

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ АРХИТЕКТУРА ЧЕЛОВЕКА

Как чакры и тонкие тела проявляются
в характере, отношениях и событиях

Геннадий Нестеров



Геннадий Нестеров

**Энергетическая
архитектура человека**

«Автор»

2026

Нестеров Г.

Энергетическая архитектура человека / Г. Нестеров — «Автор», 2026

Эта книга раскрывает связь между чакрами, тонкими телами и событиями человеческой жизни. Автор рассматривает человека как целостную систему, в которой тело, энергия, чувства, мысли, ценности и жизненный путь постоянно влияют друг на друга. Читатель познакомится с семью тонкими телами, узнает, как каждая чакра проявляется на разных уровнях человека и каким образом восходящий и нисходящий энергетические потоки поддерживают внутреннюю гармонию. Особое внимание уделяется тому, как работа с телом, вниманием и энергией помогает лучше чувствовать себя, понимать свои желания, принимать решения и создавать изменения в жизни. Книга является теоретической основой авторского курса «Танратерапия. Искусство тантрического прикосновения» и будет полезна всем, кто интересуется тантрой, чакрами, телесно-энергетическими практиками, самопознанием и духовным развитием.

© Нестеров Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Об авторе	6
ВВЕДЕНИЕ	8
Глава 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Геннадий Нестеров

Энергетическая архитектура человека

Эта книга раскрывает связь между чакрами, тонкими телами и событиями человеческой жизни. Автор рассматривает человека как целостную систему, в которой тело, энергия, чувства, мысли, ценности и жизненный путь постоянно влияют друг на друга.

Читатель познакомится с семью тонкими телами, узнает, как каждая чакра проявляется на разных уровнях человека и каким образом восходящий и нисходящий энергетические потоки поддерживают внутреннюю гармонию. Особое внимание уделяется тому, как работа с телом, вниманием и энергией помогает лучше чувствовать себя, понимать свои желания, принимать решения и создавать изменения в жизни.

Книга является теоретической основой авторского курса «Танратерапия. Искусство тантрического прикосновения» и будет полезна всем, кто интересуется тантрой, чакрами, телесно-энергетическими практиками, самопознанием и духовным развитием.

© Нестеров Г.А.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Об авторе

Нестеров Геннадий Алексеевич, основатель «Школы традиционных практик», Мастер тантры, преподаватель Кундалини йоги, ведущий тантрических трансформирующих практик, психолог, эриксоновский гипнотерапевт, гештальттерапевт, соматический терапевт, танатотерапевт.



ВВЕДЕНИЕ

От прикосновения к событиям жизни

Эта книга родилась как теоретическая основа моего обучающего курса «Тантротерапия. Искусство тантрического прикосновения». В ней я хочу дать читателю карту, которая помогает понять: что происходит с человеком во время телесно-энергетической практики, почему прикосновение способно затрагивать не только физическое тело и каким образом внутренняя работа постепенно отражается на отношениях, выборе, деятельности и событиях жизни.

Прикосновение может быть просто механическим воздействием на кожу и мышцы. Но оно может стать чем-то большим — способом взаимодействия с целостным человеком. Для этого прикосновение должно быть осознанным, бережным и согласованным с клиентом. Важны не только движения рук, но и качество внимания мастера, его состояние, дыхание, ритм, способность чувствовать тело другого человека и следовать за происходящими в нём процессами.

В основе моего метода лежит представление о том, что через человека проходят два фундаментальных энергетических потока.

Нисходящий поток движется сверху вниз. Его можно воспринимать как энергию Неба, космоса, Солнца и звёзд - энергию смысла, замысла, направления и формы.

Восходящий поток движется снизу вверх. Это энергия Земли, телесной жизни, инстинкта, желания, способности действовать, расти и воплощать задуманное.

Эти два потока встречаются в человеке. Их соединение создаёт внутреннюю вертикаль, связывающую тело и сознание, материальное и духовное, желание и действие, замысел и его воплощение. В материалах курса эта идея сформулирована как представление о двух потоках - нисходящем и восходящем, которые встречаются в человеке и рожают жизнь. Практика позволяет сделать их более ощутимыми и превратить самого человека, в своего рода, Место Силы.

Когда потоки проходят свободно, человек чувствует себя живым, наполненным и включённым в собственную жизнь. Он лучше ощущает тело, понимает свои желания, яснее видит направление движения и обладает силами, чтобы действовать.

Когда движение энергии ослабевает или встречает препятствия, это может переживаться как потеря опоры, хроническое напряжение, отсутствие желаний, эмоциональная закрытость, невозможность сделать выбор или ощущение, что человек живёт не своей жизнью. Тело удерживает то, что не было прожито, выражено или завершено. Оно словно останавливает движение там, где когда-то движение оказалось небезопасным.

Во время индивидуальной сессии мастер не «исправляет» человека и не наполняет его какой-то чужой энергией. Он создаёт условия, в которых собственная энергия клиента начинает двигаться свободнее. Через прикосновение, внимание, дыхание, работу с телесными зонами и энергетической волной усиливаются восходящий и нисходящий потоки. В теле могут возникать тепло, вибрации, расслабление, спонтанные движения, волнообразные импульсы и более глубокое ощущение самого себя. В методических материалах энергетическая волна рассматривается как способ возвращения свободного течения энергии и раскрепощения тела.

Усиление потоков активизирует чакры.

Я не рассматриваю чакры как маленькие точки, неподвижно закреплённые вдоль позвоночника. Чакра - это энергетический центр, в котором энергия собирается, преобразуется и получает определённое качество. Через систему чакр можно описывать чувства и желания человека, его страхи, способы строить отношения, способность действовать и воплощать задуманное. Каждая чакра связана не только с определённой областью тела, но и с определённым слоем событийного плана.

При этом чакры не существуют отдельно друг от друга. Человек не состоит из семи изолированных энергетических «коробочек». Одна и та же энергия может подниматься, опускаться, менять форму и по-разному проявляться на различных уровнях человеческой жизни.

Именно здесь возникает связь между чакрами и тонкими телами.

Я исхожу из того, что каждая чакра проявляется на всех семи тонких телах. Человек - это не отдельно тело, отдельно эмоции и отдельно мысли. Когда с нами происходит значимое событие, в нём участвуем мы целиком: осмысливаем происходящее, испытываем чувства, ощущаем изменения в теле, принимаем решения и совершаем конкретные действия. Одновременно событие связано с нашими ценностями, жизненным путём и представлением о собственной миссии.

Поэтому работа с чакрой не ограничивается только физическим или эмоциональным уровнем.

Например, Муладхара связана не только с нижней частью тела, но и с безопасностью, устойчивостью, принадлежностью, материальной опорой и внутренним правом занимать своё место в мире.

Свадхистана проявляется не только через сексуальность. Она связана с желаниями, удовольствием, выбором, отношениями, творчеством и способностью вступать в живой обмен с другим человеком.

Манипура имеет отношение к воле, действию, ответственности и способности направлять энергию на достижение результата.

Анахата соединяет нижние и верхние центры, помогает связать силу и любовь, желание и принятие, личное и надличностное.

Верхние чакры открывают человеку пространство слова, образа, смысла, ценностей и духовного направления.

Таким образом, между телом и событиями существует целая цепочка взаимосвязей:

миссия рождает ценности;

ценности определяют жизненный путь;

путь создаёт определённый поток событий;

события осмысливаются;

мысли вызывают чувства;

чувства отражаются в ощущениях;

ощущения влияют на тело и поступки.

Но эта связь действует и в обратном направлении:

работая с телом, мы меняем ощущения;

изменение ощущений освобождает чувства;

освобождение чувств возвращает желания;

желания помогают сделать выбор;

выбор приводит к новым действиям;

действия создают новые события;

а новые события способны изменить направление жизни.

Это и есть взаимодействие восходящего и нисходящего потоков.

Нисходящий поток проводит энергию от идеи и смысла к её воплощению. Восходящий поток поднимает энергию тела, желания и действия к осознанию, выбору и более высокой цели. Если есть только нисходящее движение, человек может иметь красивые идеи, но не обладать силами для их воплощения. Если преобладает только восходящее движение, энергия может быть сильной, но не иметь ясного направления.

Задача практики - не усилить один поток за счёт другого, а помочь им встретиться.

В месте их встречи возникает возможность трансформации.

Именно поэтому, работая с телом, мы можем влиять на событийный план. Но это влияние не следует понимать как примитивную магическую формулу: прикоснулись к определённой чакре - и получили желаемое событие. Трансформация происходит потому, что меняется сам человек: его состояние, количество доступной энергии, способность чувствовать желания, видеть возможности, устанавливать границы, принимать решения и совершать реальные действия.

Событийный план начинает меняться вслед за изменением внутренней структуры человека.

В тантрической традиции существует образ ткани жизни, в которую человек вплетает своё намерение. Работа с тонким планом нужна не для бегства от реальности, а для того, чтобы изменения смогли проявиться в плотном мире - в поступках, отношениях, творчестве и жизненных обстоятельствах.

Поэтому эта книга - не собрание отвлечённых эзотерических рассуждений. Это попытка соединить теорию и практику, тонкое и плотное, чакры и тело, энергию и события.

Она не заменяет обучение. Во время курса происходит непосредственная передача метода, практическое погружение и работа «из рук в руки». Книга выполняет другую задачу: помогает осмыслить полученный опыт, увидеть внутреннюю логику практики и понять, с какими уровнями человека мы взаимодействуем.

Не обязательно принимать всё написанное на веру. Карта нужна не для того, чтобы поклоняться ей, а для того, чтобы ориентироваться на местности. Наблюдайте за собой. Чувствуйте тело. Смотрите, как меняются ваши состояния, решения, отношения и события. Проверьте теорию практикой.

Потому что настоящая практика - это не только то, о чём мы думаем или говорим. Это то, что мы действительно делаем. Только реальные действия позволяют нам работать со своей энергетикой и через неё влиять на событийный план.

Эта книга приглашает вас увидеть человека как целостную, живую систему, в которой тело связано с чувствами, чувства с мыслями, мысли с выбором, выбор с событиями, а события с нашим жизненным путём.

И если эта связь станет для вас не просто красивой идеей, а прожитым опытом, прикосновение перестанет быть только прикосновением.

Оно станет искусством пробуждать жизнь.

И да пребудет с вами Сила на этом Пути.

Глава 1

ТОНКИЕ ТЕЛА

Помимо плотного мира, который можно увидеть и потрогать, существует более тонкий уровень реальности. Его тоже можно описывать - а значит, с его помощью можно внимательнее рассматривать человека, его характер, состояние и происходящие с ним события.

Эта книга не рассчитана исключительно на тех, кто видит ауру, двигает предметы мыслью или зажигает свечи без спичек. Она адресована условно обычным людям. Почему условно? Потому что, хотим мы того или нет, все мы в некоторой степени маги. Магия в данном случае - это воздействие на тонкий план, которое со временем меняет план плотный.

Моя задача - развеять туман вокруг этой темы и повысить уровень осознанности. В школе нас знакомят с законами физического мира, но у тонкого мира тоже есть свои закономерности. Незнание этих закономерностей не освобождает от последствий, если вы не учитываете их в своей жизни.

Семь уровней человека

Человека можно описывать при помощи разных карт: костной, фасциальной и кровеносной систем, меридианов, чакр и нади. Каждая карта показывает свою сторону единого целого. В этой части мы будем пользоваться моделью семи тел.

Сверху вниз располагаются атманическое, буддхиальное, каузальное, ментальное, астральное, эфирное и физическое тела. Атманическое, буддхиальное и каузальное можно отнести к более тонким; астральное, эфирное и физическое - к более плотным. Ментальное занимает срединное положение и связывает две части системы, подобно тому как Анахата соединяет нижний и верхний треугольники чакр.

Нарушение, как правило, спускается сверху вниз. Сначала человек теряет связь с идеалом, затем меняются жизненные установки, потом возникают события, мысли, тяжёлые эмоции и неприятные ощущения - и только после этого заболевает физическое тело. Поэтому, по возможности, работать стоит не только с последним проявлением, но и с тем уровнем, откуда начался процесс.

Атманическое тело: идеал и миссия

Что такое атманическое тело? Оно про религиозность, идеал и миссию. То есть атманическое тело ведаёт самыми общими религиозными, мировоззренческими установками. Оно откликается на имя Бога: Иисус, Шива, Кришна, Аллах, Один. Или на Символ веры: «Нет бога кроме Бога, и Магомед пророк его», или на молитву перед вкушением пищи. Таким образом, с помощью этих обращений к Богу мы это атманическое тело можем активизировать, даже если мы в Бога не верим. Поэтому можно не верить в Бога, но, произнося «Ом Намах Шивая», мы атманическое тело всё равно активизируем. В атеистическом варианте будут слова: «коммунизм, светлое будущее всех народов» и так далее. Это тоже некая апелляция к атманическому телу. Развитое атманическое тело может быть не только у духовного человека, оно может быть, наоборот, у человека особо бездуховного, например, у сатаниста, у обывателя, который любит поговорить о Боге. То есть если мы о Боге начинаем говорить или даже активно думать, то мы таким образом активизируем атманическую энергию непосредственно от эгрегора. А человек, думающий о Боге, принуждается к духовному поиску, то есть поиску эгрегора, способного излучать эту энергию, то есть давать человеку тотальный импульс к развитию, который может

распространяться на все остальные тонкие тела. Именно поэтому, для многих так важна миссия и важны идеалы. А дальше уже ценности вытекают из этих идеалов.

Миссия очень важна, потому что питает нас той энергией, на которой мы живём. Я люблю приводить метафору, что человек - это такой мостик между животным и божественным. Соответственно, если мы двигаемся по этому мостику в сторону духовности, то мы уподобляемся Богу. Ну, скажем так, мы прокладываем некую дорогу к вечности. А если мы этого не делаем, то мы просто разрушаемся со временем.

Что такое атманическое тело? Это духовный порыв, основной источник энергии в человеке. И если оно голодно, то помочь человеку может только достаточно высокий эгрегор. А духовную жажду пищей, физическими упражнениями или конкретной деятельностью не утолишь. Хотя некоторые пытаются. Иногда пытаются утолить её с помощью еды, и получается это плохо. Но людей с избыточным весом мы видим достаточно много на улице. Всем нам требуется высокая идея.

Атманические энергии, эти высокие энергии, энергии миссии, могут быть самыми разными. Нет такого, что есть одна энергия, которая для всех. При том, что если мы берём прошлую эпоху, эпоху Рыб, то этих атманических энергий было какое-то ограниченное количество: буддизм, ислам, христианство. Эти атманические энергии были очень яркие. Так как человек не может смотреть на яркое солнце, оно нас слепит. Мы просто-напросто потеряем зрение от этого. И жрец, служитель культа, пророк выполнял функции очков. То есть он эти энергии транслировал людям, транслировал эту идею в каком-то более-менее удобоваримом виде, в котором человек мог её воспринять.

Вернее, раньше было несколько атманических солнц, которые сияли. А теперь мы видим россыпи атманических звёзд. И каждый человек может выбрать себе звезду по вкусу или даже менять одну на другую. Отсюда появление и широкое распространение шаманизма. Вернее, его реинкарнированного варианта. Отсюда и появление «проводников» в огромном количестве. Идея о том, что человек сегодня потерял духовность и, соответственно, возвращение к истокам, возвращение к идеям шаманизма - это возвращение человека к идеям духовности. И насколько я знаю, в Швеции психологи на первых курсах изучают шаманизм. То есть психолог получает некие основы шаманизма на первом курсе, потом уже сам идёт дальше, дальше, дальше... То есть в любом случае атманическая энергия - это идеал, это миссия, это то, в рамках чего мы существуем. Атманическая энергия показывает, что мы люди, а не животные. Если я человек, то для меня идеал и миссия - это самое главное.

Буддхиальное тело: ценности и судьба

Если атманическое тело - это наши базовые ценности, то буддхиальное - это программы нашей жизни и пути, по которым мы идём. Это ценности и программы, по которым мы живём. Они вытекают из нашего идеала. Миссия определяет участки жизненного пути. То есть у нас есть миссия, и эта миссия определяет тот путь, по которому мы идём. Я люблю говорить о том, что есть цель и есть путь к этой цели. Ну, правильнее сказать по-другому: есть миссия и есть путь реализации этой миссии. То есть миссия, или цель, - это как раз атманическое тело. А путь - это уже буддхиальное тело.

Если атманическое тело можно назвать религиозным, то буддхиальное тело можно назвать телом судьбы. Здесь отражены основные контуры судьбы или её главные сюжеты, но в не очень проявленном виде. Основную материализацию они получают на каузальном плане. (Я буду говорить о том, что каузальный план - это непосредственно сфера деятельности магов, то есть управление пространством. Но на самом деле настоящие маги и психотерапевты работают именно на буддхиальном уровне, именно на этом плане можно поменять судьбу).

На атманическом плане мы подправить ничего не можем, мы можем только найти свою миссию, но не можем её подправить. Мы её можем либо найти, либо заниматься её поисками.

Мы можем найти свой идеал, определить свой идеал, это мы можем. Но мы не можем его создать, мы не можем его выдумать. С буддхиальным планом мы уже можем работать.

Здесь заложены внутренние установки человека, которые ведут его по жизни: жизненные позиции, общая жизненная философия, мировоззрение, способы мировосприятия. Эта информация проявляется в виде основных сюжетных линий судьбы, или психологии человека. Адекватного языка для описания сюжетов пока нет. И по сути это та же проблема, что и описание пространства по возможным положениям точек сборки. Сюжеты буддхиального развития человека - есть траектория движения его точки сборки, то есть последовательность эгрегоров, которым человек в течение своей жизни служит.

Можно ли менять буддхиальные сюжеты? Можно. Но неизвестно, понравится ли это человеку. Потому что мы можем поменять свой сюжет, но куда мы попадём, мы узнаем только тогда, когда мы туда попадём. Но если человек хочет повлиять на свою судьбу, то первое, что происходит, - это изменение психологии, мировоззрения и жизненной позиции. Буддхиальный слой - это прерогатива психотерапевтов. Мы сколько угодно можем работать с аффирмациями, с упорством маньяка повторять, что я - долларовый миллионер. Но пока мы не поменяем у себя в мозгу некие установки, пока мы не изживём у себя некие привычки, которые нам мешают добиться цели, ничего не произойдёт. Поэтому как раз работу психолога сильно недооценивают в этом плане. Как раз психолог, настоящий психолог - это тот человек, который может поменять вашу жизнь, если вы меняете своё мировоззрение.

В принципе, каждым телом человек может заниматься самим по себе. Ну и при этом, влияя на него работой из других тел. Но самые сильные связи происходят между телами, расположенными рядом. То есть на буддхиальное тело можно влиять либо со стороны атманического, либо со стороны каузального.

Как раз работа в области буддхиального - это практическая психология, практическая философия и религия. То есть изменение жизненных установок, выработка тех или иных черт характера, отвыкание от дурных привычек, выработка хороших привычек, перевод себя на более тонкие потоки энергии. Но эта работа имеет свои границы. Потому что, возьмём для примера привычки. Сколько нужно времени для того, чтобы привычку наработать? Тут всё очень тонко.

Смотрите. С одной стороны, говорят, что для того, чтобы наработать привычку, нужен 21 день. Сейчас я уже читаю в книгах - 30 дней. Обычно я говорю, что нужен полный оборот Луны, 28 дней. Но на самом деле для того, чтобы наработать привычку, нужно разное количество дней. Потому что всё зависит от человека, от той привычки, которую он будет нарабатывать. Какую-то, может быть, вы можете и быстро наработать. А какую-то вам нужно будет нарабатывать долго. То есть всё это не такая простая, не такая очевидная вещь.

В астрологии считается, что эмоции - это наши мягкие ткани. Эмоциональные реакции. Это наши мышцы, наши мягкие ткани. Мы их можем поменять достаточно быстро. А характер - наши кости, и для смены характера нужно 12 лет. То есть понятно, что это всё делается как-то постепенно. То есть какие-то черты могут меняться быстрее, какие-то медленнее.

И опять же, мы помним, что поменять себя нам очень сложно не только во враждебном окружении, но и в привычном доброжелательном окружении. То есть в том окружении, в котором мы сформировались, поменять себя очень сложно. Если вы хотите поменять себя, то это проще всего сделать в «другом городе». Вы куда-то переезжаете, меняете образ жизни, и тогда вам легче поменяться. Дети, которые съезжают из дома от родителей, молодожёны, которые снимают квартиру, - все они поступают очень мудро. Понятно, что есть всякие материальные ограничения, но если мы говорим о здравом смысле, то как раз с магической точки зрения и с оккультной точки зрения в этом есть большой смысл.

На буддхиальное тело имеет влияние атманическое тело. Там, где анализ заходит в тупик, нужны новые духовные каналы и смена идеалов. Идеал - это то, что вдохновляет. То есть

это символ высокого эгрегора, который может дать человеку энергию. Идеал надо искать себе высокий, иначе нет смысла служить ему добровольно. А выбирать его надо так, чтобы он компенсировал своей высокой энергией более низкие энергии служения ему человеком. Я уже сказал, что идеал определяет ценности. А не ценности определяют идеал. Не то, что у нас есть какие-то ценности, и выберу-ка я идеал, который этим ценностям подходит. Нет, это не работает. То есть у нас есть идеал, и тогда нам легко понять, какие ценности соответствуют этому идеалу. У нас есть миссия, и мы понимаем, по какому участку жизненного пути мы должны пройти для того, чтобы эту миссию реализовать, чтобы своё предназначение выполнить.

Ментальные идеалы такой энергии никогда не дадут, и служение им ведёт только к растрате энергии человеком. То есть мы не можем выбрать: так, мне что-то нравится буддизм, ну, пойду-ка я в буддизм. Мы, конечно, можем так сделать, но откат будет непременно. Есть масса примеров людей, которые ходили в восточные религии, а потом возвращались в христианство. Там, где родился, там и пригодился.

У меня так и было. Я был в буддистской тусовке, меня буддизм заинтересовал, я пошёл туда. Пошёл, и мне не понравилось. Это просто не мой идеал, нельзя выбрать идеал за компанию, так не бывает, это не работает.

Новый поворот основного жизненного сюжета часто обеспечивается энергией, спускающейся в буддхиальное тело из атманического. В качестве примера возьмём Крестовые походы. Фактически что такое Крестовые походы? Это же всплеск пассионарности. Люди делали, с точки зрения современного человека, бессмысленные вещи. Почему? Потому что атманическая энергия требовала от них освобождение гроба Господнего. При этом можно сколько угодно рассуждать о том, что у крестовых походов были какие-то экономические основы. Всё это ерунда. Это всё равно что переселение народов, когда народы шли к последнему морю. Их просто двигало нечто, нечто изнутри. Их как раз и двигала некая атманическая энергия.

Однако бывает, что жизнь не меняется, хотя старое надоело ужасно. И здесь может возникнуть ситуация, когда от человека требуется определённая жертва. Энергия которой, наконец, выбьет щепку из колеса тонкой кармы. Когда мы не можем найти решение, не можем найти эту миссию, идеал, иногда срабатывает либо жертва, либо аскеза. Институт жертвы достаточно сложный институт, и в каких-то случаях с ним понятно как работать. Именно в сугубо прикладных вопросах более-менее понятно, как его использовать. Здесь традиции хорошо проработаны. А если мы говорим о поиске миссии, то здесь всё не так просто. Поэтому здесь правильнее говорить об аскезе или послушании. То есть, когда мы говорим о Кундалини-йоге, и о сорокадневной крийе, тысячедневной крийе - это не что иное, как послушание и аскеза. И именно поэтому это даёт такие хорошие результаты.

Специалист по атманическому телу - это духовник или проповедник, специалист по буддхиальному - это психолог или мудрец. Ну, а по каузальному - гадалка, оракул, практический советник или маг. Но на самом деле маг - практический маг, специалист по каузальному телу, но и по буддхиальному телу безусловно тоже.

Тонкое тело качественно мы можем менять только сверху. Только со стороны буддхиального тела мы можем качественно менять каузальное.

Каузальное тело: поток событий

Опускаемся на следующий уровень - каузальное тело или тело событий. Оно содержит в себе информацию о плотной карме, то есть о конкретных событиях во внутренней и внешней жизни человека. Надо понимать, что события могут происходить как во внутренней жизни, так и во внешней жизни. Например, события: я пошёл на рок-концерт, я поехал на море - запомнятся. События: влюбился, потерял интерес - это тоже событие. Но это событие внутренней жизни. Поэтому события могут возникать как во внешней жизни, так и во внутренней жизни.

При этом люди, которые с астрологией знакомы, знают, что человек по-разному воспринимает события. Это зависит тоже от разных факторов. Может быть от воспитания, а может от натальной карты.

Кого-то спрашиваешь: «А что у тебя было в этом году?» - «Да ничего в этом году не было». - «Ну, как же не было?» Человек начинает вспоминать: «Ну, с работы уволили, ногу сломал, развёлся, там не знаю... дядя умер, например. А так, в общем, ничего не было». Поэтому для кого-то нечто является событием, а для кого-то это событием не является. От чего это зависит? Ну, скажем так, это зависит от каузальной культуры. Это то же самое, что, например, насмотренность у художников или развитый слух у музыкантов. То же самое, что и по поводу событий. Нужно уметь различать события.

Слабость каузального тела означает, что в жизни человека, с его точки зрения, происходит мало событий. А те, что происходят, скучны, неинтересны, низкоэнергетичны. Это часто связано с низкой культурой каузального тела. То есть с неумением видеть и воспринимать окружающие события.

В практической работе на завершающем шеринге я обычно призываю участников тренинга обращать внимание на знаки. Как раз некая способность видеть знаки - это показатель культуры вашего каузального тела. То есть если вы их не замечаете, то неразвитое каузальное тело не позволяет вам знаки видеть. Всё равно что, например, человек, который не является художником и не разбирается в живописи. Он может пробежаться по какому-нибудь выставочному залу. А художник будет очень долго стоять около каждой картины, потому что он будет понимать, что для того чтобы картина ему раскрылась, нужно какое-то время. То есть событие нужно увидеть, прочувствовать, прожить. Неважно, какое событие: во внутренней жизни или во внешней жизни.

То, что такое событие, - вопрос непростой. То, что для одного является событием: женитьба, рождение ребёнка, - для другого остаётся незамеченным. Здесь очень много зависит от воспитания, окружающей среды. Где-то человеку говорят: «смотри, обрати внимание». А где-то не говорят. Это тоже воспитание и научение, как и насмотренность и наслушанность.

Культура каузального тела - это, в первую очередь, грамотно, не создавая энергетических вихрей, влиять на события, над которыми у человека есть контроль. Задумайтесь об этом. И, во-вторых, воспринимать поток событий, идущих вокруг и не требующих реакции. То есть, как правило, наши беспорядочные и бессистемные действия - это показатель неких проблем на уровне каузального плана.

Если человек опаздывает - это тоже уровень каузального плана. То есть это определённая проблема. Например, мне потребовалось очень много усилий для того, чтобы принципиально прекратить общение с одним моим знакомым. Потому что человек был болен на уровне каузального плана. И как вас можно заразить гриппом, точно так же можно заразить и другими болезнями, в том числе болезнями тонкого плана, например, можно заразиться болезнями каузального плана.

На что человеку стоит обращать внимание? Это точно знают либо жёсткие эгрегоры, либо полицейские. Жёсткие эгрегоры фиксируют точку сборки человека в определённом положении. Высокие эгрегоры оставляют человеку заметную свободу в выборе и направлении внимания. Но это не значит, что им безразлично. Я уже говорил, что идеал определяет наши ценности. То есть сначала идёт идеал, а потом он определяет ценности. Но эти ценности уже формируем мы сами. То есть высокий эгрегор не даёт нам чётких команд. Если у вас нет выбора или выбор между плохим и очень плохим, то это вряд ли высокий эгрегор. Это скорее низкие эгрегоры. Хотя зачастую это очень привлекательно, и хочется, чтобы кто-нибудь сказал нам, что знает, как надо.

Люди в целом очень легкомысленно относятся к своему вниманию, не понимая, что случайно не заметить что-то невозможно. Это значит, что какой-то эгрегор отвёл им глаза. То есть

поместил их в свою реальность, где соответствующие события отсутствуют. Я думаю, что вы все с этим сталкивались, когда в какой-то определённой ситуации разные люди видят разные вещи. То есть мы находимся в одном и том же месте, в одной и той же ситуации, в одном и том же пространстве, но мы видим разное. Это потому, что кому-то эгрегор просто отвёл глаза и сместил их точку сборки, и поместил их в некое другое пространство.

Для эгрегоров внимание человека гораздо важнее, чем его поступки. Поэтому отдать внимание не тому эгрегору обычно является главной ошибкой. Чем бы человек ни занимался. Помните: там, где внимание, там энергия; там, где энергия, там работа? Что я делаю на практиках с участниками, на обычных практиках, когда я тренирую их внимание. То есть даже не тренирую, а перегружаю. Я тренирую умение выдерживать нагрузки на уровне внимания. Это очень полезный в жизни навык.

Ментальное тело: мышление и картина мира

Опускаемся до ментального тела. Ментальное тело - это тело мышления. И на уровне ментального тела возникает понятие ложного или истинного. То есть не бывает ложных и истинных истин или идеалов. Идеал он либо есть, либо его нет. Нет «неправильных идеалов». Такого не бывает. «Нет бога кроме Бога, и Магомед пророк его». Что это значит: правильный, неправильный? Это мой идеал. А на уровне мышления уже появляется истинно и ложно.

Ментальное тело - это инструмент рационального осознания. Само по себе мышление не есть ум. Сознание регистрирует информационно-энергетические потоки на любых телах.

Сознание - это очень интересная тема, она не сильно изучена, хотя много кто про неё может поговорить. Но сказать о том, что кто-то знает точно, что такое сознание, будет сильное преувеличение. Ум - точно не сознание. И ментальное тело - это точно не сознание. Хотя всё это - понятия, которые так или иначе друг с другом коррелируются или пересекаются.

Сознание присутствует на всех телах. Ум же интерпретирует, переводя то, что происходит, на тот или иной символический язык. Ум также создаёт ментальные модели на основе понятий и символов, в том числе модели самого себя. То, что человек о себе думает, безусловно, влияет на него самого. Но в реальности то, что мы о себе думаем, сильно отличается от того, что мы собой представляем. Это может создавать проблемы, а может и спасать психику. Важно, чтобы ваш ментальный человек не подменял вас.

Что я имею в виду. Помните, что я говорю про вдохновение и про благословение? Человек подходит к зеркалу и видит: нос-картошка, большой живот, что там ещё... И вот в мужчину влюбляется девушка. И тогда мужчина начинает видеть себя глазами этой влюблённой в него девушки. И сама девушка в глазах мужчины видит, насколько она прекрасна.

«Посмотри в мои глаза, что ты в них видишь? Я в них вижу только любовь». Любовь прекрасна. Но от того, что мы видим себя в зеркале в плохом настроении, и мы себе не нравимся, или мы видим себя в отражении восторженных глаз, которым мы нравимся, наше тело и лицо точно не меняются. Какими мы были, такими мы и остаёмся. Но при этом субъективное восприятие меняется безусловно. И от того, что меняется наше субъективное восприятие, начинаем меняться и мы, но только отчасти. Но всё-таки меняемся.

Итак. Например, вибрация от атманического тела это не есть вибрация от ментально-атманического тела. Атманическое тело даёт фундаментальные взгляды и точки зрения. А в ментальном теле содержатся осознаваемые иррациональные представления человека о своих взглядах на эту тему.

Дальше аналогично. Ментально-каузальное тело определяет умственные представления человека о потоке событий. А каузальное ведёт человека через эти потоки событий. То есть мы проживаем эти события. Мне эта тема очень нравится, очень близка. Каузальное тело - наверное, моё самое любимое тело. Ментальное тело - это явно не моё любимое.

Многие люди живут не так, как считают логичным, а в соответствии с импульсами, транслируемыми каузальным телом. То есть есть некие мысли: делать надо так, а так человек поступает. А другие считают, что ведут себя логично, просто закрывая глаза на разные представления о событиях и сами события. И, как правило, то, как мы живём, обычно бывает совершенно нелогично. Не знаю, любите ли вы детективы? Я детективы люблю. Так, например, какой-нибудь следователь начинает допрашивать подозреваемого. Или жена начинает допрашивать мужа. Реже муж допрашивает жену. Если муж допрашивает жену, он может и до рукоприкладства дойти. Обычно объяснить логично что-нибудь довольно сложно. То есть если человек объясняет очень логично, скорее всего, он врёт. То есть реальность очень нелогична, очень непонятна. Человек не может её повторить, он не может объяснить, почему это происходит. Но она такая. Это каузальный план. А вот ментальный план, он очень логичен. Поэтому если человек врёт, то он это всё продумывает очень досконально. Ментальное тело отражает представление человека о путях собственного мышления. То есть я думаю о том, как я думаю.

Ментально-астральное тело: осмысляются собственные эмоции. Здесь часто случается самообман, когда человек принимает свои представления об эмоциях за сами эмоции. А управлять своими представлениями об эмоциях гораздо легче, чем этими эмоциями. Это такая стандартная история, которую психологи любят демонстрировать. Я тоже люблю её демонстрировать. Когда спрашивают человека: «что ты чувствуешь?» А он говорит: «Я думаю...» Понимаете, да? То есть «я думаю и так далее». «Я думаю, что я чувствую», «я думаю, что...» и дальше он начинает что-то говорить. То есть когда он говорит «что я думаю», он уже не чувствует. То есть он уже не в контакте со своими чувствами. Я не говорю, что всегда. Но в большинстве своём люди не в контакте со своими чувствами. Я хочу надеяться, что те, кто меня читает сейчас, больше в контакте со своими чувствами, чем большинство людей. Просто потому что вы, я надеюсь, так или иначе работаете с телом, то есть, соответственно, с ощущениями, и отсюда с чувствами.

Смотрите, есть идеал. Идеал, который рождается на уровне атманического тела, рождает ценности. Эти ценности определяют поток событий. Ну, или, допустим, миссия определяет участок жизненного пути, который вливается в некий поток событий. И этот поток событий мы осмысляем. И я обдумываю, что же со мной происходит. Неважно, что: хорошее, плохое. Когда я осмыслю, у меня появляются некие эмоции. Или я понимаю. Я понимаю, что кто-то что-то сказал (события, каузальный план), и я понимаю, как человек ко мне относится, и по этому поводу я начинаю переживать. Ну, или радоваться. Допустим, начальник совершил некое действие, я стараюсь его осмыслить, и по этому поводу начинаю радоваться. Это чувство радости, скорее всего, никакие желания не вызовет. А, например, если я понял, что начальник меня и в грош не ставит, это вызывает у меня некое чувство, я расстроюсь, и мне станет плохо, и у меня подкашиваются ноги (эфирное тело, мы потом к нему придём). Или, допустим, наоборот, мне как-то радостно, и мне по этому поводу хочется выпить водочки. Помните, что любая мысль стремится к материализации. Сначала Карл Маркс пишет про мировую революцию, а потом эту мировую революцию пытаются реализовать другие люди. И когда не получается сделать революцию мировой, её пытаются реализовать в отдельно взятой стране. Но в любом случае сначала идея. Идёт нормальное движение энергии вниз.

Но есть второй поток - то, что я говорил о том, что есть поток духовного... поток Кундалини. Мы поднимаем энергию. Это второй поток, движение вверх. Этот поток - поток духовной инволюции.

Когда-то люди ели себе подобных по каждому удобному случаю, потом стали есть только с какими-то религиозными целями, потом стали есть только какие-то отдельные части тела, печень врага, например. После сказали, что вообще нехорошо есть людей, даже врагов. Но кровавое жертвоприношение животных остаётся. После чего убирается кровавое жертвоприношение. Ну, и так далее. Это как раз некое улучшение, поднятие по этической лестнице. Так

что помимо того, что религия - это опиум для народа, религия - это ещё и инструмент воспитания человека.

Ментально-астральное тело осмысляет собственные эмоции.

Ментально-эфирное тело - это совокупность представлений человека о своей энергетике. То есть это не своя энергетика, а то, что я о своей энергетике представляю. И ментально-физическое тело - это представление человека о собственном физическом теле. И оно обычно сосредотачивается либо в местах наиболее привлекательных для человека, либо в местах, которые нас беспокоят. Например, какой-то больной орган. Либо в местах, которые у нас особо выдающиеся. Ну, например, девушка с выдающимся бюстом, и она очень много внимания этому месту уделяет. Или мужчина с выдающимися бицепсами, его внимание находится там. Или, допустим, как я уже сказал, оно находится в том месте, которое его беспокоит. Поэтому, например, избавиться от лишнего веса довольно сложно. Потому что всё внимание там, мы об этом думаем постоянно. Поэтому лучший способ, как можно не думать о жёлтом трёхпалом крокодиле, - это думать о зелёной одноглазой жабе. То есть переключить своё внимание. То есть если вы хотите с чем-то бороться, просто переключите своё внимание.

Любые знания о себе отражаются в структуре ментального тела человека. Если человек как-то представляет свои чакры, энергопоток, то всё это будет и в ментальном теле человека. Однако медитация на ментальных чакрах не обязательно включает реальные чакры. Люди ментально моделируют себя. Ментально подогнать себя под тот или иной образ несложно. Гораздо сложнее привести себя к реальному соответствию. Именно поэтому я начинаю стебаться над теми, кто говорит об открытом сердце и любви ко всем людям. Потому что я встречал людей, реально любящих всем сердцем. Редко, но встречал. И когда ты встречаешь такого человека, ты это чувствуешь, и у тебя никакого желания стебаться нет, ты просто позволить себе такое не можешь.

Активность чакр ментального тела определяется преимущественно направлением мыслей и ментальных усилий. О чём и в каком смысле человек думает. Поэтому я люблю говорить о том, что практика - это про «поделать», а не про «подумать», не про «поговорить», не про «почитать». То есть если мы хотим реально работать со своей энергетикой, реально работать со своими чакрами и таким образом реально влиять на свой каузальный план, мы должны делать реальные действия. А не просто там думать, осмыслять, создавать мыслеформы, работать с аффирмациями. Это тоже работает, но в общем не совсем так, как хотелось бы.

Астральное тело: чувства и переживания

Дальше идём ещё ниже, уже в плотное тело. Совершенно точно астральное тело — плотное тело. Астральное тело - это что? Это наши чувства и переживания. Часто эмоции переживают только как повод об этом поговорить. В результате среднекультурный человек имеет очень скромное астральное тело и, как следствие, эмоциональный голод и неудовлетворённость. Зато в порядке компенсации - готовность говорить про свои чувства. Поэтому, когда приходят настоящие эмоции, человек оказывается к ним совершенно не подготовлен.

Если мы почитаем «Илиаду», «Одиссею», там есть определённое количество мест, где друг плачет на могиле павшего друга, рыдает... Это совершенно нормально. В древности сильное проявление эмоций было в порядке вещей, в этом не было ничего предосудительного. Астральные впечатления ближе к истинным интересам человека, к тому, что волнует его в глубине души, чем ментальные реакции. Астральное тело - это инструмент общения человека с эгрегорами и внешним миром.

Депрессия связана с глубоким непониманием человеком нужд его астрального тела. Астральное тело как шуба, его нужно периодически надевать и выгуливать, чтобы оно проветривалось. Проветривать астральное тело можно исключительно в искренних человеческих отно-

шениях. Нет другого способа. Чакры астрального тела покажут, что человека волнует и какого уровня эмоции он склонен испытывать на самом деле.

Эфирное тело имеет связь с буддхияльным, а астральное имеет связь с атманическим. Что тоже немаловажно. Пренебрежение астральным телом имеет негативные последствия, поэтому именно идеал и миссия могут вызывать в нас такую бурю эмоций и такие сильные переживания. Потому что эти тела связаны друг с другом через этаж.

Эфирное тело: энергия и ощущения

Эфирное тело — про ощущение. Эфирное тело представляет собой основной энергетический каркас или матрицу человека. В нём заключена информация о строении человека. В нём происходит рост ребёнка и восстановление после порезов и болезней. Болезни обычно происходят как последствия нарушений в области эфирной энергетики, которые потом материализуются в организме человека.

Эфирное тело получает энергию из трёх источников: астральное тело, физическое тело и окружающая среда. Посмотрим на те или иные руны, которые наносятся на оружие. Тейваз наносится на меч, на копьё, на острие копья. Если эту руну маг нанёс с соответствующим энергетическим посылом, то рана, нанесённая таким копьём, таким топором... в идеале вообще не будет заживать, по крайней мере будет заживать хуже. Это как раз потому что руны будут разрушать прежде всего не физическое, а эфирное тело.

Состояние своего эфирного тела человек ощущает как уровень бодрости. То есть, например, как я уже сказал, я услышал что-то от начальника, я это осознал, я начинаю переживать, и у меня подкашиваются ноги от страха. «Почему я встал у стенки, у меня дрожат коленки». Это влияние эфирного тела. И, наоборот, у меня хорошее настроение, и как следствие улучшается уровень эфирного тела, жизненный тонус. Состояние своего эфирного тела человек ощущает как уровень бодрости, жизненности, тонуса, иммунитета.

Влияние астрального тела - это влияние настроения на тонус.

На эфирное тело влияют физические упражнения и переваривание пищи. Прежде всего влияют физические упражнения, которые в радость. То есть понятно, что профессиональный спорт, кроме вреда, человеку ничего не приносит. А физические упражнения пользу приносят, прежде всего бег. Бег, перемещение по пересечённой местности с какой-то определённой скоростью, но не безумной. Это очень сильная эфирная медитация, которая позволяет подпитывать эфирное тело. Потому что начинают работать все органы, мышцы, сухожилия, всё, всё, всё работает. Это подпитывает непосредственно энергию, подпитывает эфирное тело. И пища. То есть переваривание пищи - это прежде всего эфирная медитация. Я об этом тоже люблю говорить, что в традиции говорится о важности совместной трапезы. Потому что это совместная эфирная медитация. Она говорит о том, что у людей определённая близость. Отсюда и братина, которая шла по кругу. Или, например, когда ели из одной чаши, из одной миски, когда плов ели из одного подноса, с одного блюда. То есть это и есть совместная эфирная медитация. Отсюда я могу порекомендовать принимать пищу с теми, к кому у вас есть душевное расположение.

Надо понимать, что если вас раздражает человек, с которым вы вместе едите, если вам не хочется с этим человеком вместе есть, то с этим человеком вам трудно что-то будет делать. То есть если мужчине и женщине не хочется вместе завтракать, обедать и ужинать, и они ужинают отдельно, скорее всего, отношения между ними уже далеко не любовные. Ну, это вообще отдельная тема, которой я могу уделять очень много времени.

Ну, и окружающая среда тоже влияет на эфирное тело человека, те же: огонь, вода, воздух, земля. Поэтому экология для нас очень важна. Не будем путать её с экологизмом, течением явно экстремистским.

Также имеет место обмен между эфирными телами разных людей. Это, так сказать, эфирная близость, те самые обнимашки, про которые я иногда говорю, на самом деле очень важная

штука. Это как раз об обмене эфирной энергией. Потребность у людей в массаже, в каких-то телесных практиках часто возникает не потому, что им нужно мышцы какие-то размять, а у них реально тактильный голод. И этот тактильный голод они могут утолить за счёт физического контакта с человеком. Но опять, с каким человеком? С человеком со здоровым эфирным телом. Поэтому я вам и говорю, что если мы работаем с клиентами, то что для нас важно? Для нас важно именно самим находиться в гармоничном состоянии, быть наполненными энергетически, тогда мы можем что-то дать клиенту или партнёру. Если мы в таком состоянии не находимся, то мы можем только взять.

Но главный источник энергии для эфирного тела человека - это его физическое тело, его физическое состояние и уже в меньшей степени контакт с окружающими его людьми.

Чувство голода - это требование эфирного тела к физическому: «Дай энергию». Если человек голодает несколько дней, чувство голода ослабевает. Эфирное тело переходит на питание жирами, настроение портится, появляется раздражение, потом эмоции затухают, астральное тело тоже голодает. Потом замедляются мысли, то есть начинает голодать ментальное тело. Замирают события. Ну, что тут делать, когда ты голодный? Только и остаётся сидеть, ничего не делать. События замирают, это голод каузального плана. Ослабевают и подвергаются сомнению жизненные принципы - это голод буддхиального тела. Колеблется вера и идеалы - задевается атманическое тело. А остаётся и резко активизируется только нисходящий энергетический поток в атманическое тело из эгрегора, а потом во все тела.

Через несколько дней голодания человек начинает питаться Святым Духом. Всё тело переходит на тонкий режим питания. При этом усиливается нисходящий энергетический поток, который чистит и расширяет каналы и связи между телами. Так что человек может их осознать и почувствовать. После выхода из голодания, пока восходящего потока нет, человек может почувствовать, что такое для него вера и идеалы в чистом виде; что такое его жизненные установки в свете его идеалов; и как выглядят его поступки с точки зрения его установок; насколько соответствует его ментальная картина мира реальным событиям; как его чувства управляют его мыслями; и как его тонус зависит от эмоционального фона; и как физическое тело зависит от энергетического потенциала.

То есть голодание - достаточно сложная процедура. Как известно, в сорокадневное голодание надо идти вместе с учителем. И истории с голоданием могут окончиться не очень хорошо. Это непростая практика. И гораздо безопаснее - это пост. Или однодневное голодание - совершенно безопасная штука. Но надо понимать, что голодание - это практика, подобная уходу куда-нибудь в скит или куда-то ещё. Пока вы голодаете, вы не можете много чем полноценно заниматься, даже пост имеет ограничения. Ограничение в посте для тех, кто в пути, для беременных, для раненых и больных. Они пост могут не соблюдать. Так как у этих групп есть дополнительные физические нагрузки, и соответственно им требуется дополнительная физическая подпитка.

Высокие эгрегоры питают человека время от времени и потом отключаются. Устраивают человеку нечто вроде голодания на атманическом теле. Тогда человек либо остаётся, либо подключается к другому высокому эгрегору, например, возможна смена веры. Такое бывает. Человек меняет веру не потому, что там что-то внешнее на него влияет, а потому, что он осознанно поменял веру. Такое бывает иногда по несколько раз, когда человек меняет веру, потом возвращается к изначальной. Идёт куда-нибудь в буддизм, а потом возвращается обратно в христианство. То есть такие случаи были среди известных мне людей. Либо человек страдает от отсутствия этого нисходящего энергетического потока. Это реальная катастрофа. Это очень тяжело.

Рассмотрим слабость эфирного тела. Слабость эфирного тела может давать неконтролируемый рост клеток на физическом уровне. Эфирное тело очень важно. Слабость эфирного тела может привести к очень неприятным заболеваниям. А слабость на астральном теле в

эфирное даёт тяжёлые депрессии. Это одна из причин депрессии на тонком плане. А слабость питания ментальным астрального даёт чувство бессмысленности существования. Перекрытый канал из каузального в ментальное даёт скуку и серость жизни. Недостаточный поток из буддхиального даёт отсутствие событий - кошмар современной цивилизации. То, что я обычно говорю: «Как дела?» - «Нормально». - «Обычно серо, однообразно, как всегда». Недостаточный поток от атманического в буддхиальное: человек теряет почву под ногами, его жизненные установки становятся легковесными, невесомыми для него самого.

Я встречаю людей, и их достаточно много, для которых вопрос миссии и предназначения, вопрос идеала достаточно важен. И трудно что-то делать, пока этот вопрос не решится, иначе - налицо потеря смысла жизни и миссии. То есть это самое страшное.

Физическое тело и пространство

Если мы говорим про физическое тело, то скорее всего, мы говорим про плотную материю. В эзотерическом понимании физическое тело изучено очень плохо. Его возможности значительно выше, чем мы себе представляем, поэтому мы с удивлением обнаруживаем, что можно ходить по углям, что возможна левитация, да и много чего ещё может быть.

Через физическое тело, в частности через его конкретные движения, идёт материализация иногда самых высоких вибраций и движений духа. Есть пространство, и есть время, и есть в этом пространстве какие-то предметы, где пространство искривляется... То есть можно сказать, что предметы искривляют пространство. Возможно, по-другому на это смотреть: предметы появляются там, где есть некое искривление пространства, на эту тему тоже можно подумать. И об этом можно поговорить отдельно. Это достаточно интересная тема.

Рассмотрим не только своё физическое тело, но и пространство, которое нас окружает. Мы все знаем, например, лес. По лесу мы ходим по тропинкам. Почему? Ну, потому что никто не ломится через бурелом. А все идут по тропинкам. Ну, потому что все ходят и ходят. Но почему мы протаптываем эти тропинки, ходят по ним и животные точно так же, а не только люди? Почему? Потому что там проходят какие-то определённые энергетические линии? Да, наверно. Но помимо этого ещё и проходят какие-то физические изменения, может быть, какая-то почва, влага какая-то. То есть мы не просто так там ходим.

Также, например, вы все прекрасно знаете, что даже в городе есть дорожки. Есть какие-то асфальтированные дорожки. Но люди почему-то идут не по асфальтированной дорожке. Иногда потому, что вроде как срезают, но срезают они тоже под каким-то странным углом. У меня на даче есть тропинки, которые мы протоптали. Они неровные, под каким-то углом проходят. Почему? Ну, непонятно, почему. То есть это тоже некие искривления пространства.

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.