

Арун

Практическое руководство
по пробуждению энергии
и раскрытию сердца



ТАНТРА
ИСЦЕЛЕНИЯ

КАК ПЕРЕСТАТЬ СТРАДАТЬ
И ВНОВЬ ОБРЕСТИ ЛЮБОВЬ



Арун

**Тантра Исцеления. Как
перестать страдать и вновь
обрести любовь. Практическое
руководство по пробуждению
энергии и раскрытию сердца**

ИГ "Весь"

2026

УДК 159.99

ББК 88.9

Арун

Тантра Исцеления. Как перестать страдать и вновь обрести любовь. Практическое руководство по пробуждению энергии и раскрытию сердца / Арун — ИГ "Весь", 2026

ISBN 978-5-9573-6586-0

«Тантра Исцеления» – это практическое руководство по возвращению к жизни, написанное мастером тантры Аруном. Пройдя через сокрушительную личную трагедию – потерю близкого человека, – автор сумел найти путь к свету. Его опыт доказывает: тантра – это не просто восточное учение, а искусство исцеления. На страницах этого руководства древняя мудрость оживает в простых и доступных практиках, которые помогают полностью расслабиться, вернуть чувствительность телу и научиться видеть мир глазами внутреннего божества. Эта книга станет вашим проводником от боли к радости, откроет горизонты, где каждое мгновение наполнено энергией, смыслом и глубоким присутствием в настоящем. Как говорит сам Арун: «Тантра – это один из самых мощных и быстрых методов трансформации сознания, позволяющий достичь высшей реализации и духовного освобождения. Об этом говорят многие мастера. Сама по себе эта цель часто кажется людям далекой и абстрактной, ведь никто не знает, где и как произойдет этот священный переход. Однако мы, будучи духовными искателями, все равно исследуем эту область, стремясь обрести истинную ясность и найти немеркнущий свет внутри самих себя».

УДК 159.99

ББК 88.9

ISBN 978-5-9573-6586-0

© Арун, 2026
© ИГ "Весь", 2026

Содержание

Благодарности	7
Предисловие	8
Об авторе	10
Глава 1. Любовь к себе	15
Практика урока «Любовь к себе»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Арун
Тантра Исцеления. Как перестать
страдать и вновь обрести любовь.
Практическое руководство по
пробуждению энергии и раскрытию сердца

© АО «Издательская группа «Весь», 2026

Благодарности

Эту книгу я с огромной благодарностью посвящаю своей любимой жене Лене (Сарасвати).

Она вдохновила меня открывать миру тантру: делиться инструментами и вести класс по тантре, зажигать сердца близких людей. И это такое счастье – видеть, как меняются люди, как они расцветают, учатся любить и принимать любовь.

Благодарю своих учителей – Сергея Слюсарева, моего духовного тантрического отца, и Пему Гитаму, мою духовную маму и учителя по тантре.

Благодарю своего гуру Садхгуру – с его помощью я нашел в себе силы жить и встать на путь йоги и медитации.

Благодарю всех тех, с кем я начинал и исследовал путь тантры: моих тантрических партнеров, тантрических друзей, тантрическую семью и учеников.

Спасибо большое всем, кто помогал создавать эту книгу, всему питерскому тантрическому сообществу, всем кто участвовал в процессе и вдохновлял. Я вас очень люблю. Без вас эта книга, этот класс и эта школа не появились бы на свет. Обнимаю каждого и сердечно благодарю.

В декабре 2019 года этот мир покинула Ольга Армасова, моя любимая жена и мама моих детей. Эта смерть стала для меня поворотным моментом в жизни, разделившая на жизнь до и после. Так я пришел к духовному самопознанию. Я бесконечно признателен и благодарен Оле за этот важный опыт моей души. Покойся с миром, чувствую твое присутствие и вижу тебя в глазах наших детей. В этой книге опубликованы стихи Ольги Армасовой (1983–2019). Это мое обещание и радость делиться частью нашей историей любви.

Все, что хотела тебя спросить:
почему так сильно мы можем любить?
Словно не дождик грибной, а гроза,
словно не грусть, а сразу слеза,
словно не вечер, а сразу ночь —
чувство нам это не превозмочь!
Запахи, жесты – все как магнит,
каждый твой стон моя память хранит.
Каждое слово «люблю» как нектар
сладко и нежно течет по устам,
и поцелуи растопят весь лед,
что о себе еще знать нам дает.
Может быть, ты и не знаешь ответ,
только без чувств для меня жизни нет.

Ольга Армасова
(09.11.1981-27.12.2019)

Предисловие

Почему важно понимать, как работает тантра? Ее можно практиковать, чтобы просто расслабиться и наслаждаться взаимодействием с противоположным полом – на подъеме энергии наш ум привязывается к ярким ощущениям, получает «конфетку». Люди приходят получить заряд бодрости. Но это лишь малая часть того, что может дать тантра.

Представьте себе большой древний сундук. Он очень красивый, а внутри, под крышкой, – сокровища. Заниматься тантрой без глубокого понимания процессов – все равно что гладить этот сундук, смотреть на него, но не заглядывать внутрь. А все сокровища спрятаны именно там. Когда нет понимания процессов, зачем вообще идти в тантру, что она тогда может дать? Мы лишь полюбуемся сундуком, но не откроем крышку, не возьмем драгоценности. Это иллюзия, «конфетка», которая дает только наслаждение, но не трансформирует жизнь и ничего не меняет.

Тантра способна дать гораздо больше. И чтобы рассказать об этом, я решил написать книгу «Тантра Исцеления». Она включает 12 глав, каждая из которых отведена отдельной теме. Все они тесно связаны между собой и последовательно раскрывают глубину тантры. И если тема 1-й главы – любовь к себе, то 12-я глава посвящена смерти.

Обычно на своих занятиях последнюю тему я заранее не озвучиваю. Говорю, что это тайна, чтобы не пугать. Люди не очень любят взаимодействовать со смертью. И только те, кто пройдет весь курс, смогут узнать, что это за секретное занятие. Многие думают, что их ждет тантрический секс, и идут до конца. Да-да, вот же оно, секретное занятие – но вместо тантрического секса их ждет тема смерти. Потому что тантра очень глубоко пронизана ею. И мы это исследуем, много медитируем – подробнее поговорим об этом как раз в последней главе.

Эти 12 тем лежат в основе моего практического курса, который я веду в Санкт-Петербурге. Он называется так же, как книга, – «Тантра Исцеления». Это начальный курс «Введение в тантру» – те первые шаги в тантре, которые помогают немного погрузиться в практики, примерить на себя основные методы, попробовать их на своем опыте. И это очень важный момент: все, чем я буду с вами делиться в этой книге, – это мой опыт, мои личные переживания и мои знания. Я не просветленный мастер – я такой же, как и вы, обычный человек, который просто всем сердцем полюбил тантру и идет по этому пути уже много лет. Не принимайте мои слова за чистую монету. Я ни в коем случае не претендую на истину – просто делюсь знаниями, чтобы у вас сложилось свое представление о тантре. Что-то вам откликнется, что-то нет, и это абсолютно нормально. Главное, чтобы эти знания помогли вам получить личный опыт практики тантры, потому что тантра – это в первую очередь именно практика. Помните: каждый из нас уникален, у каждого будет свой путь, свой опыт проживания того, о чем я пишу.

В одном из основополагающих тантрических священных текстов «Вигьяна Бхайрава Тантра»¹ Шива поделился с Девы, своей возлюбленной, 112 способами пробуждения сознания. Эти способы, по мнению исследователей, даны для всех прошлых, настоящих и будущих поколений. «Вигьяна» означает «сознание», «Бхайрава» – «состояние за пределами сознания», а «Тантра» – метод. То есть в этих текстах содержатся методы, которыми можно было достичь просветления, и они были известны еще пять тысяч лет назад. Сейчас мы другие, мы живем совсем иначе, и у нас свои методы, которые не использовались в те времена. Это видно по нашим практикам: того, что мы делаем сейчас, раньше не было и не могло быть. Точно так же в тантрическом священном тексте «Вигьяна Бхайрава Тантра» есть методы, которые будут использоваться будущими поколениями и которые мы не можем расшифровать. Не все методы

¹ «Вигьяна Бхайрава Тантра» – текст кашмирского шиваизма. Представляет собой беседу между Шивой и его супругой Девы о 112 методах медитации. – Здесь и далее прим. ред.

мы понимаем и способны применить. Так или иначе, то, что нам уже доступно, мы часто используем на занятиях, в практиках. Мы подходим к ним с разных сторон, ведь даже танец – это один из методов. И он тоже описан в «Вигьяна Бхайрава Тантре»².

Тантра учит нас пользоваться умом, телом, эмоциями, энергиями. Помогает избавиться от иллюзий разума и страданий. Учит жить без оглядки на прошлое и страха за будущее.

Тантра учит жить моментом. Тонко чувствовать все вокруг: запахи, вкусы, людей, природу, себя и всех. Тантра учит любить так, как никто и нигде не учит. Она учит медитации и осознанности для гармонии и равновесия, которые даруют верные выборы по жизни, правильные пути и нужных людей рядом. Все события и желания начинают реализовываться в изобилии, принятии и радости. Любовь в сердце дает легкость в ощущении жизни и глубоких отношениях с близкими. Из жизни практически навсегда уходят гнев, жадность, зависть, алчность и другие земные чувства.

Открываются новые горизонты для истинного духовного рождения человека.

Раскрытие энергетического потенциала становится примером для наших детей, и он закладывает основу и укрепляет весь род, все будущие поколения. Можно написать еще очень много, но для меня нет ничего важнее способности обрести свою силу и энергию, вырасти во всех отношениях и стать примером для своих детей!

Чтобы познакомиться с тантрой и ее методами, необязательно приходить на занятие ко мне или другому мастеру – можно начать с практики у себя дома. К примеру, дышать глубоко, закрыв глаза, и направлять внимание внутрь себя. В этой книге каждую тему я дополняю подробным описанием практик из моего курса «Тантра Исцеления», чтобы каждый мог начать свое личное исследование и получить собственный опыт в тантре.

² Принципы и суть каждого метода Ошо описал в своей книге «Книга тайн. Наука о медитации». – Прим. авт.

Об авторе

Я не очень люблю говорить о себе, но мне важно с самого начала выстроить с вами доверительные отношения. Чтобы мы могли познакомиться поближе, расскажу немного о том, кто я и как встал на путь тантры.

Мое духовное имя – Арун. Мне 49 лет. Я родился в Санкт-Петербурге (тогда еще Ленинграде), на Лиговском проспекте. Рос в обычной семье, ходил в обычную школу. У меня было одно увлечение – я очень любил танцевать. И уже в старших классах школы начал организовывать дискотеки. А когда мне исполнилось 18, я убежал из дома и начал самостоятельную жизнь.

Это было начало 1990-х годов – время первых рейвов, первых дискотек, первых ночных клубов в Петербурге. Я с головой нырнул в эту индустрию. Мне еще не исполнилось и 20 лет, как я организовал один из первых концертов группы «Отпетые мошенники» в Северной столице. И я не просто был организатором, а самостоятельно нашел и спонсоров, и клуб для выступления. Потом еще какое-то время дружил с музыкантами. Сейчас мы не поддерживаем отношения, но в тот период жизни я был сильно всем этим увлечен. У меня был даже свой клуб в Петербурге.

Около 10 лет я посвятил ночи. Это была бурная, бесшабашная молодость, которая увлекала, засасывала. А когда пришло время жениться, я понял, что нужно выбирать: или ночная жизнь, или семья. И я выбрал второе. Продал ночной клуб и переключился на создание своего нового бизнеса и семьи.

Когда дело начало расти и появились сотрудники, я полюбил...

Это было в начале 2000-х. Тогда я прошел первые тренинги личностного роста и очень вдохновился ими. А так как у меня были компания и сотрудники, я сам начал проводить для них тренинги по эффективности. В 2004 году прошел тренинг для тренеров и Эриксоновский коучинг³. Как руководитель, я занимался наставничеством, учил сотрудников. Проводил тренинги сначала по продажам, потом – по личной эффективности. И на одном из таких тренингов встретил свою новую любовь.

...Когда нам 15 лет, мы очень остро чувствуем жизнь. В этом возрасте мы как оголенный нерв. Для нас поцелуй – это потом бессонная ночь. Прикосновения – это «взрыв мозга». У меня тоже так было в юности. Но потом все как по волшебству рассеивается. Я повзрослел и превратился в обычного человека, который мало что чувствует и мало чем наслаждается. Обыкновенная российская жизнь: днем работа, вечером пиво...

Когда я встретил Олю, у меня уже были жена и ребенок. И она была замужем. Но на одном из тренингов как будто сошлись звезды: мы увидели друг друга – и вспыхнул огонь. Мне тогда было чуть больше 30, а я будто вернулся в свои 15. Екнуло сердце, я соединился с этой энергией в нем. Она тоже. Мы уже не смогли расстаться. Сильно сблизились, оба развелись, чтобы пожениться. Оля была москвичкой. Я оставил в Петербурге все – компанию, семью – и уехал с моей любовью в столицу.

Там я устроился в компанию «Ингосстрах», летал по всей России: проводил тренинги для сотрудников, руководителей, а параллельно – для «Сбербанка». За период чуть больше года я объездил всю страну. Но мне очень хотелось развивать направление лидерства. Поэтому я ушел. Сотрудничал с LMI – крупной американской компанией по развитию лидерства, имеющей качественные образовательные продукты. Там я проводил тренинги по стратегическому планированию для руководителей и владельцев бизнеса.

³ Эриксоновский (трансформационный) коучинг – это подход в коучинге, в основу которого положены принципы, названные в честь психиатра и психотерапевта Милтона Эриксона. Подход базируется на принципах системного мышления, ориентации на ценности и ресурсы клиента, работе над конкретными действиями для достижения целей.

Все это время – 12 лет – мы жили в Москве. У нас с Олей, тогда уже моей женой, родился сначала один сын, потом второй. Мы построили большой загородный дом, и в декабре 2019 года переехали в новое жилье. Но Оля пожила в нем только один месяц. У нее обнаружили страшную болезнь – рак груди...

Наша жизнь как будто остановилась и перевернулась, потому что все силы мы бросили на борьбу с недугом. Несколько раз ездили на операции в Германию и Израиль, она лечилась в ФГБУ «Клиническая больница № 1» Управления делами Президента РФ – в лучшей больнице в России. Но всего за один год Оля сгорела. Она умерла 27 декабря 2019 года, оставив меня с двумя детьми четырех и восьми лет. Для меня это стало очень глубокой личной трагедией...

На тренингах мы планируем будущее. Есть такой инструмент, когда нужно прописывать: «Я через 25 лет» или «Я через 15 лет». И в этом моем плане мы с Олей, конечно же, должны были нянчиться с внуками и умереть в один день, когда нам будет по 100 лет. Это все было написано в моей картине будущего, и все это вдребезги разбилось. Рухнули планы пожить в красивом доме, который мы строили семь лет. Я так сильно был привязан к Оле, что называл ее своей половинкой. И даже в моменты, когда нам было сложно вместе и возникали мысли о расставании, я говорил, что не могу развестись со своей половинкой. Я твердил ей: «Ты делай, что хочешь, иди погуляй, но возвращайся». И был такой важный для меня социальный момент. У нас есть дети, есть семья. Я не хотел быть тем мужчиной, который женится несколько раз. Я говорил: «Все, в моей жизни было две свадьбы, третьей я не хочу».

Но случилось то, что случилось. За свою жизнь я похоронил очень много своих родственников: дядей, бабушек. Я вырос в мусульманской семье, у нас принято хоронить без гробов. Мне всегда приходилось спускаться в могилу, потому что я был молодой и сильный, – мне передавали тело, и мы прямо в саване принимали, укладывали его. Помню, как я укладывал камешки под головы бабушкам, чтобы им было удобно там лежать. Тела прикрывали досочками – нужно было сделать естественный склеп – и потом засыпали уже пустую могилу, потому что тело находится немного сбоку, ведь сыпать землю сверху на священную белую ткань нельзя. Я это делал много раз, для меня все это было естественным. Никогда ничего внутри не екало. Мы же все понимаем, что жизнь короткая и мы когда-то умрем.

Но когда я хоронил жену, я словно хоронил себя. Я будто провалился на самое дно. Меня порвало в клочья. Видимо, из-за того, что была очень сильная привязанность. Мне казалось, что я сам умираю. Будто внутри, в самом сердце, образовалась огромная дыра, разрывающая на части.

В первую ночь, когда я укладывал спать младшего ребенка, у меня было какое-то пограничное состояние между сном и явью. Сейчас в практиках это называют Шуньей (пустотой). В Индии мы как раз практиковали медитацию Шунья, в которой через переход в стадию между сном и реальностью мы создаем небольшое расстояние между собой и нашим умом. Именно оно позволяет нам, по сути, получить пробуждение и просветление – именно умение быть одновременно и во сне, и наяву.

У меня случился этот интересный опыт. Я лежал в спальне и точно не спал. Глаза были чуть-чуть прикрыты. Сердце рвалось на части. И вдруг в комнате появился какой-то туман. Внутри него начали проявляться маленькие звездочки, а потом эти звездочки соединились в один образ – лик моей жены. У Оли уже не было волос, когда она умерла, но здесь у нее было каре. Как будто она еще здорова. Этот лик формировался около 10 минут, словно из звезд собирали лицо. Оно было живое, начало улыбаться, волосы развевались, оно будто бы тянулось ко мне, чтобы поцеловать. Лик то приближался, то отдалялся.

Я лежал, у меня ручьем текли слезы, я боялся пошевелиться, потому что думал: если выйду из этого состояния или подумаю что-нибудь, лик исчезнет, как очень тонкие энергии. В какой-то момент этот силуэт отлетел вбок и будто начал гладить Мишу, младшего сыночка. И вдруг какая-то мысль пришла в голову, какой-то страх или что-то еще – и все это испарилось.

Я помню, что сразу пошел рассказать ночующему у нас родственнику, что произошло такое чудо, что с того света явилась энергия и у меня случился опыт взаимодействия с умершим. Для меня это был очень яркий момент! Потом подобное происходило еще не раз. Но я об этом особо не рассказываю.

После того как Оли не стало, я начал много пить и курить, просто опустил на дно. Началась весна, детей забрали бабушка и дедушка. А меня ничего не спасало. В какой-то момент я начал смотреть видео с Садхгуру. Вы наверняка тоже видели, в интернете их очень много. Мне становилось легче от этого. У него чистая энергия и сознание «без примесей», будто бы это Бог говорит. Я посмотрел все видео. Начал практиковать йогу, записался на курс Садхгуру «Внутренняя инженерия. Шамбхави», но пришла пандемия коронавируса, и у меня аннулировали визу. Все отменилось. Но мой духовный путь уже начался.

Мой друг Андрей Кожарский, который сейчас ведет тантру в Москве (проект называется iLoveTantra), хотел меня поддержать. Он сам потерял жену чуть раньше и часто ко мне приезжал. Однажды Андрей позвал меня на тантру. Я тогда сказал, что не пойду к этим извращенцам: мне хватило того, что я видел в интернете по запросу «тантра». Андрей уверял, что все не так, но я не согласился. Он уговаривал меня несколько месяцев. А потом я подумал, что все равно сижу дома, и пошел. Это было занятие у Сережи Слюсарева в Москве. Этому мастера я считаю своим духовным папой, как Пему Гитаму – своей духовной мамой.

На том первом занятии некоторые практики я даже не делал. Говорю: «Не буду я это делать». Мне Андрей твердит: «Ты сядь. Если будешь стоять, он тебя выгонит. Нельзя не делать практики. Пришел – делай, не хочешь делать – уходи. Нельзя сидеть и смотреть». Я спрятал голову и сидел тихо. Некоторые практики я не смог делать, потому что для меня это было слишком сильно – вызов моей личности, как мне тогда казалось.

Я вернулся домой и лег спать, а утром, когда готовил завтрак, заиграла какая-то музыка на радио. Я заметил, что начинаю танцевать, хотя последние полгода я существовал как какая-то тень, во мне вообще не было жизни. А тут встаю, жарю яичницу и начинаю танцевать. Замечаю, что не могу остановиться, изнутри идет энергия и хочется двигаться. Я один в комнате, дети еще спят. И вдруг вышло солнышко, такое красивое, осветило все пространство, и настроение стало другим. Я подумал о том, как удивительно: только сходил на тантру – и как все быстро поменялось. Я почувствовал прилив энергии. Позвонил Андрею и сказал: «Записывай меня на ретрит!»

Четырехдневный ретрит в Подмоскowie состоялся через неделю или две после первого занятия. Практики там были очень глубокие. Я такие практики даю только на ретритах для опытных тантриков с подготовленной психикой. Во время одной из откровенных практик я оказался с девушкой. Мы взаимодействовали друг с другом. И она начала шептать мне на ухо: «Прости меня. Я тебя люблю». Я очень удивился, потому что мы друг друга вообще не знали. Я ее видел первый раз. В конце практики я спросил у нее: «А что простить-то?» Она говорит: «Не знаю. Я почувствовала у тебя какую-то сильную любовь, как будто в меня что-то влетело, и ты стал мне очень родным. И я просто стала говорить из потока, сама не зная почему». Я рассказал ей, что полгода назад умерла моя жена, и показал фотографию Оли. А девушка ответила, что видела и чувствовала ее, что она была здесь. Представляете? Я не хочу рассказывать все детали, но у нас с Олей был не решен один конфликт, который, видимо, еще держал ее какое-то время здесь, на Земле. И она совсем не хотела уходить из этого мира. Она была молодая, всего 36. У нее остались дети. Она хотела жить и будто еще какое-то время была рядом, что-то хотела сказать, попросить прощения.

Позже Андрей Кожарский попросил меня помочь ему запустить класс по тантре в Москве, и мы с ним сделали проект iLoveTantra. Через какое-то время он поехал на ретрит и предложил мне провести занятия. Я сначала отказался. Но он ответил, что билеты уже проданы, люди придут, а вести больше некому. Я согласился. Это была удивительная практика,

потому что все время, все четыре часа, пока она шла, я ощущал присутствие Оли. Будто она восхищается и радуется тому, что я делаю. Она словно клала руку мне на спину и держала ее. Видимо, эта энергия передавалась всем участникам. В конце мы сели на шеринг, и никто ничего не говорил, все молчали. Я сказал, что занятие окончено, и поблагодарил участников. А все сидели и молчали, никто не уходил. Мы еще минут 10–15 просто сидели в глубоком присутствии, никто не двигался, мы просто молчали и слушали тишину. Вот так прошла первая практика, которую я вел.

Я почувствовал, что уж если там одобряют мой путь, то это точно мое и нужно просто идти и делать это. Мы с Андреем стали по очереди проводить занятия в Москве. Я решил продать дом, потому что было очень сложно жить за городом с маленькими детьми без женщины. Детский сад, школа, тантра. Я продал дом и переехал в Москву, а затем – в Питер, туда, где родился.

После того как я открыл для себя тантру, я решил полностью исследовать ее, выбрал для себя лучших мастеров, которых знал, и начал ездить на все ретриты. Уже на втором 10-дневном ретрите у Пемы Гитамы я почувствовал, что хочу получить духовное имя.

Друзья мне сказали, что Пема уже очень давно не дает никому духовных имен. Но я почему-то чувствовал связь между нами и огромное желание попросить ее. Когда начинался ретрит, я подошел к ней, рассказал свою историю и попросил имя. Она сказала, что подумает.

В последний, 10-й день ретрита, когда все закончилось и люди подходили к Пеме Гитаме за автографами, объятиями, с книгами, я тоже подошел и спросил, есть ли у нее для меня имя. Она ответила, что есть. Извинилась, что вот так, на скорую руку. Написала его прямо на клочке бумаги – Арун. А внизу добавила: «Rising Sun». И сказала, что это такой цвет солнца на восходе. «Сияй!» – пожелала она мне. Я сразу принял это имя. И мы поехали с друзьями праздновать. Теперь 24 августа – мой духовный день рождения.

В древней индийской мифологии был колесничий, который каждое утро поднимал на колеснице, запряженной пятью конями, бога солнца Сурию. И вот этого колесничего звали Арун. В его честь Пема Гитама и дала мне духовное имя.

Что дает духовное имя? Зачем оно нужно?

Когда мы рождаемся, родители дают нам мирское имя. Оно принадлежит нашему телу. Когда человеку дают имя духовное, то будто рождается его душа. Потому что это имя не для этого тела, оно именно духовное – Имя Души. И когда человек обретает духовное имя, он начинает жить для Бога, а не чтобы ублажить свое тело, достичь каких-то своих мирских целей.

Он устремляется к Богу и живет во имя Бога и для Бога. Это и есть духовный путь: когда мы перестаем жить для себя и начинаем жить для чего-то большего. Мое духовное имя дало старт большим изменениям. У меня стали изменяться тело, лицо, интересы. Сменился круг общения. Все закручивалось именно вокруг тантры. Возможно, из-за того, что моя духовная мама – учитель тантры, я еще больше проникся ее и этим тантрическим путем.

На одном из занятий в Москве я познакомился с прекрасной девушкой, которую зовут Лена. Сначала мы присматривались друг к другу, будто бы примерялись. А затем Лена пригласила меня провести игру «Лила»⁴ у себя дома. Это не просто игра – это был однодневный ретрит энергетических практик. Я внес в нее свои знания тантры и практики и назвал ее «Deer Leela». Потом мы начали проводить «Лилу» вместе.

Мы вообще стали проводить много времени вместе и через несколько месяцев отправились на Бали. На этом божественном райском острове Лена вдохновила меня провести занятие по тантре на вилле. На Бали мы жили большой компанией: восемь пар на двух виллах – такая большая тантрическая семья. Там чудом оказался зал для практик, и мы провели первое заня-

⁴ «Лила» – индийская настольная игра, основанная на ведических знаниях и направленная на самопознание. Помогает игроку трансформировать свою жизнь и лучше понять себя.

тие 21 декабря 2022 года. Это было удивительно, потому что погружение и соединения были очень глубокими. Ощущение божественного присутствия. Ощущение, будто все боги острова собрались посмотреть на нас и на то, чем мы занимаемся. С их одобрения мы исследовали жизнь, любовь, энергию.

За несколько месяцев нашей жизни на острове занятия стали регулярными. Наше сообщество росло, и перед отъездом с Бали на занятие пришли больше 50 участников. Мы вернулись в Петербург с мечтой привнести в этот дождливый и серый город больше любви, больше радости и энергии. И мы начали регулярно проводить занятия. Так родился проект Deep Tantra, с которым вы соприкоснетесь через эту книгу.

Мы уже с тобой непобедимые.
В самом необычном обычные.
\$\$\$Счастливые. Неразделимые.
На привычное и не привычное.
Равноценные. И ранимые.
Но друг к другу в пути пришедшие.
И Создателем мы любимые, потому
\$\$\$что чуть-чуть сумасшедшие.
Мы две крайности и бескрайние.
Как планеты с одной орбитой.
В путешествии с умиранием
\$\$\$друг для друга уроки забытые.
Мы не зря с тобой. Примагнитились.
Зацепились корнями и ветками.
\$\$\$Счастливые. Неразделимые.
Мы продолжились нашими детками.
Мы уже с тобой непобедимые...

Ольга Армасова
(09.11.1981-27.12.2019)

Глава 1. Любовь к себе

Закрыв глаза, подробно рассмотри свое внутреннее существо. Так узнай свою истинную природу.
Вигьяна Бхайрава Тантра

Почему очень важно начать с любви к себе? Прежде чем продолжить, сформулируйте свое понимание любви одним предложением или парой слов. Как вы понимаете, что такое любовь?

У меня нет правильного ответа. Я не смотрел в энциклопедиях и не знаю, что авторы книг думают об этом. Когда я попросил учеников поделиться своим видением, было озвучено много вариантов:

- «Пропускать Божественное и проявлять Бога или Богиню».
- «Любовь – это благодать, свет, это любоваться и созерцать».
- «Любовь – это близость, принятие и желание отдавать».
- «Уважение и доброжелательные отношения».

По-моему, они все правы.

Я считаю, что любовь – это осознанное состояние, свободное от эгоистических ожиданий и условностей, в котором каждый человек ценен и принимается безусловно. Это приводит к глубокой радости, пониманию и сопричастности. Есть и другая сторона любви – привязанность. Это эмоциональная зависимость, которая препятствует свободе и истинной любви, ведя к страданию и ограниченности.

В основе всякой любви лежит любовь к себе. Она проявляется через принятие себя таким, какой ты есть, позволяя проявить свою истинную природу и достичь глубокого внутреннего благополучия.

Мы пришли в этот мир, чтобы любить, и любовь – это процесс: мы любим, когда делимся любовью! Та любовь, которую вложили в нас родители и близкие, вся любовь, которую мы сами смогли вложить в себя, – именно этой любовью мы можем делиться! Мы всегда отдаем только то, что есть внутри нас, и если там боль, обиды, разочарования, напряжение, отчаяние, страдания, то мы и отдавать мы будем именно это. Даже если будем улыбаться, изображать радость на лице и счастье, все равно с точки зрения энергии мы будем делиться тем, что есть внутри. И именно поэтому в курсе «Тантра Исцеления» первый урок – о любви к себе. Ознакомиться с курсом можно, перейдя по QR-коду:



<https://deeptantra.ru/online>

Очень важно осознать этот принцип. Мы всегда говорим то, что думаем о себе, то, что чувствуем внутри. И все это проявляется снаружи. Все, что внутри нас, является отражением того, что происходит с нами в жизни.

Ошо когда-то сказал, что тантра держится на двух крыльях: любви и медитации. И если медитация – это направление внутрь себя, когда мы закрываем глаза и начинаем ощущать свое состояние внутри, то любовь – это все, что мы делаем вовне. Просто мы не все делаем с любовью. Только в этом отличие. Мы, например, любим яичницу, и готовим ее с любовью, и потом мы едим ее с любовью. А, допустим, горох мы не любим. И готовим его без любви, и потом давимся им. Но ведь на самом деле это только наш ум, который разделяет: это люблю, а это не люблю, это мне нравится, а это не нравится. Это двойственная природа ума, которая отделяет нас от природы самой жизни и всего мироздания. Наш ум мешает нам любить, понимаете? Тантра же учит, чтобы мы все могли принять. Потому что принятие – это любовь. Когда мы принимаем тотально, без условий, мы не говорим: «Ладно, сегодня горох я люблю, а вот завтра – нет». Если мы любим этот горох, то для нас это божественные зерна, на которые мы молимся, за которые благодарим. Они дают нам саму жизнь. Мы их едим, и они становятся нами. Это такой «роман с едой».

Когда ребенку четыре-пять лет, ему все интересно, он все любит. Помните этот возраст? Но когда появляется первое понимание того, что у меня есть тело, что я заключен в это тело, что у меня есть мама, папа, что я отделен от всего пространства, от всей природы, тогда уже включается эго, проявляется двойственность и начинаются разговоры о том, что мне нравится, а что не нравится. Будто с появлением этого логического ума мы начинаем сами создавать иллюзии, заблуждаемся, теряемся, начинаем выбирать, кого мы любим больше – папу или маму. Представьте: машина едет по лесной дороге после дождя, на колеса налипают грязь. Так и на наш ум день за днем, год за годом налипают ситуации, когда возникает необходимость выбора, борьбы и постоянных действий. А тантра как раз учит нас обратному. Она учит принятию, учит любить. Вот почему в тантре уделяют такое внимание любви к себе: потому что мы можем любить лишь настолько, насколько у нас есть любви внутри.

Первые уроки любви нам дали родители – через отношение к нам. Насколько они проявляли к нам свою любовь, ровно настолько мы теперь любим своих детей. В нас заложили это зернышко, это умение. Родители любили нас так, как могли любить, и дали ровно столько, сколько могли дать. Зачастую мы своим умом, своей недостаточностью оцениваем, считая, что нам этого мало. Нам бы хотелось, чтобы они нас чаще обнимали, чаще гладили, чаще хвалили и никогда не ругали; искренне, глядя в глаза, говорили, что любят нас. Но, к сожалению, не у многих это было в той мере, в какой необходимо ребенку. И тогда человек вырастает с недостаточностью, страдая в глубине души.

Я убежден, что сейчас настало время тантры. Весь мир увлечен тантрой. Вы не представляете, как много ее в странах Европы, в Америке и Азии. Проходят огромные фестивали, где собираются по 50 мастеров, открываются школы тантры. Смартфоны и социальные сети увели нас от жизни в виртуальную реальность, и, чтобы чаши весов уравновесились, появилось больше таких практик и мастеров, которые дают увидеть обратную сторону, которые говорят, что можно обниматься, смотреть в глаза и взаимодействовать друг с другом, а не только с телефоном. Что через такое качественное взаимодействие можно напитать себя, выйти из состояния недостаточности и страдания, стать поддерживающим и любящим взрослым для самого себя. Сейчас самое время для того, чтобы ослабить хватку ума и выйти из этой матрицы виртуального общения, цифрового мира и открыть миру свое сердце, привнести в каждое мгновение своей жизни любовь, радость и целостность.

Каждое событие, которое мы оцениваем негативно, остается внутри нас в виде блоков, зажимов, мышечных спазмов, нейронных связей. Я, например, помню, как поклялся, что вообще больше не буду общаться с женщинами, когда меня впервые в школе обидела девочка.

То есть в наши тело и психику записывается каждое действие, каждый шаг – все, на что мы обижаемся, когда мы что-то говорим энергично, очень эмоционально.

Один из моих учителей по тантре, Сатьярти, хорошо сказал о том, что мы приходим в этот мир прозрачными, а внутри нас – свет. И представляете, американские ученые из Северо-Западного университета⁵ смогли зафиксировать яркую вспышку света, которая происходит, когда сперматозоид соединяется с яйцеклеткой. Они смогли это сфотографировать. Теперь у ученых есть доказательства того, что непосредственно в момент зачатия внутри происходит вспышка света. Мы – это свет внутри. Этот свет – белый, его может быть очень мало, но он лежит в основе нашей жизни. О том, что внутри у нас есть белый свет, говорят все йоги, это написано в Ведах и во всех священных текстах. И наши семь основных чакр распределяются по цветам, как радуга. Вы же знаете это, да? (Подробнее читайте в главе 3.) По сути, это наше стекло, которое преломляет белый свет в виде семи различных цветов.

Все наши негативные установки, все, что нам кажется проблемами в жизни, этот наш свет перекрывают. В йоге это называется «тамас» – неведение и заблуждение, темная энергия. Получается, что наш внутренний свет сначала окружен энергией огня – раджасом, а потом сверху покрывается темным пеплом – тамасом. Поэтому с точки зрения энергий если мы не занимаемся духовными практиками, то к среднему возрасту становимся тамасичными, или невежественными. Если, например, покрыть стекло фонарика черной краской, он практически не будет светить. Наше энергетическое тело выглядит так же – будто оно полностью покрыто сажей. И отмыть его можно с помощью практик.

С чего же правильно начать занятия практиками? Еще до первого урока по тантре необходимо изменить рацион. Если мы едим мясо, то увеличиваем количество тамаса в своей жизни, то есть еще больше загрязняем, закупориваем энергетическое тело. Если мы не двигаемся, не занимаемся йогой и не готовим наше тело, оно перестает пропускать через себя энергию, потому что там, где блок, кровь застаивается, вода застаивается, энергия не течет свободно. Поэтому я всегда говорю о том, что, прежде чем прийти к тантре, нужно начать изучение принципов Ямы/Ниямы, изменить свое питание, заняться растяжкой и йогой. Лучше всего подойдет хатха-йога с ее пранаямами (дыхательными практиками) и асанами (позициями тела). Когда люди приходят на практики после йоги, они сразу восприимчивы к энергиям, сразу начинают их чувствовать и способны пропускать их через себя. Это происходит, потому что тело уже подготовлено и мы можем приступать к практикам тантры, в которых исследуем свой внутренний мир. С помощью специальных упражнений и медитаций мы учимся разворачивать свой разум на созерцание внутреннего мира, на то, что сокрыто внутри нашего тела и ума. Учимся чувствовать и воспринимать энергии через расслабление и дыхательные практики. Через взаимодействие с партнером учимся жить в настоящем моменте, в любви и гармонии!

В тантре есть два пути. Первый – снизу вверх. Можно его назвать «женский путь», так как это путь энергии и расслабления. Внизу, в муладхаре, живет кундалини – это священная энергия Шакти, ипостась женской природы энергии, Ади Шакти, Божественная Мать. Она представляет собой спящую кобру, свернувшуюся у основания позвоночника. Путь тантры заключается в том, что мы учимся приручать эту змею, входим с ней в глубокий контакт, как заклинатели змей, учимся пробуждать ее, поднимать через танец, через взаимодействие, через удовольствие и принятие. После балансировки женского и мужского каналов в теле энергия кундалини поднимается по центральному каналу вдоль позвоночника и в итоге после глубоких тантрических практик раскрывается и постоянно активно присутствует во всех чакрах.

⁵ Северо-Западный университет (Northwestern University) – частный исследовательский университет в городе Эванстон (пригород Чикаго), штат Иллинойс. Основан в 1851 году.

Второй путь идет сверху вниз – это мужской тип. Когда мы практикуем випассану, пранаямы, глубокие медитации, когда через свое сознание начинаем расширяться и погружаться вниз, мы идем к этой же змее. Только если в тантре мы больше взаимодействуем с головой змеи танцем и удовольствием и змея поднимается, то здесь мы хватаем ее за хвост и начинаем тянуть вверх. С помощью бандх, различных замков, практикуемых в йоге (корневой, диафрагмальный, горловой), мы фиксируем ее, удерживаем за хвост, чтобы активизировать чакры, приучить ее к новому положению. Это тантра через дисциплину, через мудрое, правильное, глубокое дыхание.

Простым языком это можно объяснить как разделение школьников на гуманитариев и математиков. Так вот, математики – это мужской тип. Это восприятие через сознание. Если математика вам нравится и ваш логический ум очень острый, подойдет тантра и путь через верх. При этом неважно, мужчина вы или женщина. К примеру, я мужчина, но мой путь – женский, через энергию. И это абсолютно нормально, в этом нет противоречия. Это не относится к моей сексуальной или социальной жизни. У меня есть дети, жена, и все прекрасно, но мой путь – именно через энергию, через танец. Да и в школе я был гуманитарием и никогда не увлекался математикой. Среди своих учеников я вижу тех, кто мог бы пойти мужским путем. Хотя можно пойти и двумя путями сразу. На занятиях и ретритах мы уделяем внимание и время медитациям, однако для более глубокого исследования этого пути я создал отдельный ретрит «Тантра Глубинной Медитации», где можно качественно погрузиться в медитацию и исследовать себя через расширение сознания.

В силу социального устройства жизни нам необходимо зарабатывать деньги, покупать жилье. Часто мы смотрим на машину соседа и хотим что-то похожее или еще лучше. Живем в каком-то колесе, по сути – в борьбе за выживание. Мне очень нравится, как говорит об этом Ошо: мы живем горизонтальной жизнью. Мы хотим так: вот моя квартира, вот моя машина, вот мое образование, вот моя жена, вот мои дети. Хотим расширяться, говорим, что тот, у кого три квартиры, крут, а у тот, у кого миллиард долларов, – еще круче. То есть мы рассматриваем всю свою жизнь всего лишь в рамках земного плана. Но если человек смог заработать много денег, то он просто преуспел в этом – и с точки зрения духовности в этом нет глубины.

И есть другой путь жизни – вертикальный. Когда мы не ставим целью увеличение материальных благ и расширение своей жизни в материальном мире, а идем вверх, к Богу. Как говорит Ошо, есть семь ступеней к Богу – это семь наших чакр, семь основных энергоцентров. Раскрывая их, мы приближаемся к нашей божественной природе, к седьмой чакре.

Вот с этими чакрами мы и начинаем взаимодействовать на первом занятии – исследуем свою природу.

Я всегда говорю на практиках о том, что первая чакра – это мощный ядерный реактор. Там много энергии, которую мы не используем даже на пять процентов. И с помощью взаимодействия между мужчиной и женщиной, с помощью специальных дыхательных и двигательных практик мы включаем эту энергию. Например, мы просто всей ступней бьем об пол. Первая чакра отвечает за нашу сексуальность.

Мы часто начинаем занятия с танцев. Почему мы танцуем? Потому что во время танца мы переходим от первой чакры ко второй. Вторая чакра – это энергия воды, на ней основана женская природа. Она находится в области матки, половых органов. Это всегда про удовольствие, текучесть, наслаждение, поточность. И танец, или экстатик (практика свободного танца в соединении с самим собой), всегда переводит нас именно на энергию воды, энергию расслабления и наслаждения.

Путь тантры – это путь расслабления. Когда мы расслабляемся, энергия начинает течь. Когда мы наблюдаем эту энергию, чувствуем ее, мы можем расширяться, больше погружаться и соединяться с этой энергией. Именно она позволяет нам обрести целостность, внутренний баланс, гармонию. И на занятиях мы учимся чувствовать, наслаждаться моментом, насла-

ждаться каждой секундой нашей жизни. Поэтому я всегда прошу участников закрывать глаза, наблюдать свои ощущения, дышать через рот, делать полный вдох и полный выдох. Фокусировать свое внимание на выдохе. Именно тогда наше тело начинает расслабляться, а энергии – подниматься выше и наполнять сначала наш таз, а затем и остальные чакры.

Во время очередного посещения Индии две недели мы изучали чистую йогу в самом ее первозданном виде от Садхгуру в его ашраме. Одну практику мы изучали четыре дня. Там важно все: положение пальцев, положение ног, положение спины, дыхание. Целый день мы изучали только дыхание – считали количество секунд вдоха, количество секунд задержки дыхания, количество секунд выдоха и потом количество секунд задержки дыхания после выдоха. И делали это вместе с различными мудрами (определенным положением пальцев на руках). То есть в этой практике все должно быть выполнено очень точно и четко.

Практика урока «Любовь к себе»

На уроке, посвященном теме «Любовь к себе», мы делаем практику «Я люблю тебя». Она очень простая и очень глубокая.

Мы часто боимся этих слов, нам кажется, что, сказав «я люблю тебя», мы подписываем себе какой-то приговор или берем обязательство, будто теперь мы что-то должны другому человеку или чего-то хотим от этого человека. Но ведь все, что мы делаем в этом мире, мы делаем во имя любви и для любви! Каждому человеку очень важно чувствовать и знать, что он любим и он любит. Тантра – это путь любви.

Часто в наших практиках первыми дают женщины, а мужчины принимают. Позже я расскажу о том, почему это так важно. В этой практике сначала мужчины закрывают глаза, ставят чуть согнутые в коленях ноги на ширину плеч, спина прямая, туловище расслаблено, руки свободно можно опустить вниз, ладони развернуты немного вперед. Закройте глаза и направьте все внимание внутрь себя, принимайте и чувствуйте все, что будет происходить. Выходите из оценивающего и контролирующего ума! Пока мы находимся в уме и оценках, мы не можем ничего ощущать в этом мире, поэтому очень важно сейчас расслабиться. Откройте рот и дышите через рот – так вы сможете еще больше отпустить контроль ума и позволить открыться себе для постижения этих энергии, этой любви. Просто принимайте эту любовь!

Женщины начинают подходить к мужчинам и, не прикасаясь, на ушко, шепотом, искренне, от всего сердца, открыто говорить: «Я люблю тебя». Пока играет музыка, женщины подходят к разным мужчинам и повторяют: «Я люблю тебя».

Затем мы меняемся. Теперь с закрытыми глазами принимают женщины. Мужчины, когда начинает играть музыка, подходят к женщинам и, не прикасаясь, на ушко, шепотом, искренне, от всего сердца, открыто говорят: «Я люблю тебя».

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ УЧАСТНИКОВ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ УРОКА «ЛЮБОВЬ К СЕБЕ»

«Все происходит вовремя и так, как необходимо! Я очень осторожно отношусь к посещению групповых практик, а тем более тантрических. Мне важно, чтобы во время практики были любовь и свет, а не похоть и слив энергии. Чувство безопасности, комфорта, глубокое чувство себя. Позволение себе быть разной, чувствовать, что идет и что открывается внутри, просто убрать маски и шоры и идти вглубь себя».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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