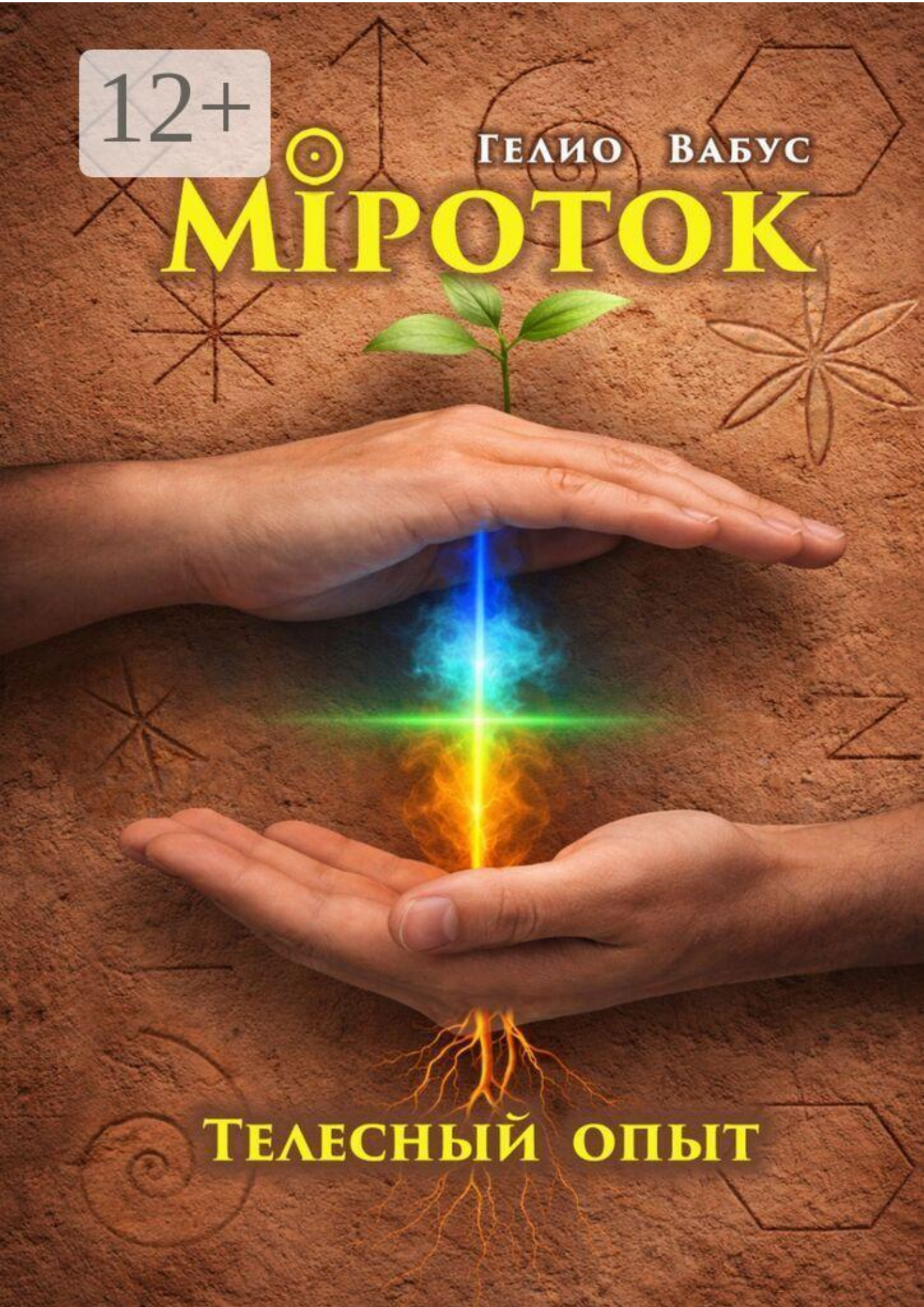


12+

ГЕЛИО ВАБУС

МІРОТОК

ТЕЛЕСНИЙ ОПЫТ



Гелио Вабус

**Міроток. Телесный опыт.
Территория КРЕС**

«Издательские решения»

Вабус Г.

Міроток. Телесный опыт. Территория КРЕС / Г. Вабус —
«Издательские решения»,

Это не просто книга, а живой разговор с телом. Соматический учебник-медитация. Читать её мало — её хочется проживать. Вы узнаете, как почувствовать течение жизни — Міроток — в собственных ладонях, дыхании и вращении. Это продолжение знакомства с тремя силами — Волей, Любовью и Смыслом, — начатого в книге «КРЕС — навигатор Феникса». Мір устроен троично — и потому КРЕС тринален. Теперь это не просто принципы, а живое присутствие в теле. Уже не карта, а территория.

© Вабус Г.

© Издательские решения

Содержание

Как читать эту книгу	6
О букве «і» в слове Міроток	7
Практики важнее теории	8
Скептицизм — добро пожаловать	9
Эта книга — не замена врачу	10
Глава 1. Міроток: что это и как мы его не замечаем	11
Вечер у окна	11
Троичность как камертон	12
Учёный, который чувствовал электричество	13
Океан, которого мы не замечаем	15
Невидимая часть спектра	16
Как мозг рисует нам мир	17
Как мы потеряли способность чувствовать	18
Первая проба: что говорят ладони	19
Глава 2. Три лика Міротока: Ардун, Амара, Альфир	20
Прежде чем мы назовём имена	20
Свет сквозь призму	21
Ардун: огонь, который поднимается	22
Амара: свет, который нисходит	25
Альфир: место встречи	28
Три цвета, один поток	31
Цвета, которые видят	32
Практика: как почувствовать три силы в себе	33
Параллели	34
Возвращение к себе	35
Перед следующей главой	36
Глава 3. Древо Человека Міра — Божественный Стебель	37
Священная анатомия Міротока	37
Божественный Стебель и три слоя коры	38
Три потока внутри Стебля	39
Когда человек взрослеет	40
Корни: где начинается путь	41
Гар: пробуждённый огонь	43
Уд: рождение потока	44
Гол: воля и действие	45
Перси: сердце, где встречаются два потока	46
Соль и Осоль: два крыла Міра	47
Реца: слово	48
Зень: видение	49
Темя: вход света	50
Брыль, Светоч и Мір	51
Практика: путешествие по Древу	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Міроток. Телесный опыт Территория КРЕС

Гелио Вабус

Во Славу Мира с Любовью к Жизни, начинаем!

© Гелио Вабус, 2026

ISBN 978-5-0070-0028-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как читать эту книгу

Эта книга — не учебник. В ней нет тестов и правильных ответов.

Её можно читать по порядку, а можно открыть на любой странице — и попасть именно туда, куда нужно. Она устроена так же, как сам Міроток: у неё есть начало, но нет конца. Есть главы — но они перетекают одна в другую. Есть знания — но они становятся настоящими, только когда прожиты.

Несколько вещей, которые стоит знать заранее.

О букве «і» в слове Міроток

Читатель может заметить, что слово «Міроток» написано через «і» с точкой сверху. Это не дань латинскому языку и не опечатка. Это намеренное обращение к дореформенной орфографии, где два разных слова несли два разных смысла.

«Мирь» — через «и» — означало общество, людей, мирское устройство. Этот мир можно пощупать руками.

«Мір» — через «і» с точкой — означало Вселенную, Первоисток, то, из чего всё вышло и куда всё возвращается. Этот Мір за пределами любых рук.

Когда в 1918 году провели реформу орфографии, букву «і» упразднили. Оба слова слились в одно написание — и смысловое различие стёрлось. Язык потерял то, что умел различать прежде.

Само начертание буквы «і» несёт этот смысл в себе. Точка над вертикальной линией — это образ источника над проявлением. Первоначальный свет, из которого исходит луч. Если переводить на язык математики: любое число, возведённое в нулевую степень, даёт единицу — $n^0=1$. Что бы ни проявилось в мире, в своей основе оно едино с источником. Точка над чертой — это и есть этот принцип, застывший в форме буквы.

Поэтому Міроток — это не просто «течение мира» в бытовом смысле. Это течение из Первоисточника. Свет, который течёт сквозь всё сущее — сквозь камень, дерево, тело, мысль.

Одна буква. Один смысл. Одно напоминание о том, что за видимым всегда стоит невидимое — и они связаны.

Практики важнее теории

Читать о вращении и покрутиться самому — это разные вещи. Читать об ощущении между ладонями и почувствовать его — тоже разные вещи. Поэтому там, где в книге написано «попробуй прямо сейчас» — попробуй. Отложи книгу. Встань. Покружись. Подыши. Сложи ладони. Это не отвлечение от чтения. Это и есть чтение.

Не нужно всё запоминать.

Торцы, имена, цвета, направления вращения — всё это инструменты, а не экзаменационные билеты. Если что-то отозвалось — оно запомнится само. Если нет — значит, сейчас не время. Придёт время — вспомнишь.

Скептицизм — добро пожаловать

Если что-то кажется тебе сомнительным, странным или слишком похожим на сказку — это честная реакция. Не нужно заставлять себя верить. Достаточно попробовать. Тело само даст ответ лучше, чем любой аргумент.

Эта книга — не замена врачу

Всё, о чём здесь написано — практики, работа с телом, дыхательные упражнения — это способы лучше чувствовать себя, а не лечить болезни. Если что-то болит всерьёз, а особенно в острой форме — иди к врачу. Міроток и медицина не противоречат друг другу. Они просто говорят о разном.

И ещё. Некоторые вещи в этой книге трудно объяснить — их можно только почувствовать. Автор делился именно этим: тем, что сам пережил, а не только прочёл. Поэтому местами здесь больше опыта, чем доказательств. Это честно. И это — намеренно.

И последнее. КРЕС здесь — не только инструмент самодиагностики из шестой главы. Это имя целого соматического поля, в котором живут дыхание, вращение, диагностика руками, баня и знаки.

Садись поудобнее. Можно у огня, можно у окна, можно где угодно, где тебя никто не торопит. Начнём.

Глава 1. Міроток: что это и как мы его не замечаем

Рыба не замечает воды. Человек не замечает потока. До тех пор, пока не замечает.

Вечер у окна

Вечер у окна — это время честных разговоров. Однажды мне довелось приехать на съёмку к человеку, чьё имя знала вся страна. Известный целитель, философ, эзотерик. Я ожидал увидеть сияющего гуру — передо мной сидел очень уставший человек. Только что вернулся из очередной поездки: бесконечные семинары, залы. В тусклом свете усталость казалась почти осязаемой.

Мы обсуждали интервью, и в какой-то момент он поднял взгляд: «Знаешь, куда бы я ни приехал — везде одно. Люди спрашивают только о трёх вещах: здоровье, деньги, отношения. И всё. Поспорить о возвышенном, заглянуть за край — не с кем. Ладно, давай начинать».

Тогда я просто намотал это на ус. Но когда пришло время писать эту книгу, я понял: эти вечные вопросы возникают не от духовной бедности. Они возникают потому, что так устроен сам мир. В нашу сущность с самого начала вложена неразрывная троица — Сила, Любовь и Смысл.

Это одно и то же, просто разные грани одного великого течения. Мы ищем Силу, чтобы действовать. Любовь — чтобы чувствовать сопричастность. Смысл — чтобы понимать, куда идём. Эта книга о том, как перестать делить жизнь на «бытовое» и «возвышенное» — и увидеть, как единый поток, Міроток, течёт сквозь наши желания, действия и мысли.

Троичность как камертон

Природа никогда не бывает неподвижной. Всё в ней пульсирует, всё подчинено ритму и геометрии. И в основе любой устойчивой формы — троичность.

Тренога стоит на любой неровной поверхности. Добавь четвертую ногу — и она начнёт шататься: всегда найдётся точка, где одна нога висит в воздухе. Три — это минимум устойчивости. Это не случайность, это закон формы.

Так и в нас. Сила — наш двигатель, способность действовать и заявлять о себе. Любовь — связь, без которой мы превращаемся в изолированные атомы. Смысл — руль, понимание, ради чего двигатель вообще запущен.

Убери одно — и что-то пойдёт не так. Не сразу, не громко, но неотвратно.

Человек с избытком силы, но с выжженной любовью становится эффективным и холодным — механизмом, который в конце концов разрушает сам себя. Человек, полный любви и смыслов, но лишённый силы и здоровья, остаётся с прекрасными грёзами, которым не суждено воплотиться. А человек, у которого есть и сила, и любовь, но нет смысла — крутится, греет, обнимает, и всё равно чувствует пустоту.

Міроток требует всех трёх. Только в их точке пересечения рождается то, что трудно назвать иначе как «настоящим моментом» — та единственная точка, где мы действительно живы.

Учёный, который чувствовал электричество

В конце девятнадцатого, начале двадцатого века жил человек по имени Никола Тесла. Мы знаем его как отца переменного тока, но мало кто задумывается, какой ценой ему досталась эта «гениальность».

Его дар проявился после тяжелейшей болезни — пограничье между жизнью и смертью, то ли воспаление мозга, то ли предельное истощение. Чувства Теслы обострились до нечеловеческого уровня: писк комара казался ударом грома, тиканье часов в соседней комнате — грохотом кузнечного молота. Мир обрушился на него всей мощью, сорвав защитные фильтры.

Именно это открыло в нём то, что позже назовут ясновидением инженера. Тесла обнаружил, что ему больше не нужны чертежи. Он проектировал сложнейшие машины в воображении, запускал их «в уме» на несколько недель — а потом «проверял», где деталь износилась, где возник дисбаланс.

Он жил в строжайшей аскезе, никогда не был женат. Концентрация энергии, не растроченная на быт и страсти, превратила его в мощнейшую антенну. Он чувствовал электричество не как формулу, а как живой поток. «Если вы хотите понять Вселенную, — говорил он, — думайте в терминах энергии, частоты и вибрации». Для него это была не теория. Он сам был настроен на частоту мироздания.

И он знал, что именно с ним происходит. «Мой мозг — всего лишь приёмник, — говорил Тесла. — Во Вселенной есть ядро, из которого мы получаем знания, силу и вдохновение». Не источник — приёмник. Не автор — проводник. Он не считал себя гением, который создаёт из ничего. Он считал себя тем, кто умеет слушать то, что уже есть.



Никола Тесла, Вильгельм Рентген и Генрих Герц

Его пример говорит нам вот о чём: то, что мы называем «сверхспособностями», часто просто возвращение к естественной чувствительности — пусть даже через боль. Тесла доказал, что мир — не набор твёрдых предметов, а непрерывный танец энергии. И каждый из нас

— часть этого танца. Просто мы привыкли закрываться, заглушая в себе тот самый Міроток, который Тесла слышал в каждом ударе сердца.

Океан, которого мы не замечаем

Представь рыбу, которую спросили: «Как тебе вода?» Рыба удивится: «Какая вода? Я ничего не замечаю». Она живёт в воде с рождения, никогда из неё не выходила, не знает, что есть что-то другое. Для неё вода — не среда, а пустота.

Мы живём в похожем океане. Только он не из воды, а из движения. Из непрерывного тока, который пронизывает всё: камень, дерево, облака, твоё тело. Древние знали об этом океане и называли его по-разному. В Индии — Прана, «первичное дыхание». В Китае — Ци, жизненная сила, циркулирующая по меридианам. В Японии — Ки, основа искусства целителей и воинов. Славяне называли его Жива — Богиня жизни, что течёт через всё живое, питая, согревая, соединяя.

Физики говорят о полях, заполняющих пространство, о частицах, которые на самом деле — возбуждения этих полей, о том, что материя — сгусток энергии, а энергия — способность совершать движение. Всё движется. Всё вибрирует. Всё — поток.

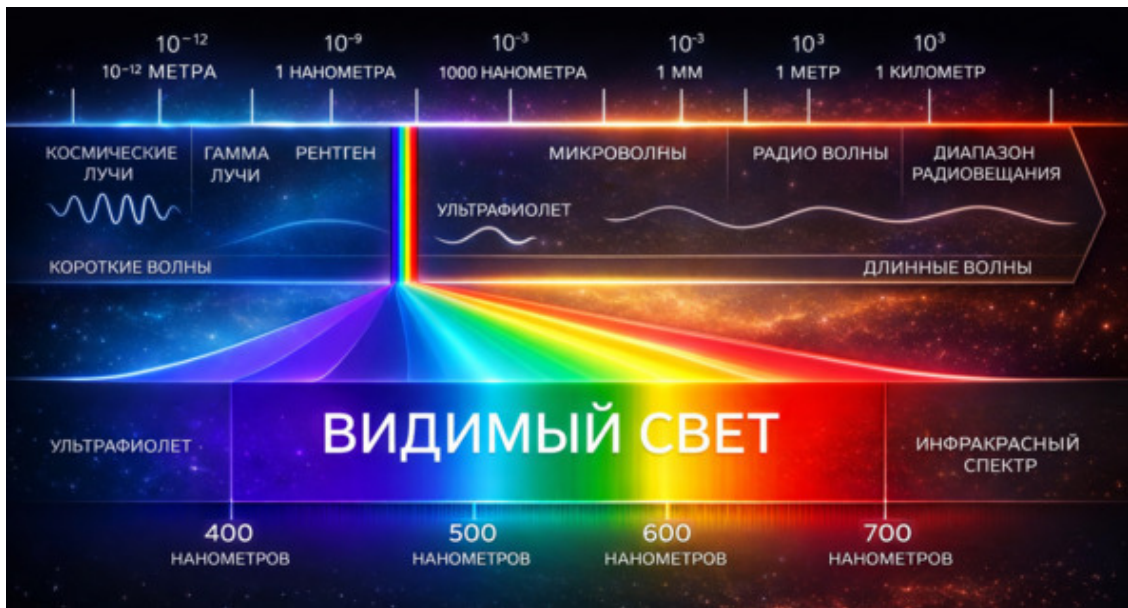
Мы не отделены от мира. Мы — место, где этот поток закручивается, замедляется, приобретает форму — и снова уходит.

Но есть одна загвоздка. Мы не замечаем этого океана, потому что наши органы чувств настроены на узкую полосу реальности. Как радиоприёмник, который ловит одну станцию из тысяч.

Невидимая часть спектра

В 1895 году Вильгельм Рентген обнаружил лучи, проходящие сквозь кожу и оставляющие тени костей на фотопластинке. Они существовали всегда. Просто никто их не видел.

Примерно тогда же Генрих Герц доказал существование радиоволн. В эту самую секунду сквозь тебя проходят волны радио, телевидения, сотовой связи, Wi-Fi, спутников. Их не видно, не слышно, не ощутить кожей. Но они есть.



Богатство волнового поля

Видимый свет — крошечная щель в огромном спектре: от гамма-лучей с длиной волны меньше атома до радиоволн длиной в километры. Глаз различает лишь полоску от фиолетового до красного. Всё остальное — за порогом чувств.

Так и Міроток. Он гораздо шире того, что мы воспринимаем через пять органов чувств. Мы улавливаем его лишь в моменты, когда фильтры ослабевают: в детстве, когда всё воспринималось острее; в минуты сильной радости или горя, когда привычные чувства отступают; в тишине, когда ум перестаёт шуметь.

У нас есть другой инструмент. О нём — чуть дальше.

Как мозг рисует нам мир

В середине девятнадцатого века физик и врач Герман Гельмгольц доказал: нервная система не передаёт в мозг точную копию внешнего мира. Она передаёт сигналы, которые мозг потом интерпретирует. Гельмгольц назвал это «бессознательными умозаключениями».

Проще говоря: мы видим не то, что есть, а то, что мозг дорисовал — из опыта, ожиданий, страхов и желаний.

Лучше любых слов это показывает старый эксперимент с перевёрнутыми очками. Наш глаз устроен так, что изображение на сетчатке перевёрнуто. Но мозг привычно выправляет его — и мы видим мир прямо. Психолог Джордж Стрэттон надел очки, которые переворачивали картинку ещё раз. Мир встал вверх ногами. Первые дни — полная растерянность: ни ходить, ни дотянуться до предмета. Но через несколько дней мозг перестроился, и изображение снова стало прямым. А когда Стрэттон снял очки, мир опять перевернулся.



Герман Гельмгольц и его эксперимент с перевёрнутыми очками

Реальность не менялась. Менялась её интерпретация.

Если ты ждёшь подвоха — ты увидишь подвох. Если убеждён, что люди злы — будешь находить тому подтверждения каждый день. Если открыт — мир начинает казаться другим. Не потому что мир изменился. Потому что изменились фильтры.

То же самое — с Міротокком. Если мы долго привыкали его не замечать, он стал невидимым. Но стоит дать мозгу время перестроиться — и мир снова начнёт светиться.

Не спешి соглашаться с тем, что здесь написано. И не спеши спорить.

Есть только один способ проверить — и он прямо за этой страницей. Если хотя бы одна практика из этой книги сработает у тебя по-настоящему, дальше не понадобится ни вера, ни убеждение. Останется только опыт. А с опытом не спорят.

Как мы потеряли способность чувствовать

Было время, когда люди жили иначе. Вставали с солнцем, ложились с темнотой. Чувствовали землю под ногами, ветер на коже, движение звёзд над головой. Міроток был для них не открытием — обычным делом. Как для тебя сегодня — чувствовать, где рука, а где стол.

Потом пришли слова. Они позволяют передавать знания, строить города. Но они создали иллюзию, что мир можно описать и заключить в формулу. А когда что-то описано — его перестают чувствовать. Зачем чувствовать, если можно прочесть?

Потом пришла спешка. Потом — экраны. Потом — страх, который заглушает всё, что не связано с выживанием. А чувствовать Міроток — это не про выживание. Это про жизнь.

Но способность не исчезла. Она спит.

Помню, в детстве одна девочка, с которой мы бегали по лугу, сказала: «Хочешь, покажу фокус?» Она сорвала одуванчик, свернула из белого листа кулёк — как для семечек — и поставила туда цветок. Потом стала вглядываться в щель между бумагой и лепестками. «Смотри, он светится», — шепнула она. Я пристроился рядом. Долго смотрел. И вдруг увидел — совсем слабо, вокруг жёлтой головки появился голубоватый ореол, будто дрожал на грани видимости. Я моргнул — и он пропал. «Ничего нет», — сказал я, хотя сердце колотилось. Признаться, что видишь то, чего не видят другие, было как-то неловко. Она пожала плечами: «А вот и нет». И мы побежали дальше.

Я забыл об этом на долгие годы. А потом, уже взрослым, коснувшись давних знаний, вдруг вспомнил. Вспомнил, что тогда всё-таки видел. Но не поверил своим глазам.

Я взял лист бумаги, свернул кулёк, сорвал одуванчик. Сел в тени и стал смотреть — не на цветок, а в щель между ним и бумагой. Сначала ничего. Потом — едва уловимое голубоватое свечение. То самое. Слабое, но его нельзя было ни с чем спутать.

Тот, кто однажды увидел, уже не скажет: «Мне показалось».

Первая проба: что говорят ладони

Есть один старый способ, который помогает проснуться. Его знали целители в разных концах земли. И сейчас он доступен каждому.

Сядь удобно — не обязательно в позу лотоса, просто спина прямая, руки свободны. Сделай несколько спокойных вдохов, просто наблюдая за дыханием.

Теперь разотри ладони друг о друга, пока они не станут тёплыми. Энергично, но не спеша. Ты не просто греешь руки — ты пробуждаешь их, напоминаешь им, что они умеют чувствовать.

Когда ладони согреются, разведи их на ширину плеч, повернув друг к другу. И медленно, очень медленно начинай сближать.

Сначала — просто воздух. Но продолжай. Очень медленно, словно сжимаешь что-то невидимое.

В какой-то момент ты почувствуешь сопротивление. Что-то упругое, тёплое, живое. Может быть — покалывание. Может быть — ощущение, что ладони прилипают друг к другу. Может быть — просто плотность.

Это твои ладони почувствовали Міроток.

Не пытайся анализировать. Просто побудь в этом ощущении. Можешь медленно двигать руками, расширяя и сужая пространство. Можешь одну оставить неподвижной, а другой водить вокруг — и заметить, как ощущение меняется.

Если с первого раза ничего нет — попробуй вот что. Возьми обычный лист офисной бумаги, положи его на край стола так, чтобы половина свисала в пустоту. Занеси свою руку над ним сантиметрах в двадцати. Затаи дыхание. А теперь едва заметно двигай ладонью вверх-вниз, на несколько миллиметров — словно мягко набиваешь невидимый мяч.

Посмотри на кончик листа. Он начнёт качаться в такт.

Между тобой и миром нет пропасти. Есть невидимая нить. Если ты можешь качнуть лист на расстоянии — представь, как ты «качаешь» пространство своей жизни каждым своим внутренним состоянием.

После этого снова попробуй ощутить плотность между ладонями.

Главное — не давить, не напрягаться, не ждать чуда. Это не мистика. Это возвращение способности, которая была у тебя всегда.

Стоп.

Если между ладонями появилось хоть что-то — тепло, давление, покалывание, едва уловимая плотность — этого уже достаточно. Ты только что почувствовал то, что минуту назад было для тебя просто словами на странице.

Запомни это ощущение. Не анализируй — просто запомни.

А потом, если рядом есть кто-то, кому ты доверяешь, — покажи. Не объясняй ничего. Просто попроси повторить те же движения. Иногда другой человек чувствует это быстрее, чем ты ожидаешь. И тогда объяснять уже не нужно.

Золотая формула.

Міроток был с тобой всегда — задолго до того, как ты узнал его имя. Ты просто разучился его замечать. А потом потёр ладони, развёл их — и он снова стал слышен. Этого уже не отменить.

Глава 2. Три лика Міротока: Ардун, Амара, Альфир

Ардун — огонь, который поднял тебя с земли.

Амара — свет, который открыл тебя небу.

Альфир — тишина, в которой ты наконец узнаешь себя.

Прежде чем мы назовём имена

Если ты читал «КРЕС — Навигатор Феникса» — ты уже встречал эти силы. Здесь они обретают тело. Три архетипа, три голоса мироздания — Отец, Мать, Дух.

Если эта книга — твоя первая встреча с ними, не беспокойся: всё, что нужно, будет здесь.

Пока мы говорим о Воле, Любви и Смысле, мы говорим о принципах — о законах, которые управляют миром снаружи. Это точно и полезно, как карта. Но карта — не территория. Можно знать, что «воля» означает действие, и всё равно не чувствовать её в теле. Можно понимать «любовь» как принятие — и всё равно не уметь до неё добраться, когда она нужна.

В этой книге мы делаем следующий шаг: от принципов — к присутствию.

Воля, поднимающаяся снизу, из земли, через ступни к сердцу — это Ардун. Его имя звучит как что-то горячее и твёрдое. Потому что он такой и есть.

Любовь, нисходящая сверху, из неба, через макушку к сердцу — это Амара. Её имя мягкое и открытое. Потому что она такая.

Смысл, который удерживает равновесие между ними, — это Альфир. Его имя похоже на дыхание. Потому что именно он позволяет тебе дышать, когда всё остальное слишком сильно.

Это не новые существа. Это старые знакомые, которые наконец назвали тебе своё настоящее имя.

Свет сквозь призму

В детстве у каждого был момент: солнечный луч падал на грань хрустального бокала — и на стене расцветала радуга. Белый свет был просто светом. А через призму становился живым, многогранным, полным тайны.

Так и Міроток. Он един, но через призму жизни, через тело человека распадается на три разных качества. Не на три части — на три способа быть. Три лика, три силы: Ардун, Амара, Альфир.

Они не борются. Они танцуют. Сменяют друг друга, как лёд, вода и пар — всё это вода, только в разном состоянии. Когда танец ладный, человек здоров, спокоен, полон сил. Когда одна сила подавляет другую — появляются усталость, тревога, апатия, ощущение, что что-то не так, хотя всё, кажется, есть.

Познакомимся с каждой — и почувствуем их движение в себе.

Ардун: огонь, который поднимается

Раннее утро. Ты ещё в постели, свет пробивается сквозь шторы. Тело тяжёлое, глаза слипаются. Звонок будильника. Ты открываешь глаза. Что-то внутри сжимается, собирается — ещё без слов, без мыслей. Просто сила, которая говорит: «Вставай».



Ардун

Это Ардун.

Он поднимается из земли, как сок по стволу дерева весной. Начинается в ступнях, там, где тело касается земли. Поднимается выше — в голени, в колени, в бёдра, в живот, в солнечное сплетение. И там, в центре, становится волей.

В природе Ардун — это пламя свечи, которое всегда стремится вверх. Корни, что вгрызаются в землю, чтобы дерево стояло. Жар летнего полдня, когда всё замирает, наливается силой, готовится к плоду. В теле он живёт в мышцах, в костях, в позвоночнике. В характере — это умение сказать «да» или «нет», не оправдываясь. Способность держать слово. Твёрдость, которая не превращается в жестокость, пока её не перегреть.

Ардун вращается по часовой стрелке — закручивается, как спираль пламени, собирая энергию в одной точке. Когда он в силе, человек крепко стоит на ногах, дело спорится, слово твёрдое. Когда его слишком много — человек давит, не слышит, ломает там, где можно было пройти тихо. Когда мало — говорит «да», хотя хочет «нет», плывёт по течению, теряя себя.

Без Ардуна мир превращается в хаос. Но Ардун в одиночку — деспот и тюрьма.

Амара: свет, который нисходит

Поздний вечер. Ты сидишь на берегу реки, солнце скрылось, но небо ещё светлое — переливается фиолетовым и синим. Ты устал после долгого дня, и внутри — не напряжение, а тихое, глубокое спокойствие. Ты не хочешь ничего делать, ничего менять. Просто принимаешь этот вечер, эту воду, эту усталость. Принимаешь — и растворяешься в них.



Амара

Это Амара.

Она нисходит сверху, как свет звёзд, которые не торопятся — просто льют своё сияние. Начинается на макушке, там, где у младенцев ещё мягко, а у взрослых — память о небе. Спускается через лоб, через горло, в грудь — и там, в сердце, встречает Ардуна.

Амара — это принятие. Мудрость не отвечать ударом на удар, а позволить боли пройти сквозь тебя и уйти. Руки, раскрытые навстречу дару, — даже если этот дар пока непонятен. В природе Амара — это река, огибающая препятствия без борьбы. Дождь, напоивший корни. Океан, принимающий в себя все реки и остающийся собой. В теле — она живёт в жидкостях: в крови, лимфе, в той влаге, что смазывает суставы и увлажняет глаза. Без неё тело становится сухим и скованным.

Амара вращается против часовой стрелки — раскручивает, расширяет, отпускает. Когда её достаточно, человек легко впускает новое, умеет ждать, умеет прощать, чувствует связь с чем-то большим, чем его собственное «я». Когда её слишком много — «растекается», теряет границы, не может сказать «нет», становится зависимым. Когда мало — закрыт, недоверчив, живёт в постоянной защите, которая истощает быстрее любой атаки.

Без Амары мир становится пустыней. Амара без Ардуна — болото, где всё тонет и нет опоры.

Альфир: место встречи

Есть такой миг — когда огонь и вода встречаются не в борьбе, а в согласии. Они касаются друг друга и рожают пар: нечто, что не является ни тем, ни другим, — но содержит и то, и другое.



Альфир

Это Альфир.

Он не поднимается и не нисходит. Он — в центре груди, там, где древние помещали душу. Зелёный, как свежая листва. Как весна. Как надежда. Он не вращается — он удерживает равновесие. Это точка, вокруг которой движется всё остальное.

В природе Альфир — пятый элемент, эфир, дух: пространство, в котором могут существовать и огонь, и вода. Зелёный цвет листьев, что тянутся к свету, но корнями держатся за землю. В теле он живёт в дыхании, в том едва ощутимом электричестве, благодаря которому сокращаются мышцы и взаимодействуют нейроны. Он соединяет правое и левое, верх и низ, перед и зад. Когда дыхание ровное — Альфир силён. В характере это пауза между стимулом и реакцией. Способность видеть обе стороны — и не выбирать ни одну из вынужденности. Тишина в центре бури.

Когда Альфир в силе, человек спокоен даже в самую страшную бурю — как ось колеса, которая не вращается, но позволяет вращаться всему остальному. Когда его мало — бросается из крайности в крайность: то взрывается, то замирает, то действует бездумно, то не может сдвинуться. Жизнь — качели. Слишком много Альфира бывает редко, но и тогда равновесие может стать равнодушием, а спокойствие — холодом.

Альфир — то, что делает человека целостным. Не идеальным. Целостным.

Попробуй прямо сейчас — не откладывая — задать себе один простой вопрос.

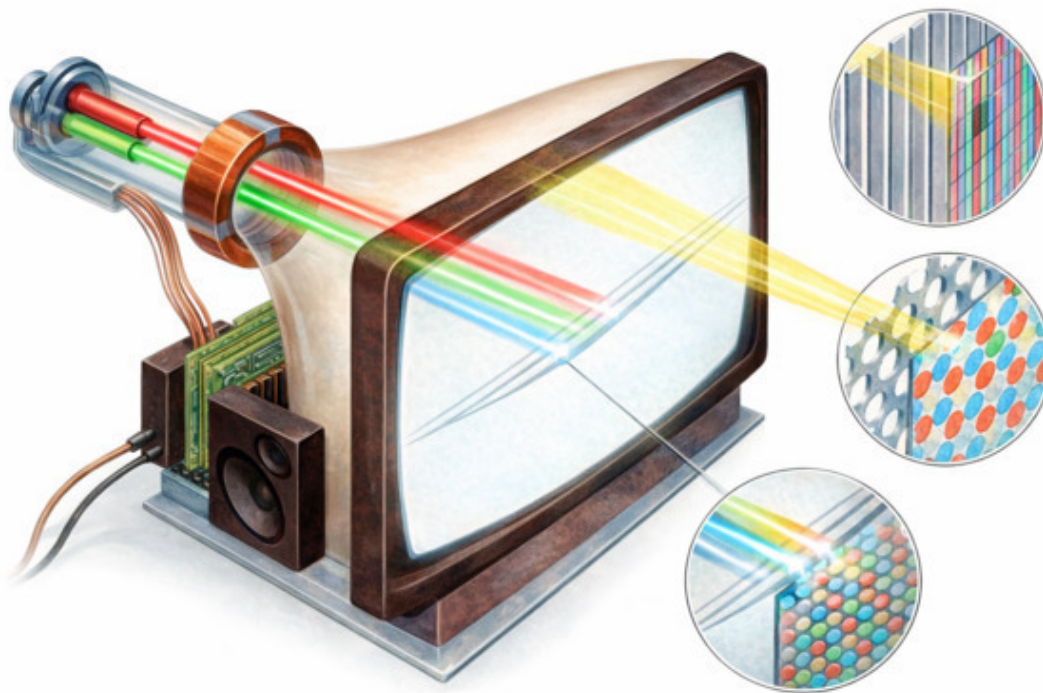
Где ты сейчас?

В огне, который рвётся что-то сделать, решить, сдвинуть с места? Или в потоке, который принимает, чувствует, хочет остановиться и побыть? Или в тишине, где всё собрано и никуда не нужно спешить?

Не нужно отвечать словами. Тело уже ответило — ещё пока ты читал вопрос.

Три цвета, один поток

В мониторах используется модель RGB: красный, зелёный, синий. Любой цвет на экране — сочетание этих трёх. Убавь один — сместится оттенок. Уберёшь совсем — изображение изменится до неузнаваемости. Ни один из них сам по себе не даёт картины.



Три базовых луча в электронно-лучевой трубке.

Ардун, Амара, Альфир — три базовых цвета жизни. В разные моменты один может быть ярче, другой — тише. Но ни один не исчезает, пока жив человек.

Когда они в равновесии — человек здоров. Тело гибкое и сильное, ум ясный, чувства глубокие, но не захлёстывают. Он — как хорошо сложенная печь: даёт ровный жар, не перегревая и не остывая.

Когда что-то смещается — появляются знаки. Хроническая усталость — огонь не поднимается, Ардун спит. Тревога, которая не отпускает, — Ардун пожирает сам себя. Апатия — нет нисходящего света, Амара закрылась. Безволие, неспособность сказать «нет» — Амара залила всё, не оставив берегов. Метания из стороны в сторону — нет центра, Альфира не хватает.

Наша задача — не достичь неподвижного баланса. Река не стоит. Задача — чувствовать движение, замечать перекося вовремя и мягко возвращаться. Если ты узнал себя хотя бы в одном из этих состояний — это не повод расстраиваться. Это ориентир. Поток никуда не исчез. Он просто сместился. А значит, его можно вернуть. Именно этому посвящена вся оставшаяся часть книги.

Цвета, которые видят

Когда равновесие нарушается, появляется не только усталость. Появляется цвет.

Те, кто умеет «видеть», замечают, как Міроток, проходя через человека, окрашивается его чувствами. Злость — тёмный красный, почти чёрный по краям, въедается как ржавчина. Желание учить и наставлять — мягкий салатный, как первые листья. Безусловная любовь — чистый голубой, как небо в ясный день. Страх — серый туман.

Документально подтвердить это невозможно. Но однажды я спросил старого целителя — почему он кладёт ладонь то на затылок, то на грудь? Он ответил просто: «Смотрю, где какой цвет. Где красный — там воспаление, где чёрный — застой, где серый — боль давняя, не отпущенная. А где голубой — там уже лад, там нечего трогать».

Это просто Міроток, окрашенный нашими чувствами. Если мы научимся чувствовать его в ладонях — может быть, когда-нибудь научимся и видеть в цвете.

Практика: как почувствовать три силы в себе

Встань удобно — спина прямая, тело расслаблено. Кончик языка мягко упри в небо за верхними зубами: это замыкает энергетический круг, позволяя силе накапливаться, а не утекать.

Сначала вернись к ощущению между ладонями — согрей их, сведи, почувствуй упругость. Пусть это будет отправной точкой.

Теперь — ступни. Просто почувствуй, как они касаются пола. Тепло, тяжесть, лёгкое покалывание. Это начало Ардуна. Представь, как из ступней поднимается огонь — медленно, как сок по стволу. Через голени, колени, бёдра, живот, солнечное сплетение. Можешь слегка напрячь мышцы ног, чтобы почувствовать, как включается сила.

Теперь — макушка. Точка, открытая небу. Оттуда струится свет — прохладный, фиолетово-голубой. Спускается через голову, горло, в грудь. Дай ему время. Почувствуй, как расслабляется лицо, плечи.

Теперь — грудь. Место, где рёбра сходятся. Это Перси — центр, где встречаются Ардун и Амара. Просто наблюдай. Тепло, лёгкое давление, просто присутствие. Ничего не делай. Просто дыши в это место.

И наконец — руки. Энергия из груди течёт в правое плечо, руку, ладонь. Это Соль — крыло отдачи, того, что ты выпускаешь в мир. И в левое плечо, руку, ладонь. Это Осоль — крыло принятия.

Теперь всё вместе: огонь поднимается снизу, свет нисходит сверху, в груди они встречаются и расходятся в два крыла. Раскинь руки. Почувствуй их.

Если ничего не почувствовал — это нормально. В первый раз важно просто направить внимание. Ощущения придут. Главное — ты теперь знаешь, куда смотреть.

Параллели

Идея трёх сил в основе всего — не изобретение одной традиции. Она возникает повсюду, где люди брались описывать мир.

В Индии — три гуны: саттва (равновесие), раджас (действие), тамас (инертность). В Китае — инь, ян и дао, путь, который их объединяет. В христианстве — Отец, Сын и Святой Дух. У славян — Правь, Явь и Навь.

Везде — три. И везде — разные имена для одного: у мира есть три лица, и каждое живёт в человеке.

Ардун — стоять, действовать, держать границы. Амара — принимать, прощать, соединяться, наполнять. Альфир — удерживать равновесие между ними.

И все три — не снаружи. Это живая ткань твоего тела, твоих чувств, твоих решений.

Возвращение к себе

Теперь, когда ты знаешь три лика, попробуй посмотреть на себя иначе — не как на набор качеств, а как на живое движение.

Когда поднимается Ардун? Утром, когда нужно вставать? Когда принимаешь важное решение? Когда защищаешь кого-то?

Когда нисходит Амара? Когда смотришь на закат? Когда обнимаешь близкого? Когда просто сидишь в тишине?

Когда ощущаешь Альфира — спокойную середину? Когда дышишь ровно, когда некуда торопиться, когда ты просто есть?

Заметить это — уже много. Потому что когда замечаешь — перестаёшь быть игрушкой сил. Начинаешь быть их участником. Не в смысле контроля — в смысле осознанного участия в танце.

Перед следующей главой

В этой главе мы познакомились с тремя силами Міротока — Ардуном, Амарой и Альфиром. Узнали, как они проявляются в природе, теле, характере. Почувствовали их движение в себе.

Но это движение следует определённым путям — каналам, которые в теле человека называются торцами. Есть места, где силы входят, где преобразуются, где выходят. Это священная анатомия человека.

О ней — следующая глава.

Золотая формула.

Ардуин — это то, что встаёт утром и идёт, даже когда трудно. Амара — это то, что умеет остановиться, выдохнуть и принять, даже когда больно. Альфир — это то, что удерживает тебя собой, когда первые два тянут в разные стороны. Все три живут в тебе. Всегда жили.

Глава 3. Древо Человека Міра — Божественный Стебель

Ты не начинался с рождения. Ты начался с корней.

Священная анатомия Міротока

В древних сказаниях разных народов мир описывался как Древо. У северных народов — Иггдрасиль, у индийцев — Ашваттха, у славян — Мировое Древо, у шаманов Сибири — священная берёза. Образы разные, но знание одно: мир растёт, укореняясь в глубине и раскрываясь к свету. И человек в этой картине — не наблюдатель, а часть самого процесса роста.

Божественный Стебель и три слоя коры

Хранители древней науки Спас Великий видели человека иначе, чем мы привыкли. Не тело из плоти и костей — живой Божественный Стебель, посаженный в землю Предков и тянущийся к свету Неба. Физическое тело они называли Глиной. Как сырая глина в руках мастера, оно может становиться иным — через движение, дыхание, внимание. Это не уничтожение, а напоминание: всё, что кажется нам твёрдым и неизменным, на самом деле готово откликнуться.

От рождения стебель окружён тремя прозрачными слоями коры — тонкими, как утренний туман над рекой.

Первый — Сияние, эфирный двойник тела. Он едва выступает за его края, на толщину пальца. Повторяет форму Глины, хранит её. Когда человек здоров и спокоен — Сияние ровное, серебристое, переливается. Когда болен или напуган — сжимается, тускнеет, рвётся.

Второй — Даж, поле чувств и связей. Он на расстоянии ладони от тела. Здесь живут привязанности, здесь человек соприкасается с другими людьми, здесь же проходят первые удары, если кто-то намеренно вредит. Даж текуч и изменчив — он отзывается на каждую мысль, на каждое слово, сказанное вслух или про себя.

Третий — Малка-Берегиня, внешняя стена. Она на расстоянии вытянутой руки, а иногда и дальше. Женского рода — потому что бережёт, охраняет, укрывает собой всё остальное. Когда она цела, человек защищён. Когда повреждена — становится уязвим для чужого слова, чужого намерения, любого воздействия извне.

Эти три слоя — не стены тюрьмы. Они как кора дерева: не пропускают то, что вредит, но дают течь тому, что питает.

Три потока внутри Стебля

Внутри Глины и трёх слоёв коры непрерывно движутся три силы — те самые, которых мы уже знаем по именам.

Снизу поднимается Ардун — плотный, тёплый, тёмно-золотой. Он начинается в ступнях и медленно поднимается по позвоночнику, питая и давая силу. Сверху нисходит Амара — мягкая, прохладная, ясная. Входит через макушку, омывает голову, горло, грудь. А в груди, в Персях, они встречаются — и здесь рождается Альфир. Не огонь и не свет, а то, что возникает из их встречи: лад, равновесие, то, что предки называли любовью без причины.

Если представить человека как печь: Ардун — это жар от дров, Амара — тяга, которая питает горение, Альфир — ровное тепло, согревающее дом.

Когда человек взрослеет

С годами Божественный Стебель выпускает ветки. Всё Древо расцветает и выпускает ветви к двенадцати-пятнадцати годам. Течения Міротока питают Торцы — вихревые центры, которые действуют как трансформаторы: принимают, преобразуют и распределяют живую силу между тонкими телами и физическим, соединяя человека с самим Міром.

Посмотрим, как Міроток течёт через живое Древо — от Корней до самого верха.

Корни: где начинается путь

Путь Ардуна начинается в Корнях — в ступнях, в ногах, там, где тело касается земли. Когда стоишь босиком на траве или тёплом полу, что-то меняется: напряжение уходит вниз, появляется ощущение, что тебя держат.

Но Корни — не ступни, хотя ступни — их врата. Корни — это связь с родом, с землёй, с теми, кто был до тебя. Глубинное «я имею право быть. Я имею право занимать место». Когда Корни сильны, человек спокоен и устойчив — он может позволить себе мягкость, потому что основа прочна. Когда ослаблены — ищет опору вовне: в деньгах, в чужом мнении, в статусе. И эта опора всегда шаткая.



рис. Древо Человека Мира

Древо Человека Мира

Гар: пробуждённый огонь

Поднимаясь выше, поток достигает Гара — красного центра у основания позвоночника. Здесь огонь собирается в первую искру. Это не воля, не замысел — чистое «я живу». Без объяснений, без причин. Просто — живу.

Когда Гар активен, человек чувствует вкус к жизни: еда вкуснее, движение легче, утро радостнее. Когда ослаблен — мир сереет, всё кажется тяжёлым и ненужным.

Уд: рождение потока

Дальше — Уд, чуть ниже пупка. Здесь огонь становится творческой силой. Здесь рождаются и дети, и замыслы, и дела, и отношения. Это уже не просто желание жить — желание создавать.

Когда Уд раскрыт, человек чувствует своё направление: что «его», что — нет. Когда заблокирован — мечется между занятиями, ни в одном не находя себя. Жизнь кажется пустой, даже если внешне всё есть.

Гол: воля и действие

Поток достигает Гола — торца между солнечным сплетением и пупком, жёлтого, как полуденное солнце. Здесь «я хочу» превращается в «я делаю».

Когда Гол активен, человек действует точно, без лишних усилий — может быть мягким в общении, но твёрдым там, где главное. Когда перегружен — давит, ломает то, что не нужно ломать. Когда заблокирован — застревает в «понедельниках», которые никогда не наступают.

Перси: сердце, где встречаются два потока

В центре Древа, в груди — Перси. Зелёные, как живая листва, как надежда.

Здесь встречаются Ардун и Амара. Огонь, поднявшийся из земли, и свет, нисшедший с неба. В этой встрече рождается не борьба, а то, что древние называли любовью без причины — не эмоция, не привязанность, а переживание целостности, в котором исчезает разделение между «я» и «миром». Это дом Альфира.

Когда Перси открыты, человек спокоен — не безразличен, а именно спокоен, потому что его не бросает из крайности в крайность. Он может быть и сильным, и мягким одновременно. Когда закрыты — мечется: то всё контролирует, то пускает на самотёк.

Соль и Осоль: два крыла Міра

От Персей расходятся два потока.

Соль — правое плечо, золотое, как солнце. Отдача, действие, то, что ты выпускаешь в мир. Осоль — левое плечо, серебристо-голубое, как лунный свет на воде. Принятие, мягкость, то, что ты выпускаешь в себя.

Эти два крыла должны быть равны. Когда Соль тяжелее — человек всё время отдаёт, но принять не может. Выгорает. Когда Осоль — накапливает, но не реализует. Жизнь превращается в склад, а не в поток.

Реца: слово

Дальше — Реца, в горле. Голубой, как чистое небо после дождя. Здесь мысль становится слышимой, внутреннее — внешним.

Когда Реца открыта, человек говорит то, что думает, и думает то, что говорит. Его слова не расходятся с делом. Когда закрыта — либо слова не выходят, либо выходят пустые, не несущие правды.

Зень: видение

Свет спускается в Зень — между бровями. Синий, как глубина неба. Это внутреннее зрение — способность видеть суть, не отвлекаясь на слова. То самое «чутьё», которое ведёт охотника по следу, целителя — к больному месту, художника — к нужному цвету.

Когда Зень открыт, человек понимает ситуацию без долгих объяснений. Когда закрыт — полагается только на логику, которая часто обманывает.

Темя: вход света

Сверху в Древо входит Амара. Её путь начинается в Темя — на макушке, там, где в детстве у нас было мягкое место. Цвет — фиолетово-белый, как сумерки перед рассветом.

Здесь человек соприкасается с тем, что больше него. С тем, что не имеет имени, но без чего нет смысла. Когда Темя открыта — есть ощущение связи с чем-то большим. Не знание, а присутствие. Когда закрыта — даже самая твёрдая вера остаётся в голове, не проникая в тело, в кровь, в дыхание.

Брыль, Светоч и Мір

Выше Темя, на расстоянии вытянутой руки над головой, формируется Брыль — корона света. Она не даётся от рождения, а вырастает у того, кто учится видеть глубже и слышать тоньше. Это просто отражение того, насколько человек открыт — насколько стал проводником, а не стеной.

Ещё выше — Светоч, золотисто-серебристый, мерцающий, как северное сияние. Это память, которая не принадлежит никому, но доступна каждому, кто открыт. Здесь хранится опыт всех, кто был до нас. Когда человек благодарит — не за что-то конкретное, а просто так — он открывает Светоч.

А выше Светоча — Мір. Белое сияние, которое не имеет цвета, потому что содержит все цвета. То, откуда всё исходит и куда всё возвращается. Это не то, чего нужно достигать. Это то, что всегда есть. Мы просто иногда это помним, иногда забываем.

Когда Темя открыта, Перси открыты, Соль и Осоль в равновесии, Брыль сияет над головой — мы помним. Мы чувствуем: «Я есть. Я здесь. Я — часть всего».

Практика: путешествие по Древу

Прежде чем начать — одна важная деталь, которая касается всех упражнений этой книги.

Мы привыкли закрывать глаза, чтобы сосредоточиться. Через них проходит до девяноста процентов информации. Но закрытые глаза — это полная темнота, полный отрыв от мира. А нам нужно другое: оставаться в контакте с пространством вокруг, но не давать ему захватывать всё внимание. Поэтому — не закрывай, а прикрывай. Оставляй тонкую щёлочку. Свет и образы будут проникать, но не отвлекать. Так работает внимание, направленное одновременно и внутрь, и наружу.

Встань прямо. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Глаза прикрыты. Кончик языка — в небо. Это замыкает энергетический круг.

Почувствуй ступни на земле. Тепло, тяжесть, лёгкое покалывание. Представь, как тёплый, тёмно-золотой огонь медленно поднимается по ногам — наполняет голени, колени, бедра, живот, солнечное сплетение. Это Ардун. Не торопись. Дай ему время.

Теперь — макушка. Точка, открытая небу. Оттуда струится свет — фиолетово-белый, прохладный, мягкий. Он спускается через голову, горло, в грудь. Омывает, как вечерний воздух после жаркого дня.

В грудь. В центр. Огонь снизу и свет сверху встречаются здесь — не в борьбе, а как два старых друга, которые давно искали друг друга. Рождается тепло. Ровное, живое. Это Перси.

От этого тепла энергия течёт в правое плечо, руку, ладонь — золотой свет, Соль. И в левое плечо, руку, ладонь — серебристо-голубой, Осоль.

Теперь выше. Над макушкой, на расстоянии вытянутой руки — свет собирается в Брыль. Не придумывай его, просто дай ему быть.

Спустишь вниманием между бровей — синий огонёк Зени. Восприятие проясняется. В горло — голубой свет Рецы. Слова находят путь.

И снова — в грудь. В Перси. Почувствуй всё сразу: огонь снизу, свет сверху, два крыла, и где-то выше — тишина без имени. Светоч. Мир.

Просто будь. Где ощущается холод или напряжение — подыши туда. Не давай команд, не «прочищай». Просто присутствуй.

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.