Мер-Ка-Ба вокруг вашего тела. Действие практики очень похоже на вращающееся колесо — чтобы поддерживать вращение, его нужно время от времени подкручивать. Однако в Мер-Ка-Ба повторное раскручивание приводит к тому, что вращение начинает происходить самостоятельно, и в какой-то момент практики оно будет продолжаться неограниченно долго. Но на это требуется время. Такое состояние Мер-Ка-Ба называется «постоянная Мер-Ка-Ба», а состояние человека — осознанно дышащий. Осознанно дышащий — это тот, у кого постоянная Мер-Ка-Ба и кто осознанно отслеживает ее дыхание. Поясню, что ежедневная практика — это метод построения живого поля Мер-Ка-Ба вокруг вашего тела, но когда-нибудь вы от нее откажетесь и перейдете к осознанному дыханию.**

Однако могут возникнуть вполне определенные проблемы, если вы перестанете делать медитацию до того, как ваша Мер-Ка-Ба станет действительно постоянной. Ваше эго может сказать вам: «О да, я уверен, что у меня постоянная Мер-Ка-Ба», хотя на самом деле это не так. Если вы прекратите практиковать слишком рано, то ваша Мер-Ка-Ба перестанет быть живой (или перестанет вращаться) примерно через 47—48 часов. Как же вы можете говорить, что она у вас постоянная?

Для некоторых определить это довольно сложно, потому что

Для женского тела, смотрящего из своей формы наружу, у солнечного тетраэдра плоская грань выступает вперед, а вершина его нижней плоскости смотрит назад; у земного тетраэдра вершина его верхней плоскости смотрит вперед, а противоположная плоская грань находится сзади (справа на рис. 13-2). На самом деле, вокруг тела существуют три полных звездных тетраэдра абсолютно одинакового размера, которые вложены друг в друга по одной и той же оси. Если бы вы могли увидеть их, то они выглядят как один, но в действительности их три. Мы объясним этот феномен в пятнадцатом дыхании.

В данном разделе мы собираемся дать подлинную древнюю медитацию Мер-Ка-Ба, а также специальную уточненную информацию, чтобы помочь вам решить большинство проблем, с которыми сталкивались те, кто пытался активировать свою Мер-Ка-Ба, пользуясь этими или подобными им инструкциями. Инструкции, которые я здесь слегка отредактировал, использовались фасилитаторами «Цветка Жизни» и были размещены на веб-сайтах по всему миру. Однако большинство людей не смогли работать по этим инструкциям из-за проблем, которые до недавнего времени были сокрыты. **Поэтому я рекомендую вам читать «Новые данные», относящиеся к конкретным вопросам.**

Проблемы, возникавшие у людей в понимании этих инструкций, были выявлены из непосредственного опыта на практических семинарах за последние пять лет. Они четко обозначены в разделах «Новые данные» на полях и в специальном разделе. Я убежден, что этот новый подход поможет, но все же лучший способ — найти фасилитатора (ведущего семинара) «Цветок Жизни», чтобы он обучил вас. Такие ведущие работают более чем в 33 странах и их координаты можно найти в Интернете по адресу [www.floweroflife.org](http://www.floweroflife.org). Вы можете также позвонить в офис «Цветка Жизни» в Фениксе, штат Аризона, США, (602) 996-0900. Фасилитаторы обучались не только преподаванию инструкций по медитации Мер-Ка-Ба, но и инструкций, передаваемых из уст в уста, которые нельзя почерпнуть из книги. Помните, что уроки сердца более важны, чем знание само по себе. Конечно, вам решать, как действовать дальше, но как только вы начнете понимать Мер-Ка-Ба, фасилитаторы могут стать теми, без кого нельзя обойтись. Итак, покончив с вступлением, перейдем к инструкциям. Они будут даны в четырех частях.

## Сферическое дыхание и оживление памяти Мер-Ка-Ба

*Подобно Солнцу, мы должны дышать, излучая свет всему живому. И от всего живого мы будем получать манну.*

Начните с создания места в своем доме, которое вы будете использовать только для этой медитации. Выделите пространство, через которое никто не будет проходить и где никто вас не побеспокоит, например, уголок в спальне. Маленький алтарь со свечой, подушка, на которую вы сядете, также пригодятся. Сделайте это место священным. Именно здесь вы научитесь создавать живое поле Мер-Ка-Ба вокруг своего тела и установите сознательный контакт с высшим Я.

Медитируйте ежедневно один раз в день, пока не наступит время, когда вы станете дышать осознанно, при каждом вдохе и выдохе помня свою сокровенную связь с Богом. (Прочитайте *Новые данные / .*)

Чтобы начать медитацию, сядьте и расслабьтесь. При этом возможна любая доступная человеку поза, но лучше всего сидеть в позе лотоса или просто на стуле. Вам решать. Сначала сбросьте с себя напряжение и все беспокойства дня. Дышите, не напрягаясь, ритмично и поверхностно (неглубоко). Дышите осознанно и ощущайте расслабление тела. Когда почувствуете, что напряжение начало ослабевать, сосредоточьте внимание на чакре Христа, расположенной примерно на один сантиметр выше мечевидного отростка и начинайте открывать свое сердце. Чувствуйте любовь, ощущайте любовь к Богу, ко всей жизни повсюду. Продолжайте дышать ритмично (выдох имеет ту же продолжительность, что и вдох), осознавая свое дыхание и чувствуя любовь, движимую вашим духом. Когда чувство любви заполнит все ваше существо, вы будете готовы приступить к проживанию Мер-Ка-Ба. Насколько сильно вы умеете любить, настолько сильное ощущение живой Мер-Ка-Ба вы сможете получить.

## Описание медитации

Полная медитация состоит из 17 дыханий. Первые шесть служат для уравнивания полярностей ваших восьми электрических цепей, а также для их очищения. Следующие семь совсем другие, они нужны для восстановления необходимого потока праны по системе чакр и воссоздания в вашем теле того, что называется *сферическое дыхание*. Четырнадцатое дыхание уникально. Оно меняет энергетический баланс праны в теле с осознания третьего измерения на осознание четвертого измерения. Последние три дыхания воссоздают вращающиеся в противоположных направлениях поля живой Мер-Ка-Ба внутри и вокруг вашего тела.

### Часть 1. Первые шесть дыханий

Дальнейшие инструкции разбиты на четыре раздела: ум, тело, дыхание, сердце.

#### ПЕРВОЕ ДЫХАНИЕ: вдох

**Сердце.** Откройте сердце и почувствуйте любовь ко всему живому. Если не можете этого сделать в полной мере, то вы должны хотя бы открыться такой любви настолько, насколько сможете. Из всех инструкций эта - самая важная.

**Ум.** Начинайте осознавать солнечный (мужской) тетраэдр вокруг тела (верхушкой к солнцу; для мужчин вершина выступает вперед, для женщин — назад). Представьте себе солнечный тетраэдр вокруг тела наполненным ярким белым светом. (Яркий белый свет подобен молнии, ударяющей из грозовой тучи. Это не только цвет, но и энергия молнии.) Визуализируйте его настолько ясно, насколько сможете. Если не можете, то ощутите или почувствуйте солнечный тетраэдр вокруг себя. Ощущайте его наполненным этой энергией. (Читайте *Новые данные 2.*) **Тело.** В момент вдоха сложите руки в мудру: большой и указательный пальцы на обеих руках касаются друг друга. Слегка соедините кончики пальцев, но не сами пальцы, а также не касайтесь других пальцев и ничего другого. Ладони держите кверху. (Читайте *Новые данные 3.*) **Дыхание.** В тот же самый момент, выдохнув перед этим до конца, начинайте полное йогическое дыхание. Дышите только носом, за исключены-

когда вы только начинаете, энергия Мер-Ка-Ба очень тонкая. Если вы делаете медитацию Мер-Ка-Ба больше года и обнаруживаете, что в течение дня осознаете присутствие своей Мер-Ка-Ба много раз, то она у вас наверняка постоянная. Когда вы находитесь в контакте с высшим Я и уверены в этом контакте, просто спросите его об этом. Однако есть еще один верный признак. Если вы больше не делаете медитацию и в течение нескольких дней ни разу даже не подумали и не вспомнили о Мер-Ка-Ба, то вам придется начать все сначала. Как только вы станете дышать осознанно, то будете помнить о Мер-Ка-Ба каждый день.

**Новые данные 2.** Вам понадобится небольшая объемная модель звездного тетраэдра, чтобы смотреть на него. Осознайте, что каждая грань тетраэдра по ширине равна расстоянию от среднего пальца одной вытянутой руки до среднего пальца другой вытянутой руки (или вашему росту). Поэтому звезда вокруг вас очень большая. Можно нарисовать треугольник на полу или использовать веревки, чтобы мысленно представить себе реальные размеры ваших тетраэдров. Это вам здорово поможет. В семинарах «Цветка Жизни» часто используется звездный тетраэдр в натуральную величину, чтобы можно было в него войти. Такое «наглядное пособие» действительно работает.

Когда вы визуализируете свои тетраэдры, вы не должны видеть их вне себя. Не представляйте маленькую звезду впереди себя с собой посередине. Это разъединит вас с вашим истинным полем и не позволит создать Мер-Ка-Ба. Вашему сознанию необходимо соединиться с реальным полем, поэтому представляйте тетра-

эдры вокруг вашего тела с собой посередине.

Есть разные способы для того, чтобы соединить сознание с тетраэдрами. Некоторые люди легко визуализируют тетраэдры, другие не могут визуализировать, зато могут их ощущать. Оба способа равноценны. Видение — это качество левого полушария, мужское, а ощущение — прерогатива правого полушария, женское качество. Любой способ работает, они оба абсолютно равноценны. Некоторые пользуются и тем, и другим способом одновременно, и это тоже нормально.

*Новые данные 3.* Мудра — это особое положение рук. Мудры используются во многих духовных практиках, например, в тибетских и индусских. Мудры позволяют телу сознательно соединиться с конкретной электрической цепью вашего тела. Меняя мудры, вы соединяетесь с разными электрическими цепями. В теле имеется восемь электрических цепей, исходящих из восьми первичных клеток. Здесь это объяснить сложно, но достаточно уравновесить только шесть цепей, чтобы достичь равновесия всех восьми. Это подобно системе глобальной ориентации (*global positioning system — GPS*), определяющей местоположение конкретных точек на поверхности Земли. В основе системы лежит тетраэдр. Если известны три вершины тетраэдра, то может быть определена и четвертая. Точно так же, если сбалансированы три электрические цепи, то это сбалансирует четвертую. Таким образом, если вы сбалансируете шесть вершин звездного тетраэдра, то последние две вершины, расположенные над вашей головой и

ем тех случаев, которые будут специально оговорены. Просто начните вдыхать сначала животом, потом диафрагмой и, наконец, грудью. Делайте вдох одним движением, а не в три приема. При выдохе также медленно выпускайте воздух, либо напрягая грудь и расслабляя живот, либо расслабляя грудь и напрягая мышцы живота. **Здесь самое важное, чтобы дыхание стало ритмичным, то есть с одинаковой продолжительностью вдоха и выдоха. Начните с семи секунд вдоха и семи секунд выдоха, как делают тибетцы. По мере освоения медитации, найдите свой собственный ритм дыхания.** Продолжительность вдоха и выдоха должна быть комфортной для вас, но не меньше пяти секунд, если только у вас нет физической проблемы и вы не можете делать это так долго. Тогда, конечно, поступайте так, как лучше для вас.

Далее следуют инструкции для полного йоговского дыхания, которые взяты из книги «Наука Дыхания. Полное руководство по философии восточного дыхания для физического, умственного, психического и духовного развития» йога Рамачарака (*Science of Breath: A Complete manual of the Oriental Breathing Philosophy of Physical, Mental, Psychic and Spiritual Development by Yogi Ramacharaka, ~ Yoga Publisher Society, 1994*). Возможно, описание, данное в этой книге, будет для вас полезным.

«Дышите носом, равномерно вдыхая. Сначала заполняйте нижнюю часть легких, что достигается подключением диафрагмы, которая опускаясь, оказывает легкое давление на органы брюшной полости, выпячивая вперед передние стенки живота. Затем заполняйте среднюю часть легких, выпячивая вперед нижние ребра, грудину и грудь. Потом заполняйте верхушки легких, выпячивая вперед верхнюю часть груди и поднимая грудь, включая верхние шесть или семь пар ребер.

При первом чтении может показаться, что такое дыхание состоит из трех отдельных движений. Однако это неправильное впечатление. Вдох непрерывен, вся грудная полость от опущенной (сокращенной) диафрагмы до самой верхней точки груди в области ключицы расширяется в едином движении. Избегайте судорожных вдохов и постарайтесь добиться ровного непрерывного действия. Практика вскоре скажется, и вы не будете разделять вдох на три движения, он станет единым непрерывным движением.

Выдыхайте довольно медленно, напрягая грудь и сокращая понемногу живот, поднимая его вверх медленно, по мере того как воздух выходит из легких. (*Замечание автора: большинство учителей применяют первый способ, делая наоборот, ~ напрягают живот, расслабляют грудь. Любой из способов подходит.*) Когда вы выдохнули воздух полностью, расслабьте грудь и живот. В результате небольшой практики эта часть упражнения станет для вас легкой, и движение, которым вы однажды овладеете, будет выполняться автоматически».

### **ПЕРВОЕ ДЫХАНИЕ: выдох**

**Сердце. Любовь.**

Ум. Осознает земной, женский тетраэдр (верхушка тетраэдра направлена в землю; вершина треугольника в основании тетраэдра у мужчин находится сзади, а у женщин впереди), наполненный ярким белым светом.

**Тело.** Сохраняет ту же самую мудру.

**Дыхание.** Не задерживайте дыхание на вдохе, чтобы начать выдох. Выдыхайте довольно медленно, примерно семь секунд, как в йоговском дыхании. Выдохнув воздух из легких без напряжения, расслабьте грудь и живот и задержите дыхание. Когда опять почувствуете потребность дышать, примерно по истечении пяти секунд, сделайте следующее.

**Ум.** Осознает горизонтальную плоскость равностороннего треугольника, расположенную в женском тетраэдре сверху. Эта плоскость проходит через грудь примерно на 7,5 см (3 дюйма) ниже чакры Христа или в солнечном сплетении (см. канон Витрувия перед первой главой). Энергичным толчком, подобно вспышке, отправьте эту треугольную плоскость через весь земной тетраэдр вниз. По мере продвижения вниз плоскость становится все меньше и меньше, потому что она вписывается в форму тетраэдра и выталкивает всю негативную энергию мудры (или электрической цепи) через кончик (или верхушку) тетраэдра вниз. Свет выстреливает из вершины по направлению к центру Земли. Этот свет, если вы сможете его увидеть, обычно грязноватого или темного цвета. Ум выполняет это упражнение вместе со следующими движениями тела. (Читайте *Новые данные 4*.)

**Тело.** Следующее упражнение выполняется движением глаз, закрытых или открытых. Слегка сведите глаза вместе или, другими словами, слегка скосите глаза. Теперь заведите их вверх до предела (взглянув вверх). Это движение не должно быть чрезмерным. Вы можете ощутить покалывание в области третьего глаза. Теперь взгляните вниз, по возможности в самую нижнюю точку и так быстро, как сможете. У вас может появиться ощущение движения электричества вниз по позвоночнику. Ум и тело должны координировать описанное выше ментальное упражнение с движением глаз. Глаза обращаются вниз с самой верхней позиции в то время, когда ум наблюдает, как горизонтальная плоскость треугольника земного тетраэдра движется вниз к его верхушке. Потом эта плоскость естественным образом займет свое нормальное положение.

Такое комбинированное упражнение очистит ваши негативные мысли и чувства, которые вошли в эту конкретную цепь вашей электрической системы. Будет очищена та часть системы, которая связана с используемой в настоящий момент мудрой. Как только вы протолкнули энергию по позвоночнику вниз, измените мудру и опять выполняйте полный цикл для второго дыхания.

Последующие пять дыханий повторяют первое дыхание, но со сменой мудр.

**Второе дыхание** Мудра: большой и средний пальцы вместе;  
**Третье дыхание** Мудра: большой и безымянный пальцы вместе;  
**Четвертое дыхание** Мудра: большой палец и мизинец вместе;  
**Пятое дыхание** Мудра: большой и указательный пальцы вместе (та же, что и в первом дыхании); **Шестое дыхание** Мудра: большой и средний пальцы вместе (та же, что и во втором дыхании);

Первая часть медитации, первые шесть дыханий (уравновешивающие полярности и очищающие электрическую систему) завершены. Теперь вы готовы ко второй части.

под ногами, автоматически придут в равновесие. Поэтому для восьми электрических цепей используется только шесть уравновешивающих (и очищающих) дыханий.

*Новые данные 4.* Пусть вас не беспокоит негативная энергия, входящая в Землю-матушку. Наша планета полностью способна ассимилировать эту энергию безо всяких последствий. Тем не менее, если вы живете в двухэтажном или многоэтажном здании, необходимо сделать еще кое-что, чтобы быть полностью ответственным за свои действия. Если негативная энергия, проходя через нижние этажи, войдет в контакт с другими людьми, то к ним пристанет эта грязь. Чтобы не навредить окружающим, то, что написано далее, нужно сделать обязательно.

Мы еще не объясняли, что такое психическая энергия, поэтому просто продолжайте на основе веры, если вы этого не понимаете. **Вы должны видеть и знать, что негативная энергия, которую вы выбросили, не пристанет ни к кому другому и целиком войдет в Мать-Землю, не причинив никому вреда. Так и будет, если вы просто будете думать об этом.**

## Часть 2. Следующие семь дыханий, воссоздание сферического дыхания

Здесь начинается совершенно новый способ дыхания. Теперь вам больше не нужно визуализировать звездный тетраэдр. Нужно видеть и работать только с дыхательной трубкой, которая проходит через звезду от вершины солнечного (мужского) тетраэдра над вашей головой до верхушки земного (женского) тетраэдра под ступнями. Трубка проходит от точки, расположенной на расстоянии вытянутой ладони над головой, до точки под ступнями, удаленной на то же расстояние. Диаметр вашей трубки равен диаметру круга, который образуется при соединении вместе большого и указательного пальцев. (Поскольку все люди разные, каждый должен иметь свою мерку.) Трубка подобна светящейся трубке с кристаллическими окончаниями, которые точно подходят к верхней и нижней вершинам обоих тетраэдров. Прана проходит в трубку через бесконечно маленькое отверстие на самом ее кончике.

**Новые данные 5.** Следующее усовершенствование необязательно. Не выполняйте его, если не чувствуете в этом необходимости, а продолжайте просто фокусироваться на любви. Используйте прием только тогда, когда будете убеждены, что больше не нужно концентрироваться на том, как выполнять эту практику. Вот о каком приеме я говорю: чувство любви, которое вы поддерживали все семь дыханий, заменяйте по очереди следующими чувствами или качествами ума, удерживая их на протяжении всего дыхания.

Дыхание 7. Любовь

Дыхание 8. Истина

Дыхание 9. Красота

Дыхание 10. Доверие

Дыхание 11. Гармония

Дыхание 12. Мир

Дыхание 13. Благоговение перед Богом

Этот паттерн необходим для входа в звездные врата, подобные тем, что находятся в центре Крабовидной Туманности в созвездии Орион. Только человек (или дух), который уже живет перечисленными качествами, может войти в эти звездные врата. Паттерн обладает полем тонкой энергии, которая поможет вам в будущем. Если вы пока этого не понимаете, то поймете позже.

### СЕДЬМОЕ ДЫХАНИЕ: вдох

**Сердце.** Любовь. Здесь может быть использовано еще одно усовершенствование, после того как вы мастерски научитесь выполнять эту медитацию. (Читайте *Новые данные 5*.)

Ум. Визуализируйте или почувствуйте трубку, проходящую через все ваше тело. В то мгновение, когда вы начинаете седьмой вдох, представьте себе яркий белый свет праны, движущейся по трубке вверх и вниз одновременно. Это движение почти мгновенное. Точка в вашем теле, где встречаются два луча праны, контролируется умом; и это является целой наукой, которая известна во всей Вселенной. Мы, однако, будем говорить только о том, что необходимо для того, чтобы перенести вас с третьего уровня сознания на четвертый. Вам будет показано, как сделать переход из осознания третьего измерения в осознание четвертого измерения и двигаться вместе с Землей по мере ее Восхождения.

В этом случае вы будете направлять два луча праны внутри трубки в точку встречи на уровне пупка, или, точнее внутри вашего тела на уровне пупка. В момент встречи лучей, который приходится как раз на начало вдоха, сфера белого света/праны, размером примерно с грейпфрут, образуется в точке встречи, расположенной внутри трубки, точно в этой чакре. Все это происходит мгновенно. Когда вы продолжаете делать вдох седьмого дыхания, сфера праны начинает концентрироваться и расти, медленно увеличиваясь.

**Тело.** Для всех семи дыханий при вдохе и выдохе используется одна и та же мудра: большой, указательный и безымянный пальцы вместе, касаясь друг друга, ладони кверху.

**Дыхание.** Глубокое ритмическое йоговское дыхание, семь секунд вдох и столько же выдох или в том ритме, который вам больше подходит. С этого момента мы больше не задерживаем дыхание. Поток праны, идущий с двух полюсов, при переходе от вдоха к выдоху не останавливается и никак не меняется. Это непрерывный поток, он будет течь и течь, пока вы дышите таким образом - даже после смерти, воскресения или вознесения.

### **СЕДЬМОЕ ДЫХАНИЕ: выдох**

Ум. Сфера праны с центром на уровне пупка продолжает расти. К моменту полного выдоха она достигает примерно 20-23 см (8—9 дюймов) в диаметре.

**Дыхание.** Не выталкивайте воздух из легких с силой. Когда легкие освободятся естественным образом, немедленно начинайте следующее дыхание.

### **ВОСЬМОЕ ДЫХАНИЕ: вдох**

**Сердце.** Любовь.

Ум. Энергия жизненной силы продолжает концентрироваться в сфере праны, которая увеличивается в размерах.

### **ВОСЬМОЕ ДЫХАНИЕ: выдох**

Ум. Сфера праны продолжает увеличиваться в размерах и к моменту завершения этого дыхания достигает максимальной величины. У каждого человека свой максимальный размер сферы. Если вы положите средний палец на край пупка, линия на запястье, обозначающая вашу кисть, покажет вам радиус максимальной сферы. Сфера праны больше увеличиться не сможет, она останется неизменной даже тогда, когда мы позднее за пределами этой сферы образуем другую сферу.

### **ДЕВЯТОЕ ДЫХАНИЕ: вдох**

Ум. Сфера праны не может больше увеличиваться, поэтому прана начинает концентрироваться внутри сферы, побуждая ее светиться ярче.

**Дыхание.** При вдохе сфера становится все ярче и ярче. **ДЕВЯТОЕ**

### **ДЫХАНИЕ: выдох**

**Дыхание.** При выдохе яркость сферы продолжает увеличиваться. **ДЕСЯТОЕ ДЫХАНИЕ:**

### **вдох**

Ум. Пока вы делаете вдох во время десятого дыхания, сфера света в области живота достигнет максимальной концентрации. Примерно в середине вдоха, в момент достижения максимально возможной концентрации сфера вспыхивает и изменяет свой цвет и качество. Голубовато-белое свечение праны превращается в золотое сияние солнца. Сфера становится золотым солнцем. Когда вы завершаете вдох десятого дыхания, новая золотая сфера быстро достигает более высокой концентрации. В момент, когда вы сделали полный вдох, золотая сфера света в вашем теле готова к трансформации.

### **ДЕСЯТОЕ ДЫХАНИЕ: выдох**

Ум. В момент выдоха маленькая сфера золотого света диаметром в две длины кисти наполнена до отказа и готова расшириться. В одну секунду, одновременно с дыханием, о котором будет сказано ниже, сфера быстро расширяется до размеров сферы Леонардо (до кончиков пальцев вытянутых рук). Ваше тело сейчас полностью заключено внутри огромной сферы сияющего золотого света. Вы вернулись к древней форме сферического дыхания. Однако в этой точке новая сфера еще не стабильна. Вы должны сделать еще три дыхания (одиннадцатое, двенадцатое и тринадцатое), чтобы стабилизировать ее.

**Дыхание.** В момент выдоха, сложив губы трубочкой, с силой выпустите воздух. Обратите внимание, как напряжены мышцы живота и, кажется, что горло раскрывается. В первое мгновение вы почувствуете, что сфера начинает выпячиваться по мере того, как вы с силой выпускаете воздух через рот. В подходящий момент (обычно через секунду -другую) расслабьтесь и выдохните через рот весь оставшийся воздух. В этот момент сфера немедленно расширится до размеров сферы Леонардо. Обратите внимание, что исходная маленькая сфера также никуда не делась. Теперь существует две сферы, одна внутри другой.

### **ОДИННАДЦАТОЕ, ДВЕНАДЦАТОЕ и ТРИНАДЦАТОЕ ДЫХАНИЕ: вдох и выдох**

Ум. Расслабьтесь и прекратите визуализацию. Просто *чувствуйте* поток праны, текущий из двух полюсов и встречающийся в пупке, а затем распространяющейся наружу до большой сферы.

**дыхание.** Глубокое, ритмичное йоговское дыхание. В конце тринадцатого дыхания вы стабилизировали большую сферу и готовы к важному четырнадцатому дыханию.

Здесь важно заметить, что исходная маленькая сфера все еще находится внутри большей сферы. Фактически маленькая сфера ярче, чем большая, и более концентрированная. Именно из этой внутренней сферы черпается прана для разных целей, таких, например, как целительство.

## **Часть 3. Четырнадцатое дыхание**

### **ЧЕТЫРНАДЦАТОЕ ДЫХАНИЕ: вдох**

**Сердце.** Любовь.

Ум. В самом начале вдоха четырнадцатого дыхания, мысленно поднимите точку встречи двух лучей праны с уровня пупка в точку, находящуюся примерно на ширине двух-трех пальцев над окончанием грудины, в чакру четвертого измерения Сознания Христа. Большая сфера вместе с исходной маленькой сферой, которая все еще находится внутри большой, поднимаются вверх к новой точке встречи внутри трубки. Это чрезвычайно мощное движение, хотя делается оно очень легко. Дыхание из новой точки внутри трубки неизбежно изменит ваше осознание с сознания третьего на сознание четвертого измерения, или с земного сознания на Сознание Христа. Потребуется некоторое время, чтобы ощутить на себе это воздействие, но, как я уже сказал, это неизбежно произойдет, если вы продолжите практику.

**Тело.** На всю оставшуюся часть медитации используется следующая мудра. Мужчины помещают левую кисть на правую, а женщины правую на левую (ладонями кверху). Большие пальцы лишь слегка касаются друг друга. Это мудра релаксации. (Читайте *Новые данные 6.*)

**Дыхание.** Глубокое, ритмичное, йоговское дыхание. Однако если вы продолжаете дышать из центра Христа, не переходя к следующим этапам Мер-Ка-Ба (это рекомендуется делать до тех пор, пока вы не соединитесь с высшим Я), то вам необходимо перейти на неглубокое, комфортное для вас дыхание. Другими словами, дышите ритмично, но удобным для вас образом, когда ваше внимание в большей степени сосредоточено на потоке энергии, движущемся вверх и вниз по трубке до точки встречи в груди и расширяющемся до большой сферы.

**Новые данные 6.** Поскольку сейчас на Земле происходят сексуальные изменения, вызываемые новым светом, исходящим от нашего Солнца, многие люди обнаруживают смену сексуальной полярности. Так как эта мудра важна преимущественно для релаксации медитирующего, вам предлагается использовать ее в положении (мужском или женском), которое для вас наиболее приемлемо. А если вам захочется иногда менять положение рук, то делайте так, как сочтете нужным.

Чувствуйте поток. Используйте свою женскую сторону, чтобы просто быть. В этот момент не думайте, дышите, ощущайте и будьте. Почувствуйте через дыхание Христа свою связь со всей жизнью. Вспомните свою сокровенную связь с Богом. (Читайте *Новые данные 7.*)

#### Часть 4. Последние три дыхания. Создание средства Вознесения

Раньше вас учили не приступать к четвертой части медитации, пока вы не установите контакт с высшим Я, оно должно было дать вам разрешение продолжать медитацию. Сейчас мы разрешаем ее продолжить, но вам следует оставаться открытыми для общения с высшим Я. К этой части медитации нужно отнестись серьезно. Энергии, которые появятся в вашем теле и вокруг него, и ваш дух обладают колоссальной силой.

#### ПЯТНАДЦАТОЕ ДЫХАНИЕ: вдох

**Сердце.** Безусловная любовь ко всей жизни.

**Ум.** Осознавайте свой звездный тетраэдр целиком. Он состоит из солнечного (мужского) тетраэдра, взаимопересекающегося с земным (женским) тетраэдром. Эти два тетраэдра формируют звездный тетраэдр (объемная звезда Давида). Вы должны понимать, что существует три отдельных звездных тетраэдра, вложенных один в другой, - три полных набора двойных (звездных) тетраэдров, которые абсолютно одинаковы по размеру и выглядят как один, но на самом деле разделены. Каждый из них имеет свою собственную полярность, мужскую, женскую или нейтральную. И все звездные тетраэдры вращаются вокруг одной и той же оси.

Первый звездный тетраэдр - нейтрален по природе, это буквально само тело. Он неподвижно стоит на одном месте, фиксирован в основании позвоночника и никогда не меняет своей ориентации, за исключением особых редких условий, которые здесь не обсуждаются. Этот тетраэдр размещается вокруг тела определенным образом в соответствии с полом человека.

Второй звездный тетраэдр по своей природе мужской и электрический, это буквально человеческий ум. Тетраэдр может вращаться против часовой стрелки относительно тела, смотрящего вперед. Другими словами, вершина тетраэдра, находящаяся перед вами, вращается влево.

Третий звездный тетраэдр по природе женский и магнитный, это буквально эмоциональное тело человека. Тетраэдр может вращаться по часовой стрелке относительно тела, смотрящего наружу, то есть вершина тетраэдра, находящаяся перед вами, вращается вправо. (Читайте *Новые данные 8.*)

В начале пятнадцатого дыхания, когда вы вдыхаете, скажите себе мысленно кодовые слова «равная скорость». Это запустит вращение двух нефиксированных звездных тетраэдров в противоположных направлениях с равной скоростью. Ваш ум знает точно, каковы ваши намерения, и сделает так, как вы скажете. За каждый полный оборот ментального тетраэдра эмоциональный тетраэдр тоже завершит свой полный оборот. Если один сделает 10 оборотов, то другой также совершит 10 оборотов, но только в противоположном направлении.

**Новые данные 7.** Многие годы людям предлагалось только дышать сферическим дыханием, пока не установится - сознательный контакт с высшим Я. Поскольку за последние несколько лет Земля перешла к более высокому сознанию, теперь рекомендуется сразу переходить к четвертой части активирования Мер-Ка-Ба.



**Новые данные 8.** Эта информация вызывает у людей большое непонимание. Не понимая, что вокруг тела находится три разных звездных тетраэдра, они просто вращают солнечный тетраэдр против часовой стрелки, а земной тетраэдр — по часовой стрелке. Подобная ошибка не причиняет серьезного вреда, но останавливает дальнейший духовный рост.

Такой тип Мер-Ка-Ба приведет вас на один из оборотов третьего измерения нашей планеты, который в течение тысячелетий используется знахарями и шаманами для того, чтобы накапливать силу для исцеления. Этот прием применялся даже для военных целей. Но данная медитация ведет в никуда, и определенно не позволит вам подняться в более высокие Миры, куда несет нас Земля. Если вы сейчас медитируете таким образом, то начните практику заново, так, как здесь описано.

**Новые данные 9. Можно также использовать мудру с переплетенными пальцами: переплетите пальцы рук так, чтобы большие пальцы слегка касались друг друга.**

**Новые данные 10.** Примерно через две недели практики, после того, как вы создали Мер-Ка-Ба, такой форсированный выдох можно делать чисто символически, поскольку ваш ум точно знает ваши намерения и может делать этот шаг независимо от того, сделаете вы такой выдох или нет. (Но если вам нравится это делать, то все в порядке.)

**Новые данные 11.** Вот почему используются числа 34/21. Как вы знаете из восьмой главы, это числа из ряда Фибоначчи. В природе все поля, вращающиеся в противоположных направлениях с разными скоростями, такие, как у сосновых шишек, у подсолнечника и т.д., следуют числам ряда Фибоначчи. (Исключения возможны, но я о них не знаю.) Это объяснение на одном уровне, но все же почему 34/21?

Не углубляясь в теорию, скажу, что для каждой чакры имеется свое соотношение скоростей, характерное для данного измерения. Чакра, в которую мы поднялись на четырнадцатом дыхании и через которую теперь дышим, это чакра Христа, и данное соотношение характерно для нее.

Тело. Сейчас и далее продолжаем держать мудру с руками, сложенными в виде чаши (ладонями кверху). (Читайте *Новые данные 9.*)

Дыхание. Опять глубокое, ритмичное йоговское дыхание, но только для последующих трех дыханий. Затем переходите к ритмичному, поверхностному дыханию. Мы еще будем говорить об этом.

#### **ПЯТНАДЦАТОЕ ДЫХАНИЕ: выдох**

**Ум.** Два звездных тетраэдра начинают вращение. В мгновение ока они будут двигаться точно со скоростью, равной одной трети скорости света, на своих выступающих вершинах. Возможно, вы не увидите этого из-за стремительности вращения, но почувствовать сможете. Вы только что запустили «двигатель» Мер-Ка-Ба. Вы еще никуда не отправитесь и не почувствуете каких-либо волнующих переживаний. Как будто вы запустили двигатель машины, но держите регулятор коробки скоростей на нейтральном положении. Однако это очень важный шаг в создании Мер-Ка-Ба.

**Дыхание.** Сложите губы трубочкой, как вы делали в десятом дыхании. С силой выдохните весь воздух, и вы почувствуете, как два звездных тетраэдра начинают вращаться. (Читайте *Новые данные 10.*)

#### **ШЕСТНАДЦАТОЕ ДЫХАНИЕ: вдох**

**Ум.** Это самое удивительное дыхание. Во время вдоха скажите себе мысленно «34/21». Таков код для вашего ума, чтобы он вращал два звездных тетраэдра в соотношении 34 к 21. Это означает, что *ментальный* тетраэдр, вращаясь влево, делает 34 оборота, тогда как *эмоциональный* тетраэдр, вращаясь вправо, за это же время делает 21 оборот. По мере того как оба звездных тетраэдра набирают скорость, соотношение их скоростей будет оставаться постоянным.

**Дыхание.** Глубокое, ритмичное йоговское дыхание. (Читайте *Новые данные 11.*)

#### **ШЕСТНАДЦАТОЕ ДЫХАНИЕ: выдох**

**Ум.** Когда вы начинаете выдох, два звездных тетраэдра мгновенно меняют скорость, увеличивая ее с одной трети до двух третей скорости света. Когда тетраэдры разгоняются, наблюдается следующий феномен: плоский диск быстро расширяется от размера первичных восьми клеток в теле (на уровне основания позвоночника) примерно до 18 метров (около 55 футов) в диаметре. А центральная энергетическая сфера, описанная вокруг двух звездных тетраэдров, вместе с этим диском создает вокруг тела форму, похожую на летающую тарелку. Эта энергетическая матрица называется Мер-Ка-Ба. Однако полученное поле еще нестабильно. Если вы в этот момент увидите или почувствуете Мер-Ка-Ба вокруг себя, то поймете, что поле медленно покачивается. Поэтому необходимо сделать семнадцатое дыхание, чтобы ускорить его вращение.

**Дыхание.** Такое же, как в пятнадцатом дыхании. Сложите губы трубочкой и выдыхайте с силой, именно в этот момент происходит увеличение скорости. Когда вы почувствуете ускорение, завершите выдох с силой. Это действие приведет к еще большему увеличению скорости и стабилизации Мер-Ка-Ба.

## СЕМНАДЦАТОЕ ДЫХАНИЕ: вдох

**Сердце.** Помните, что на протяжении всей медитации необходимо чувствовать безусловную любовь ко всей жизни, иначе не будет никаких результатов.

**Ум.** Вдыхая, скажите себе кодовую фразу «**девять десятых скорости света**». Это указание вашему уму увеличить скорость Мер-Ка-Ба до 9/10 скорости света, что стабилизирует вращающееся энергетическое поле, а кроме того, сделает еще кое-что. Вселенная третьего измерения, в которой мы живем, настроена на скорость в 9/10 скорости света. Каждый электрон в вашем теле вращается вокруг атома с такой скоростью. Вот чем обусловлен выбор данного соотношения. Это позволит вам работать с Мер-Ка-Ба в нашем третьем измерении, без необходимости иметь опыт четвертого и более высоких измерений, что очень важно в начале. (Читайте *Новые данные 12.*)

**Дыхание.** Глубокое, ритмичное йоговское дыхание.

## СЕМНАДЦАТОЕ ДЫХАНИЕ: выдох

**Ум.** Скорость возрастает до 9/10 скорости света и стабилизирует Мер-Ка-Ба.

**Дыхание.** Такое же, как в пятнадцатом и шестнадцатом дыхании. Сложите губы трубочкой и с усилием выдохните воздух. Как только почувствуете, что скорость набрана, завершите форсированный выдох. Теперь вы находитесь в стабильной Мер-Ка-Ба, настроенной на третье измерение. С помощью высшего Я вы поймете, что это означает в действительности.

После того как вы закончили дыхательные упражнения, вы можете немедленно встать и вернуться к обычной жизни. Постарайтесь как можно дольше помнить о своем дыхании и о потоке, идущем через ваше тело, до тех пор, пока не поймете, что жизнь - это медитация с открытыми глазами и все в ней священо.

Однако желательно оставаться в медитации еще некоторое время, от пятнадцати минут до часа. Пока вы находитесь в таком состоянии, ваши мысли и эмоции значительно усиливаются. Это великое время для позитивных аффирмаций (утверждений). Поговорите с высшим Я, чтобы открыть для себя возможности использования этого особого медитативного времени. Мы обсудим это детально в главе о психической энергии.

## ВОСЕМНАДЦАТОЕ ДЫХАНИЕ

Я не обучаю вас этому особому дыханию. Вы должны получить его от своего высшего Я. Это дыхание, которое перенесет вас с помощью скорости света в четвертое измерение (или выше, если укажет ваше высшее Я). Оно основано на целочисленных дробях, подобно музыке. Вы исчезнете из этого мира и окажетесь в другом, который станет вашим домом на некоторое время. Это не конец, но начало бесконечно расширяющегося сознания, возвращающего вас к Источнику. Я прошу вас не экспериментировать с восемнадцатым дыханием. Это может быть очень опасно.

Когда время придет, ваше высшее Я побудит вас вспомнить, как выполнять это дыхание. Не беспокойтесь, в нужное время знание придет.

Следующей, более высокой чакре соответствует отношение 55/34, а чакре, расположенной ниже, солнечному сплетению, — 21/13. Сейчас для нас эти сведения не являются столь важными, ибо когда мы окажемся в четвертом измерении, нам будет дано полное знание по данному вопросу.

**Новые данные 12.** Сейчас многие учителя по всему миру решили научить людей передвигаться в своих Мер-Ка-Ба со скоростью, превышающей скорость света. Таково их решение, но я чувствую, что это чрезвычайно опасно. Большинство высших Я не позволят этому случиться, даже если человек отдаст такую команду. Если бы Мер-Ка-Ба человека действительно начала вращаться со скоростью, превышающей скорость света, то человек стал бы невидимым для нашего мира и существовал бы где-то там, в другом мире. Он перестал бы существовать на Земле третьего измерения. Придет время, когда такой опыт будет уместным, его станут называть восемнадцатым дыханием. Чуть позже мы поговорим об этом.

Многие сейчас взялись обучать восемнадцатому дыханию, особенно по Интернету. Пожалуйста, будьте осторожны. Большинство таких учителей говорят, что они знают, как это нужно делать, и могут перенести вас туда, а потом вернуть на Землю. Помните о том, что если вы действительно сделаете восемнадцатое дыхание, то больше не будете существовать в этом измерении. То, что вы уйдете в более высокое измерение, а потом вернетесь назад, на Землю, маловероятно. Нельзя сказать, что это невозможно, просто шансы очень малы. Если вы действительно получите опыт ощущения более высоких измерений, вы не захотите оттуда возвращаться. Поэтому, пожалуйста, будьте осторожны. Как я говорил, когда ваше время придет, вы вспомните, что нужно делать, без какой бы то ни было внешней помощи.

## Дополнительная информация и иногда возникающие проблемы

Все проблемы и все то, что вызывает недопонимание, сведены для удобства в этом разделе. Кое-что из того, о чем говорилось выше, может повторяться, а кое-что будет новым. Мы уже упоминали о проблеме номер один, связанной с созданием Мер-Ка-Ба человека путем вращения мужского и женского (солнечного и земного) тетраэдров в противоположных направлениях вместо вращения *звездных тетраэдров* (комплектов солнечного и земного) в противоположных направлениях. Я хочу еще раз воспроизвести новые данные, ибо это очень важно. Ниже приводятся другие проблемы, а также дополнительная информация, при этом используются особые термины, чтобы облегчить ваше понимание.

### 1. ВРАЩЕНИЕ ТЕТРАЭДРОВ, ВЕРХНЕГО И НИЖНЕГО ОТДЕЛЬНО

Это одна из самых больших ошибок. Не понимая, что вокруг тела на самом деле находятся *три целых* звездных тетраэдра, люди просто вращают солнечный тетраэдр против часовой стрелки, а земной тетраэдр - по часовой стрелке. Эта ошибка, конечно, не причиняет серьезного вреда, но останавливает дальнейший духовный рост.

Как я уже говорил, такой тип Мер-Ка-Ба приведет вас на один из оборотов третьего измерения нашей планеты, используемый знахарями и шаманами уже тысячелетия, чтобы накапливать силы и исцелять. Это применялось даже для военных целей. Но упомянутая Мер-Ка-Ба ведет в никуда и определенно не позволит вам взойти к иным, более высоким мирам, куда Земля несет нас с собой. Если вы медитируете таким образом, то начните практику заново, так, как здесь описано.

### 2. ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ТЕТРАЭДРЫ СЛИШКОМ МАЛЕНЬКИЕ,

ИЛИ СЛИШКОМ БОЛЬШИЕ,

ИЛИ ЧТО ОНИ РАЗНОГО РАЗМЕРА

Иногда, когда люди изучают свои тетраэдры, они находят их то слишком большими, то слишком маленькими, либо ощущают, что один больше или меньше другого. Даваемые пояснения относятся также и к тем случаям, когда поля искривлены или не выровнены. Что же это означает?

Тетраэдры являются точным показателем равновесия полярностей в вашем теле. Первая и главная полярность достается вам от родителей. Солнечный тетраэдр — это энергия вашего отца, данная вам при



зачатии; земной тетраэдр - это энергия вашей матери, тоже полученная при зачатии. Если в детстве вы пережили травму, нанесенную родителями, особенно в период с момента зачатия и примерно до трех лет, эта травма найдет отражение в ваших тетраэдрах.

Например, если ваш отец отшлепал вас или ударил так, что это сильно вас напугало, то почти наверняка ваш солнечный тетраэдр сожмется и станет меньше нормального. Если отец по-настоящему любит вас и ударил всего один раз, есть вероятность, что травма будет исцелена и ваш тетраэдр вернется к норме. Но когда побои продолжаются, солнечный тетраэдр останется искаженным и меньше нормы, что будет влиять на жизнь ребенка до конца его/ее дней, если только тем или иным образом не произойдет исцеление.

**Тетраэдры должны быть одинакового размера, и длина их ребер должна быть равна ширине вытянутых рук.** Но это бывает довольно редко. Почти каждое человеческое существо на Земле имело травму в детстве, да и потом тоже. Что же мы можем сделать? Здесь появляется необходимость в эмоциональном или терапевтическом лечении.

В древних школах, как, например, в египетской школе мистерий, обучение всегда начиналось с женского или правополушарного аспекта («Левый Глаз Гора»). Ученики начинали с него, а после исцеления эмоционального тела их обучали левополушарному аспекту («Правый Глаз Гора»). В Соединенных Штатах и других левополушарных странах сначала дается левополушарное обучение, потому что в этих странах женский путь понимается с трудом. Во многих случаях он просто отвергается. Поэтому мы сначала ведем вас мужским путем, просто для того, чтобы привлечь ваше внимание. Но теперь, когда вы уверенно идете по этому пути и начали его изучать, я считаю необходимым сказать вам, что сейчас или, по крайней мере, в какой-то точке этого пути вы должны начать изучать женский путь.

Эмоциональное исцеление является непременным условием, если вы действительно хотите достичь просветления в этом мире. Другого пути нет. Раз вы начинаете интересоваться высшими мирами, вы сами, подойдя к некоему моменту, остановите свой рост до тех пор, пока не произойдет эмоциональное исцеление. Я сожалею, но именно так обстоят дела.

Хорошая новость заключается в том, что за последние 70 лет были достигнуты огромные успехи в усовершенствовании очищающих техник, которые помогают человеку исцелить свое эмоциональное тело. Со времен Фрейда и до настоящего времени человечество приобрело невероятные знания человеческих эмоций. Вильгельм Райх (*Wilhelm Reich*) был первым человеком, который открыл нам путь к этому великому пониманию. Именно Райх осознал, что, словно дети, не желающие испытывать боль от эмоциональных переживаний, мы сохраняем эти болезненные эмоции в своих мышцах, нервной системе и в пространстве вокруг наших тел, то есть в теле Света. Теперь мы знаем, что накопленные негативные эмоции сокрыты не просто где-то в теле Света, а непосредственно в наших тетраэдрах.

Последовательница Райха доктор Ида Рольф (*Ida P. Rolf*) решила, что если эта эмоциональная боль накоплена в мышцах, то нужно проникнуть туда и найти ее. Так был рожден рольфинг (глубинный массаж). Потом многие великие души, такие, как Фриц Перл и Сэнди Гудман (*Fritz Perl, Sandy Goodman*), пришли к идеям гештальт-терапии (целостная форма терапии) и психодрамы (метод групповой пси-

хотерапии), родственным идее Райха. Сравнительно недавно была разработана гипнотерапия, что открыло новый путь к пониманию, включая наши прошлые (и будущие) жизни и их воздействие на нашу теперешнюю жизнь. Стало более понятным наличие сущностей или дисфункциональных духов и энергий, наподобие тех, что присутствуют в колдовстве, черной магии и т. д., и появились простые методы освобождения от них.

Мое предложение заключается в том, чтобы вы доверяли себе и открыли возможность придти в вашу жизнь тем, кто поможет вам справиться с эмоциональной неуравновешенностью (даже если вы этого не осознаете). Почти всегда требуется помощь со стороны. Обычно мы не можем увидеть свои проблемы, это одна из областей человеческого существования, где посторонняя помощь является чуть ли не единственным выходом.

Только когда человек находится в относительно хорошем эмоциональном равновесии, можно успешно работать с Мер-Ка-Ба.

### 3. Если диск, выступающий за границы МЕР-КА-БА, находится в непопущенном месте

Восемнадцатиметровый (55 футов) диск, распространяющийся от тела, исходит из первичных восьми клеток. Он проходит через область промежности около основания позвоночника и зафиксирован или должен быть зафиксирован в этом месте.

Иногда диск ошибочно видят выходящим из других чакр или из других частей тела. Очень важно мысленно сдвинуть диск на правильное место, так как это изменяет природу всей системы чакр. Допущенная на этом этапе ошибка исказит весь опыт Мер-Ка-Ба, хотя ее легко исправить. Вы просто «видите», как диск возвращается на нужное место, и удерживаете его там какое-то время, чтобы закрепить местоположение. Каждый день, когда вы делаете медитацию Мер-Ка-Ба, удостоверьтесь, что диск находится в надлежащей позиции, и примерно через неделю он там и останется.

### 4. КОГДА ПОЛЕ ВРАЩАЕТСЯ НЕ В ТОМ НАПРАВЛЕНИИ

Неправильное понимание самых разных моментов может послужить причиной того, что вращение поля Мер-Ка-Ба окажется перевернуто. Другими словами, вместо того, чтобы вращать ментальный тетраэдр влево (из положения внутри тела) со скоростью 34 оборота, а эмоциональный тетраэдр вправо (из положения внутри тела) со скоростью 21 оборот, соотношение скоростей переворачивается. Ментальный тетраэдр делает 21 оборот, а эмоциональный - 34 оборота. Неважно, каким образом вы пришли к такому положению, но это очень и очень опасно. Поле с перевернутым вращением есть антижизнь. Если вы медитируете таким образом достаточно долго, то это почти наверняка приведет к болезни или даже смерти.

Решение простое - исправьте вращение поля. Но учтите, когда вы займетесь коррекцией, это будет равносильно тому, чтобы заново начать всю работу по созданию постоянного поля.

Чтобы у вас не возникало ни малейших сомнений, поскольку это очень важно, мы повторим инструкции снова: тело должно быть ориентировано вперед от вершины звезды, находящейся перед телом, как от точки отсчета; ментальный звездный тетраэдр движется влево, про-

изводя 34 оборота; в это же самое время эмоциональный тетраэдр вращается вправо, делая при этом 21 оборот.

#### **5. КОГДА ВЫ ВИДИТЕ СЕБЯ ВНУТРИ ЗВЕЗДНОГО ТЕТРАЭДРА ПЕРЕД СОБОЙ И СНАРУЖИ ВАШЕГО ТЕЛА**

Если вы видите себя в маленьком звездном тетраэдре в пространстве перед телом, то это не приведет к созданию Мер-Ка-Ба. Ваш ум *должен* соединиться с *реальным* энергетическим полем звездного тетраэдра. Вы должны видеть себя *в центре внутри* реального поля, которое существует вокруг вашего тела. Вы можете видеть это поле или чувствовать его. Причем неважно, каким путем ум соединится с телом Света.

### **Некоторые проблемы и разночтения**

#### **6. ТОЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУДР**

Первые две недели очень важно точно использовать мудры. Однако как только ум и тело будут знать, что вы пытаетесь сделать, можно ослабить внимание или даже вообще отказаться от мудр. Телу нужно знать, что вы пытаетесь соединиться с определенной электрической системой внутри него. Когда тело узнает, что это за система, оно может просто следовать за вашим намерением. Это напоминает езду на велосипеде. Сначала все ваше внимание направлено на поддержание равновесия. Как только тело «обучается» поддерживать равновесие, больше не нужно уделять этому внимания, все происходит автоматически.

#### **7. ФОРСИРОВАННЫЙ ВЫДОХ В ДЕСЯТОМ, ПЯТНАДЦАТОМ, ШЕСТНАДЦАТОМ И СЕМНАДЦАТОМ ДЫХАНИИ**

Здесь все происходит так же, как в пункте 6. Первые две недели очень важно уделять этому внимание, но потом такой выдох можно делать слабее или совсем не форсировать. Как только ум и тело понимают, что нужно делать, они осуществляют эту функцию, исходя целиком из намерения.

#### **8. ЦВЕТА**

Первые две недели, а возможно и месяц, мы просим, чтобы вы использовали цвета молнии для ваших тетраэдров и дыхательной трубки. Многие из вас могут обнаружить или уже обнаружили, что цвет (или цвета) стали частью вашего опыта с Мер-Ка-Ба, но не убеждены, правильно ли это.

Мы рекомендуем вам пользоваться цветом молнии потому, что это истинная природа и цвет чистой праны. Но многие люди обнаружат, что Мер-Ка-Ба у них самопроизвольно наполняется цветом. Сначала цветом будут заполняться тетраэдры и, наконец, вся Мер-Ка-Ба. Здесь нет ничего плохого, это нормально.

Примерно через месяц позвольте цвету войти в вашу Мер-Ка-Ба, не задавая его намеренно. Другими словами, просто позвольте случиться тому, что происходит. Почувствуйте, как изменяется ваше тело, когда начинают появляться эти цвета. Посмотрите, не начали ли в вашей голове возникать образы. Цвета и образы являются сообщением от вашего высшего Я. Они - начало прямого общения, которое соединит вас со всей остальной жизнью.

## 9. ДРУГИЕ ОЩУЩЕНИЯ

Не только цвет или зрительные образы, а все пять человеческих чувств (со временем проявятся некоторые чувства, которые вы, возможно, сейчас не осознаете) начнут взаимодействовать внутри вашей Мер-Ка-Ба. Не бойтесь, просто расслабьтесь и позвольте этому случиться. Никаких отклонений от нормы тут нет.

Помимо цветов и образов вы можете начать слышать звуки, голоса, музыку или гармоники. Вы будете вдыхать ароматы, чувствовать касания или ощущения откуда-то или от кого-то и даже чувствовать вкус во рту. Возможно, вы начнете видеть по-новому, неожиданным образом, словно такое видение не связано с вашими глазами. Вы пробуждаетесь к жизни! Наслаждайтесь, ибо это начинает появляться новый мир, а вы в нем как новорожденное дитя.

## 10. ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

Чувства и эмоции играют огромную роль в опыте Мер-Ка-Ба. Именно эмоциональное женское тело пробуждает Мер-Ка-Ба к жизни, а не просто мужское знание о том, как ее создавать. Чтобы начать понимать сказанное, изучите способ дыхания для входа в звездные врата на с. 350 (*Новые данные 5*), а также рисунки (18-1 и 18-2 на с. 441) и проживите это в своей Мер-Ка-Ба. Как вы теперь совершенно точно знаете, существует много других моделей звездных врат, но все, о которых я знаю, содержат *любовь* и *истину*, как свою неотъемлемую часть. Вам известна эта информация. Живя и чувствуя, как эмоции и ощущения завладевают полем вашей Мер-Ка-Ба, вы вспомните. Экспериментируйте.

## 11. СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Для человеческого сознания и для этого уровня сексуальная энергия играет первостепенную роль в Мер-Ка-Ба. Полное знание египетской тантры передать вам довольно сложно, да в этом и нет необходимости. Единственный ее аспект, необходимый для понимания, который называется *дыхание анкхом*, описан в двенадцатой главе. Если вы больше не используете сексуальную энергию, то не беспокойтесь об этом разделе, а продолжайте работать дальше.

### Ускоренное развитие духа в материи

То, что мы сейчас должны обсудить, — очень важный вопрос. В силу природы вещей, о которых говорится в этой книге, многие из вас могут, испытав Мер-Ка-Ба, получить эмоциональное облегчение. Когда такое происходит, это нормально.

Я знаю, что мы уже говорили об этом раньше, но хотел бы поговорить еще раз, ибо это очень важно. Когда вы начинаете такое дыхание и поток праны после 13 тысяч лет бездействия начинает опять функционировать, то высшее Я может начать управлять вашей жизнью и очищать ее. Под этим я имею в виду, что некоторые люди, места и вещи, которые сдерживали ваше духовное развитие, будут уходить из вашей жизни. Сначала это выглядит как потеря или негативное событие. Но когда ваша новая жизнь четко сфокусируется, вы увидите, почему некоторые вещи должны были измениться. Не пугайтесь во время переходного периода. Бог и ваше высшее Я оберегают вас.

Степень проживания этого перехода будет зависеть от того, насколько ваша сегодняшняя жизнь чиста и без привязок. Это похоже

Так в чем же заключаются земные уроки? Истина в том, что Источник всей жизни - в глазах каждого сотворенного человека. Даже здесь, на Земле, в каждый момент в каждом человеке присутствуют огромное знание, мудрость и любовь. Как только это осознается, становится ясно, что ваши мысли, чувства и действия являются ключом. Вы точно знаете, что делать. Проще говоря, это совершенствует ваш характер. Его сверкающие, как бриллиант, грани становятся средствами выживания и восхождения.

Будда, Дева Мария, Лао Цзы, Мухаммед, Иисус, Авраам, Кришна, Бабаджи, Святая Тереза и около 8 000 других Великих Учителей вечной жизни - вот ваши школьные наставники и герои. На своем примере они показывают вам, как строить свой характер. Все они понимали, что главным ключом является любовь к ближнему своему. Это вносит порядок в создаваемый вами мир.

Дает вам жизнь вечную. Осознаете ли вы это?

В понимании Мельхиседеков, единственное, что поможет вам осуществить прохождение через то, что называется звездными вратами, и перемещение из одной области существования в другую, это ваши мысли, чувства и очень конкретные эмоциональные и ментальные модели, которые обычно состоят их пяти-шести элементов (см. главу 13, *Новые данные* 5). Вот модель, использованная мной при вхождении в данное измерение, - *любовь, истина и красота, доверие, гармония и мир*. Есть много других моделей, и все они представляют собой коды или ключи, которые позволяют вам пройти мимо хранителей. Если хранители чувствуют, что вы готовы к тому миру, который они охраняют, они разрешают вам войти. Если нет, они гонят вас обратно в мир, из которого вы пришли. Это их работа - и вы сами создали такой порядок вещей.

Если вы сможете просто находиться там и распевать эти модели любви, истины и красоты, доверия, гармонии и мира, вам не о чем беспокоиться. Это женский путь (см. рис. 18-1). Есть и другие модели, например мужская (см. рис. 18-2): *сострадание, смирение и мудрость, единство, любовь и истина*. Все модели звездных врат включают любовь и истину.

Там, где есть сострадание и смирение, присутствует и мудрость; это мужской компонент. И как только есть любовь и истина, здесь же и единство - женский компонент. Первая модель звездных врат устроена по-другому: там, где есть любовь и истина, там и красота, что есть мужской компонент. И везде, где есть доверие и гармония, там обязательно присутствует мир, женский компонент.

Итак, эти ментально-эмоциональные состояния или модели звездных врат — это самое важное для вас, когда вы входите в высшие миры. Каждый раз, когда вы будете подниматься все выше и выше, они будут приобретать все большее и большее значение. Куда же ведет нас этот процесс?

Когда вы достигаете четвертого измерения и начинаете видеть и понимать свою ситуацию, а также демонстрировать свою способность управлять событиями, начинает происходить нечто забавное. Помните рисунок на потолке египетского храма под названием яйцо метаморфоза (см. главу 10, рис. 10-34а) — тот самый оранжево-красный овал над головами египтян, делающих 90-градусный поворот при переходе в следующий мир? Как и они, вы начнете проходить метаморфоз. Ваше тело быстро превратится в нечто похожее, но кардинально отличающееся от прежнего.

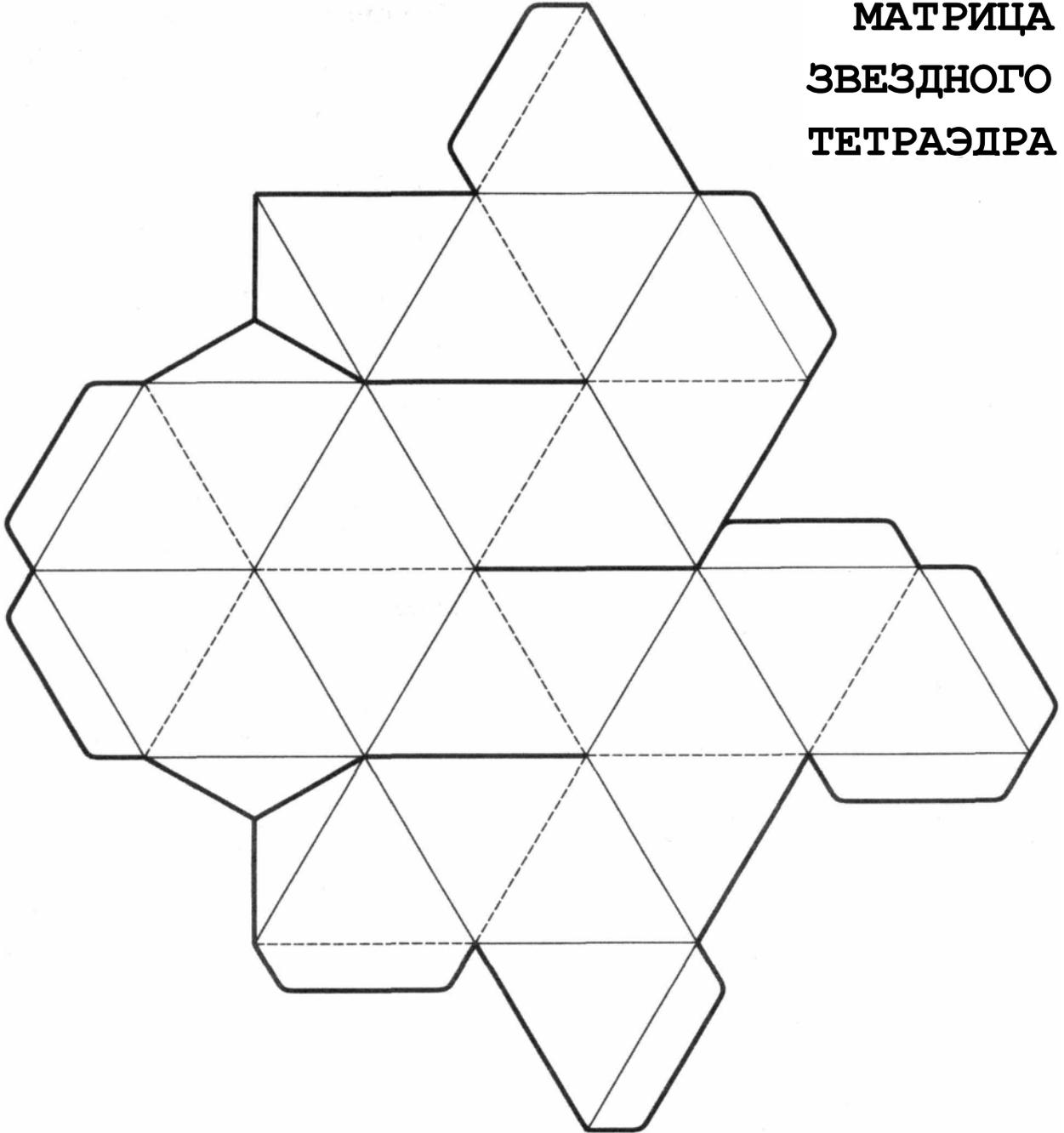


Рис. 18-1. Женская модель звездных врат



Рис. 18-2. Мужская модель звездных врат

## МАТРИЦА ЗВЕЗДНОГО ТЕТРАЭДРА



### ИНСТРУКЦИИ

1. Вырежьте эту фигуру.
2. Сделайте прорезы вдоль всех жирных линий.
3. Прочертите простые линии спереди.
4. Прочертите пунктирные линии сзади.
5. Загните треугольники вверх по простым линиям.
6. Загните треугольники вниз по пунктирным линиям.
7. Склейте или скрепите клейкой лентой полученные шапочки, до образования маленьких тетраэдров.
8. Продолжайте до тех пор, пока не получится звездный тетраэдр.

*Примечание.* Это потребует сосредоточенности, так что не отчаивайтесь. (Целесообразно сделать несколько ксерокопий матрицы).