**САМООСВОБОЖДАЮЩАЯСЯ ИГРА,**

**или**

Алхимия Артистического Мастерства

**часть четвертая**

#### XIV

*Все, что ты знаешь, - не верно.*

### Театр Файясайн

В этой части я хочу предложить несколько рабочих медитативных схем, с помощью которых можно перевести *Алхимию* из головы в сердце и на клеточный уровень. Это набор гигиенических средств, которыми рекомендуется пользоваться каждый день, поддерживая тем самым свой инструмент в состоянии чистоты и творческой готовности. Эти глубокие методы сопровождают меня на протяжении довольно длительного времени, защищая и доказывая свою эффективность как на территории жизни, так и в профессии.

Повторяюсь: если что-то из предложенного покажется не совсем сумасшедшим и, возможно, пригодным для использования, берите, наслаждайтесь и будьте счастливы! Если же, напротив, вы не найдете здесь ничего, что воодушевило бы вас к игре и творчеству, наслаждайтесь поиском чего-либо еще, творите свое и будьте счастливы с этим!

ДЕМЧОГ

13.03.2001

**\*\*\***

## МЕДИТАЦИЯ НА ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ

Это самая простая и самая важная для начинающих практика медитации.

С ее помощью артист как бы запускает в свою внутреннюю среду «вирус» качеств *Повелителя Игры*, который со временем съедает старую *двойственно-демоническую* версию, являя миру совершенство *РАДУЖНОГО ТЕЛА*.

.........................................................

Войдем в *Круг Мастерства*, сядем прямо и слегка прикроем глаза.

Представим, что все вокруг нас растворяется в некоем подобии сна, в игре форм энергии и света, пока окончательно не исчезает в открытом, ясном и безграничном пространстве.

.........................................................

Сейчас прямо перед нами в пространстве раскрывается невероятной красоты цветок. (Это может быть лотос, орхидея[[1]](#footnote-2), лилия, хризантема или любой другой цветок, вызывающий чарующие эмоции.)

На этом полностью раскрытом цветке, выражая потенциал и силу *Театра Реальности,* в ослепительном радужном сиянии возникает мирная форма *Повелителя Игры*, форма энергии и света.

Мы знаем, что он не личность, но сила и любовь всего пространства, отражающая наши безграничные творческие возможности.

.........................................................

Мы приветствуем *Повелителя Игры* следующими словами: «*ДОРОГОЙ МАСТЕР, ПОЖАЛУЙСТА, ПОЗВОЛЬ МНЕ РЕАЛИЗОВАТЬ СОСТОЯНИЕ ИСТИНЫ ИГРЫ, КАК ЕДИНСТВО ТРЕХ ТВОИХ ИЗМЕРЕНИЙ: ТОГО, КТО СМОТРИТ (зрителя); ТОГО, КТО ИГРАЕТ (актера);* и *ТОГО, КОГО ИГРАЮТ (роли)*».

.........................................................

В ответ на это обращение *Повелитель* излучает во всех направлениях *Радужный Свет* *Истины Игры.* Он достигает всех известных и неизвестных нам *Гениев и Мастеров Вдохновения,* все они растворяются в нем, и затем *Свет* снова возвращается к *Повелителю Игры* и сливается с ним в одно целое.

Сидя перед нами в позе медитации, величественный и прекрасный, нежный, энергичный, ласковый, сверкающий, он «сияет как тысяча солнц».

.........................................................

Теперь *Повелитель* излучает из своего нижнего центра (четыре пальца ниже пупка) в наш соответствующий центр мощный *СИНИЙ СВЕТ,* и мы чувствуем, как Мастер передает нам свое глубокое знание о *пустотной природе смотрящего пространства.* Это знание символизируется сиянием буквы **δ** (дельта), но визуализация самой буквы необязательна. Мы просто принимаем свет, наполняясь им, и переживая единение с опытом Мастера.

Теперь *Повелитель* излучает из своего сердечного центра в наше сердце *КРАСНЫЙ СВЕТ*, и мы понимаем это как передачу нам творческой силы, с одной стороны, и как раскрытие нашей собственной творческой потенции, с другой. Этот процесс символизируется сиянием буквы **α** (альфа). Мы принимаем красный свет в свои сердца, и наполняясь им, наслаждаемся мощным переживанием единой с Мастером творческой потенции.

И, наконец, излучая из своего верхнего центра, из своего лба в наш лоб, кристально ясный *БЕЛЫЙ СВЕТ*, *Мастер* передает нам *«искусство действия»,* искусство активного сочувствия и любви. Что символизируется сиянием буквы **β** (бета). Мы принимаем мощный белый свет в свою голову, и, чувствуя как он наполняет ее, наслаждаемся мощной вибрацией активного сочувствия к миру ролей.

.........................................................

Итак:

1) из нижнего центра *Повелителя*, четыре пальца ниже пупка, в наш соответствующий центр, входит благословение *синего света*, который пробуждает *ИСТИНУ ЗРИТЕЛЯ* в нас;

2) из сердечного центра *Повелителя*, в наше сердце - *красный свет*. Он пробуждает *ИСТИНУ АКТЕРА* в нас; и

3) из верхнего центра *Повелителя*, в нашу голову - кристально ясный *белый свет*. Он пробуждает *ИСТИНУ РОЛИ* в нас, истину *ДЕЙСТВИЯ, МОТИВИРОВАННОГО РАЗВИТЫМ СОСТРАДАНИЕМ К МИРУ РОЛЕЙ!*

Теперь все три *Света* одновременно вливаются в наши соответствующие *три центра* и, удерживая в *Уме* эту визуализацию, мы повторяем формулу-призывание:

*ПОВЕЛИТЕЛЬ ИГРЫ, РАБОТАЙ ЧЕРЕЗ МЕНЯ!*

Наполняясь *Светом Истины Игры,* мы повторяем формулу-призывание так долго, как возможно.

*Свет* наполняет нас все больше и больше, и мы становимся подобными трехцветному огненному шару, большому, горячему и сияющему.

.........................................................

.........................................................

.........................................................

В заключение мы визуализируем, как форма *Повелителя Игры* перед нами, сияющая как тысяча солнц, растворяется в своем собственном *Свете*, и весь этот *Свет* вливается в нас.

.........................................................

Мы покоимся в переживании несокрушимого единства с мастерством и опытом *Повелителя Игры.*

Свет от нас устремляется во все времена и места, раскрывая мир к бесстрашию, творческой радости и активному состраданию.

.........................................................

Мы пребываем в этом переживании так долго, как считаем правильным.

.........................................................

В заключение *Свет Истины Игры* возвращается из пространства к нам, и как только он касается внешней формы нас-*Повелителя Игры*, она (первый щелчок пальцами) исчезает. Свет вливается в сияющую в голове букву **β** (бета),и она (второй щелчок пальцами) исчезает. Далее, свет вливается в сияющую в сердце букву **α** (альфа), и она (третий щелчок пальцами) исчезает. Свет втекает в сияющую в нижней части живота букву **δ** (дельта), и она тоже (четвертый щелчок пальцами) исчезает.

.........................................................

Мы покоимся в осознавании, полностью лишенном формы, вне центра и границ.

.........................................................

Теперь наше собственное представление о себе сгущается из пространства в радужную форму *Повелителя Игры*, и мы стараемся сохранять это чистое видение во всех ситуациях жизни. Мы смотрим на мир глазами *Повелителя Игры*, берем мир в руки *Повелителя Игры*, и действуем в нем, ведомые мотивацией *Повелителя Игры.* Мы выходим на сцену мира, полного неограниченных возможностей и украшенного фрактальными узорами и цветами. Здесь, все лучится и имеет смысл. Каждый атом вибрирует радостью и скрепляется любовью. Все свежее и новое. Это *ВОЛШЕБНЫЙ МИР ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ,* и здесь все существа обладают совершенством, независимо от того, сознают они это или нет.

**\*\*\***

# ПРАКТИКА ОЧИЩЕНИЯ

Ее цель - вычистить все блоки, зажимы, страхи, комплексы, неверное понимание и мешающие эмоции, такие как гнев, зависть, гордость, страх и пр. На практическом уровне, *ОЧИЩЕНИЕ* означает, что *РЕАЛИЗОВАНО ТОЛЬКО ТО, ЧТО ОТДАНО!* То есть свободно от *личностных хватательных рефлексов*, очищено от присваивания себе.[[2]](#footnote-3)

.........................................................

Итак, войдем в *Круг Мастерства*, сядем прямо и слегка прикроем глаза.

Сейчас, в пространстве над нашей головой, раскрывается невероятной красоты цветок. Это может быть орхидея, лилия, хризантема, лотос или любой другой цветок, вызывающий чарующие эмоции.

.........................................................

На нем, прямо из пустого пространства, выражая потенциал и силу *Театра Реальности,* кристаллизуется греческая буква **π** (пи).

.........................................................

Мы знаем, что она представляет собой эссенцию качеств *Повелителя Игры*, и символизирует наши безграничные творческие возможности.

.........................................................

Мы приветствуем символ *Повелителя* следующими словами: «*ДОРОГОЙ УЧИТЕЛЬ, ПОЖАЛУЙСТА, ОЧИСТИ НАС ОТ ВСЕГО, ЧТО ЗАГРЯЗНЯЕТ И ОГРАНИЧИВАЕТ*».

.........................................................

В ответ на это обращение буква **π** начинает вибрировать и излучать из себя *Радужный Свет* *Истины Игры* во всех направлениях. Этот свет достигает всех известных и неизвестных нам *Гениев* и *Мастеров* *Вдохновения;* всех *творческих личностей:* *поэтов* и *актеров*, *мыслителей* и *ученых,* *музыкантов,* *художников, танцоров…* и как только свет касается их, в то же мгновение все они растворяются в свете. Затем этот свет возвращается к букве **π** над нашей головой, и как только он касается ее, в это же мгновение, буква **π** взрывается в лучезарную форму *Повелителя Игры*. Он парит в нескольких сантиметрах над нашей головой в позе медитации, величественный и прекрасный, нежный и энергичный, ласковый и сверкающий, а в его сердце вибрирует буква **π**.

.........................................................

Сейчас, мы повторяем наше обращение: «*ДОРОГОЙ УЧИТЕЛЬ, ПОЖАЛУЙСТА, ОЧИСТИ НАС ОТ ВСЕГО, ЧТО ЗАГРЯЗНЯЕТ И ОГРАНИЧИВАЕТ*».

.........................................................

В ответ на это обращение, буква **π** в сердце очистительной формы *Повелителя Игры* начинает излучать нектар *Истины игры*. Он очень быстро наполняет прозрачную форму повелителя, и теперь, из правой ноги спущенной с цветка, нам на голову этот нектар начинает истекать в нас через макушку головы.

.........................................................

Проникая в нас, нектар вымывает все вредное и мешающее. Все блокирующее и загрязняющее. Мы видим, как мешающие эмоции и представления выходят из нас в форме грязи и гноя и поглощаются землей. Новый поток нектара омывает нас снова и снова, оставляя совершенно чистыми.

.........................................................

Проделывая эту визуализацию мы повторяем формулу:

*ДОРОГОЙ УЧИТЕЛЬ, СДЕЛАЙ ВСЕ НЕЛИЧНОСТНЫМ И ЧИСТЫМ.*

Наполняясь очищающим нектаром, мы повторяем формулу *Повелителя* так долго, как возможно.

При этом нектар наполняет нас все больше и больше, и мы становимся абсолютно прозрачными, как бы состоящими только из тонкой оболочки света.[[3]](#footnote-4)

.........................................................

.........................................................

.........................................................

В заключение мы визуализируем, как очистительная форма *Повелителя Игры* над нами растворяется в свете, этот свет вливается в нас. И мы остаемся в переживании несокрушимого единства с чистотой и совершенством *Мастера,* с его тотальной чистотой и *неличностностью*.

Так мы постигаем покой и чистоту *Экрана*, за изобилием действия и напряженности играющего мира. «И сколько бы крови не проецировалось на *Экран*, сам *Экран* всегда чист»![[4]](#footnote-5)

.........................................................

Теперь наше собственное представление о себе сгущается из пространства в радужную форму *Повелителя Игры*, и мы стараемся сохранять это чистое видение во всех ситуациях жизни. Мы смотрим на мир глазами *Повелителя Игры*, берем мир в руки *Повелителя Игры*, и действуем в нем, ведомые мотивацией *Повелителя Игры.* Мы выходим на сцену мира, полного неограниченных возможностей и украшенного фрактальными узорами и цветами. Здесь, все лучится и имеет смысл. Каждый атом вибрирует радостью и скрепляется любовью. Все свежее и новое. Это *ВОЛШЕБНЫЙ МИР ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ,* и здесь все существа обладают совершенством, независимо от того, сознают они это или нет.

.........................................................

.........................................................

\*\*\*

**ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ СОЧУВСТВИЯ** («*ЛЮБЯЩИЕ ГЛАЗА*»)

.........................................................

Фактически, это самая первая медитация из компендиума *ИГРЫ*, то есть самая важная. В ней мы работаем с особой формой *Повелителя Игры,* имя которой «*Любящие глаза*». Она ответственна за развитие все скрепляющей любви, активного сочувствия и непоколебимого сострадания к миру ролей.

.........................................................

Итак, войдем в *Круг Мастерства*, сядем прямо и слегка прикроем глаза.

Сконцентрируем свой внутренний взор на своем сердце и прислушаемся к его биению.

Представим, что прямо сейчас, в нашем сердце, кристаллизуется маленькая (в половину большого пальца) фигурка энергии и света *Повелителя Игры*. В этой медитации он предстает в форме *Любящих Глаз*. Его прозрачное тело, как бы, соткано из глаз. Он сидит на живом, красивом цветке, развернувшем свое очарование простым, легким жестом.

Мы знаем, он не личность, манифестация всепоглощающего сочувствия и любви смотрящего пространства, отражающая, тем самым, наши безграничные творческие возможности.

.........................................................

Мы приветствуем *Любящие Глаза* следующими словами:

*Дорогой Учитель,*

*Пусть все роли достигнут освобождения и счастья;*

*Пусть обретут независимость от ограничений и страданий;*

*Пусть ничто не отделяет их от счастья реализации, в котором нет страданий.*

*Пусть все роли будут жить без привязанностей и неприязни к другим,*

*С убеждением равностного отношения ко всем другим ролям.*

В ответ на это обращение-призыв *Любящие Глаза* излучает в пространство *Радужный Свет Истины Игры.*

........................................................

Он устремляется из нашего сердца во все времена и места, достигает всех *Гениев* и *Мастеров* *Вдохновения;* всех *творческих личностей:* *поэтов* и *актеров*, *мыслителей* и *ученых,* *музыкантов,* *художников, танцоров…* и как только свет касается их, в то же мгновение все они превращаются в формы *Любящих Глаз*.

........................................................

Одни большие как горы, другие маленькие как пылинки, все они устремляются к форме *Повелителя Игры* в нашем сердце, и как снежинки падающие на гладь озера, сливаются с ним в одно целое. Сидя в нашем сердце в позе медитации, величественный и прекрасный, нежный, энергичный и ласковый, он начинает вибрировать от избытка энергии и сиять как тысяча солнц.

........................................................

Сейчас, этот мощный всепроникающий свет устремляется из нашего сердца во все времена и места.

Он избавляет мир от страдания и боли, всех людей от страхов и комплексов, и наполняет всех повсюду творческой реализацией, силой и покоем. Мы видим, как мир раскрывается навстречу этому теплому, все излечивающему и освобождающему свету, как он расцветает под любящим взглядом *Повелителя Игры*, и испытываем радость от этого уникального процесса.

........................................................

Вливаясь во всех людей по всюду, свет наполняет их изнутри и трансформирует в форму *Любящих Глаз*.

Этих мощно сияющих очагов излучения становиться все больше и больше. Мы восторженно наблюдаем, как весь мир повсюду становиться усыпанным невероятной красоты фрактальными мандалами и узорами *Любящих Глаз*, как он начинает сиять теплотой, любовью и творческой реализацией. Мы пребываем в наслаждении от этого зрелища так долго, как считаем правильным.

.........................................................

Теперь свет из мира начинает возвращаться к нам, и как только он касается нас, мы тоже превращаемся в форму *Любящих Глаз*. Каждый атом нашего тела начинает вибрировать любовью и сочувствием, мы начинаем аккумулировать мощную вибрацию, начинаем сиять как тысяча солнц, и, подобно *Повелителю Игры* в форме *Любящих Глаз*, начинаем излучать мощную энергию в пространство.

В итоге - нет ни одного места во *Вселенной,* куда бы не достигал наш свет, и нет ни одного атома в пространстве, который не лучился бы сознанием своего величия и тотальной реализации.

.........................................................

Итак, мы сидим в лучащейся форме *Любящих Глаз*, в наших сердцах маленькая сияющая фигурка *Любящих Глаз*, вся *Вселенная*, усыпана бесчисленными звездами *Любящих Глаз*, и каждая точка в пространстве, является его вибрирующим любовью центром.

.........................................................

Мы повторяем следующую формулу:

*КАЖДЫЙ АТОМ ВИБРИРУЕТ РАДОСТЬЮ И СКРЕПЛЯЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ!*

*КАЖДЫЙ АТОМ ВИБРИРУЕТ РАДОСТЬЮ И СКРЕПЛЯЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ!*

*КАЖДЫЙ АТОМ ВИБРИРУЕТ РАДОСТЬЮ И СКРЕПЛЯЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ!*

.....................................................................................................................

.....................................................................................................................

Повторяя ее снова и снова, мы покоимся в переживании несокрушимого единства с любящей, и естественно реализующейся в этой любви, *Вселенной*.

.........................................................

Мы пребываем в этом переживании так долго, как считаем правильным, повторяя формулу *Любящих Глаз* снова и снова, так долго, как считаем правильным.

.........................................................

В заключение, *Вселенная* растворяется в свете, и весь этот свет устремляется к нам в форме *Любящих Глаз*, и как только он касается ее, она медленно растворяется в нем, становясь с ним одним целым. Теперь, в пространстве остается только маленькая фигурка *Любящих Глаз*, которая прежде находилась в нашем сердце. Свет втягивается в нее и она (щелчок пальцами) мгновенно исчезает.

.........................................................

Мы покоимся в осознавании, полностью лишенном формы, вне центра и границ.

.........................................................

Спустя необходимое время, наше собственное представление о себе сгущается из пространства в радужную форму *Любящих Глаз*, и мы стараемся сохранять это чистое видение во всех ситуациях жизни. Мы смотрим на мир многоокой интуицией *Любящих Глаз*, берем мир в руки *Любящих Глаз*, и действуем в нем, ведомые мотивацией *Любящих Глаз.*

Так, мы выходим на сцену мира, полного неограниченных возможностей, щедро украшенного фрактальными узорами и мандалами цветов. Здесь, все лучится и имеет смысл. Каждый атом вибрирует радостью и скрепляется любовью. Все свежее и новое. Это *ВОЛШЕБНЫЙ МИР ЛЮБЯЩИХ ГЛАЗ ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ,* и здесь все существа обладают совершенством, независимо от того, сознают они это или нет.

.........................................................

.........................................................

.........................................................

\*\*\*

## ПРАКТИКА ПРИНЯТИЯ ПРИБЕЖИЩА

Это очень экстравагантная практика, из разряда стартовых. Но обычно, яростную потребность в ней, артисты обретают много лет спустя после знакомства с методами *ИГРЫ.* Она заимствована из буддийской традиции *Алмазного Пути,* и преследует цель знакомства и отождествления с силовым полем *Великих Мастеров* прошлого, настоящего и будущего.

.........................................................

Итак:

Как мы уже знаем, вещи возникают в пространстве только потому, что мы концентрируемся на них.

Используя этот механизм *Ума*, мы встаем в полный рост перед невероятной красоты деревом, которое визуализируем в пространстве перед собой. Кроной этого роскошного дерева является *Золотая Гирлянда Мастеров Вдохновения.* Можно сказать, что это зеркало, в котором отражается наш собственный артистический потенциал, достигший наивысшего профессионального совершенства. Здесь пребывают такие фигуры общечеловеческого коллективного бессознательного как: Шекспир и Пушкин, Микеланджело и Леонардо; Гермес Трисмегист, Моцарт, Алистер Кроули, Карл Густав Юнг, Антонен Арто и Тимоти Лири; Шопенгауэр, Ницше, Сальвадор Дали и Другпа Кюнлег; Хуан Фань Чо, Дзэами Мотокиё и Кацу Оно; Альберт Эйнштейн, Михаил Чехов, Рышард Чешляк и Жан-Луи Барро; лично я представляю еще своих реальных учителей Зиновия Короготского, ламу Оле Нидала, Тринле Гьямтцо и некоторых других. Но каждый вправе видеть тех персонажей, к каким максимально открыт. Тех, кто максимально точно нажимает на кнопки в нашем мозге, воодушевляя наше доверие и стремление к творческому преображению. Важно так же отметить, что *Прибежище* – это *поле силы*, которое формируется исходя из индивидуальных запросов, т.е. это «одежка, сшитая по мерке». Она призвана воодушевлять только того, кто работает с этим полем силы.[[5]](#footnote-6)

.........................................................

Итак: перед нами в небе – вечно цветущее дерево *Творческого Принципа Вселенной*.

В центре, кроны этого дерева мы визуализируем золотую, прозрачную, отмеченную всеми знаками совершенства, форму *Повелителя Игры*. Его фигура значительно больше всех других, т.к. вмещает в себя качества и одаренность всех кто его окружает. По правую руку от него – образ, каким мы хотим видеть себя по прошествии нескольких лет практики, (т.е. наше идеальное представление о нашей собственной творческой реализации). За спиной *Повелителя* – методы предлагаемые на *Пути Игры*, а так же тексты самых разнообразных мастеров, указывающие нам на достижение идеального мастерства. По левую руку – команда единомышленников, которая поддерживает нас на пути к нашим идеалам, она олицетворяется фигурой *Любящих Глаз*. Перед *Повелителем* – прозрачная, танцующая в бешенном танце, его подруга, *Повелительница Танца* – воплощение нашей творческой интуиции. Под *Повелителем* – *свита Защитников* (т.е. трансформированных демонов), тех существ, которые когда-то причиняли нам проблемы, но теперь, убежденные нашим упорством на пути, готовые защищать нас и всячески помогать. И, наконец, над нами – вся линия передачи *Мастеров Вдохновения*.

.........................................................

Все это благородное собрание очень радо нашему выходу на сцену *Театра Реальности*, нашей готовности обнаружить свою предельную творческую силу. Все они искренне улыбаются нам, излучают свет любви и открытости, возможно, аплодируют нам, и всячески транслируют желание быть зачатыми нашей игрой, нашей творческой потенцией.

.........................................................

В ответ на их радушие, прикладывая сложенные вместе руки к трем нашим центрам (*зрителя, актера и роли*), мы, как бы, раскрываем их, и скользим по полу, простираясь перед своим *прибежищем*, так, что все части нашего тела - ступни ног, колени, таз, живот, грудь, голова и вытянутые вперед руки, оказываются на полу. (Хорошо, если человек, знающий техническую сторону этой процедуры, мог бы продемонстрировать весь комплекс целиком.) Затем мы встаем и повторяем это движение снова и снова, повторяя при этом текст молитвы-призывания *Повелителя Игры*:

* К Драгоценному *Повелителю Игры* обращаю я молитву.
* Пожалуйста, предоставь мне свое Мастерство.
* Хотя ты не имеешь признаков прихода и ухода,
* Все же предстань здесь, где я тебя визуализирую.
* Пусть три твоих измерения: *зрителя, актера* и *роли,*
* Проявятся здесь и сейчас, как неделимое целое.
* О Могущественный Мастер в *Искусстве Возможного!*
* Когда я переживаю единство наших *Умов*, в это самое мгновение -
* Тот, кто смотрит; тот, кто играет; и тот, кого играют,
* Переживают спонтанное *Самоосвобождение* в *Образе*.
* О Драгоценный Властелин *Самоосвобождающейся Игры!*
* В этот самый момент я подношу себя тебе.
* Из любви прими меня
* И, приняв, оказывай покровительство всегда![[6]](#footnote-7)

Мы повторяем молитву-призывание и простирания тела перед *силовым полем мастерства*, так долго, как считаем правильным, или до тех пор, пока не устанем[[7]](#footnote-8). По началу, можно делать одно простирание перед каждой строчкой молитвы, но в последствии, вы сами почувствуете возможность, произносить ее постоянно, независимо от движения своей *физио-марионетки*.

.........................................................

В заключении, мы садимся перед *Золотой Гирляндой Мастеров Вдохновения* в позу медитации, и визуализируем как мощное силовое поле мастерства и вдохновения растворяется в свете, и весь этот свет стягивается в форму *Повелителя Игры*. Сидя перед нами в позе медитации, величественный и прекрасный, нежный, энергичный, ласковый, он «сияет как тысяча солнц».

.........................................................

Теперь *Повелитель* излучает из своего нижнего центра (четыре пальца ниже пупка) в наш соответствующий центр мощный *СИНИЙ СВЕТ,* и мы знаем, что Мастер передает нам таким образом - глубокое знание о *пустотной природе смотрящего пространства.* Это знание символизируется сиянием буквы **δ** (дельта).

Теперь *Повелитель* излучает из своего сердечного центра в наше сердце *КРАСНЫЙ СВЕТ*, и мы понимаем это как передачу нам творческой силы, с одной стороны, и как раскрытие нашей собственной творческой потенции, с другой. Этот процесс символизируется сиянием буквы **α** (альфа).

И, наконец, излучая из своего верхнего центра, из своего лба в наш лоб, кристально ясный *БЕЛЫЙ СВЕТ*, *Мастер* передает нам *«искусство действия»,* искусство активного сочувствия и любви к миру ролей. Что символизируется сиянием буквы **β** (бета).

.........................................................

Теперь, удерживая в *Уме* эту визуализацию, мы повторяем формулу-призывание:

«*ЗОЛОТАЯ ГИРЛЯНДА МАСТЕРОВ РАБОТАЙ ЧЕРЕЗ МЕНЯ*», или

*«ДОРОГИЕ МАСТЕРА ВДОХНОВЕНИЯ РАБОТАЙТЕ ЧЕРЕЗ МЕНЯ».*

*Свет* наполняет нас все больше и больше, и мы становимся подобными трехцветному огненному шару, большому, горячему и сияющему.

.........................................................

В заключение мы визуализируем, как форма *Повелителя Игры* перед нами, сияющая как тысяча солнц, распускается в своем собственном *Свете*, и весь этот *Свет* вливается в нас. И мы покоимся в переживании несокрушимого единства с мастерством и мудростью *Повелителя Игры*, так долго как считаем правильным.

.........................................................

Сейчас, *Свет Истины Игры*, свет мастерства и мудрости, переполняющий нас, естественным образом излучается из нас в мир. Он устремляется во все времена и места, раскрывая мир людей к бесстрашию, творческой радости и активному состраданию.

.........................................................

Мы пребываем в этом переживании так долго, как считаем должным.

.........................................................

В заключение *Свет Истины Игры* возвращается из пространства к нам, и как только он касается внешней формы нас-*Повелителя Игры*, она (первый щелчок пальцами) исчезает. Свет вливается в сияющую в голове букву **β** (бета),и она (второй щелчок пальцами) исчезает. Далее, свет вливается в сияющую в сердце букву **α** (альфа), и она (третий щелчок пальцами) исчезает. Свет втекает в сияющую в нижней части живота букву **δ** (дельта), и она тоже (четвертый щелчок пальцами) исчезает.

.........................................................

Мы покоимся в осознавании, полностью лишенном формы, вне центра и границ.

.........................................................

Теперь наше собственное представление о себе сгущается из пространства в радужную форму *Повелителя Игры*, и мы стараемся сохранять это чистое видение во всех ситуациях жизни. Мы смотрим на мир глазами *Повелителя Игры*, берем мир в руки *Повелителя Игры*, и действуем в нем, ведомые мотивацией *Повелителя Игры.* Мы выходим на сцену мира, полного неограниченных возможностей и украшенного фрактальными узорами и цветами. Здесь, все лучится и имеет смысл. Каждый атом вибрирует радостью и скрепляется любовью. Все свежее и новое. Это *ВОЛШЕБНЫЙ МИР ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ,* и здесь все существа обладают совершенством, независимо от того, сознают они это или нет.

.........................................................

.........................................................

\*\*\*

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ МЕДИТАЦИИ**[[8]](#footnote-9)

Они очень хороши для стартового проникновения в природу пустого, смотрящего пространства, в природу *Женского Принципа Игры*, на котором основаны дальнейшие более сложные практики. Как только знакомство с *природой зрителя* состоялось, и мы чувствуем себя уверенно в *женской форме*, можно отбросить этот метод, и приступить к таким медитациям как *Танец Союза* и др.

Итак, войдем в *Круг Мастерства*.

Сядем прямо и слегка прикроем глаза.

Начнем с представления, что мы сидим на вершине красивого холма среди множества прекрасных цветов благоухающих растений и деревьев. Все вокруг нас красиво и спокойно.

.........................................................

Но вот, среди деревьев возникают языки пламени.

Они постепенно разрастаются, и мы начинаем чувствовать сильный жар.

В какой-то момент огонь приближается настолько, что начинает жечь и наше тело.

В итоге, мощь этого огня уничтожает не только наше физическое тело, но и все наши мысли, чувства, опыт и надежды на будущее, все наши представления о внешнем и внутреннем. Остается только то, что не может быть уничтожено ничем.

.........................................................

Из этого изначального состояния, состояния *пустоты-полноты*, наша осведомленность о себе проявляется в форме лучезарной *Повелительницы Танца*. Мы не обнаруживаем деления на «я» которое находиться здесь, и *Повелительницу*, которая находиться там. Можно даже сказать, что это не визуализация и не игра *Ума*. Войдя в это созерцание, мы расслабляемся в пустой и чистой природе *смотрящего пространства*.

\*\*\*

В другой раз, мы представляем себя на острове, полном душистых цветов, напоминающем ботанический сад. Там нет ничего неприятного. Все тихо и спокойно.

.........................................................

Но вот, постепенно, море начинает волноваться и через некоторое время становиться таким бурным, что бьющиеся о берег волны начинают разрушать горы и все остальное.

.........................................................

Она проникает и в наше тело, размывает его изнутри, и в конечном итоге оно также поглощается водой, которая теперь по-настоящему разбушевалась.

.........................................................

Наши мысли и чувства так же растворяются в естественном состоянии. И из этого изначального состояния *пустоты-полноты*, наша осведомленность о себе проявляется в форме лучезарной *Повелительницы Танца*. Мы не обнаруживаем деления на «я» которое находиться здесь, и *Повелительницу*, которая находиться там. И войдя в это созерцание, мы расслабляемся в пустой и чистой природе *смотрящего пространства*. Это и есть пустотная и чистая природа *нас-зрителя*.

\*\*\*

В следующий раз, мы представляем себя на вершине прекрасной горы.

Во все стороны перед нами открывается обширный вид.

.........................................................

Мы спокойно пребываем в этом бескрайнем созерцании, но вот мы чувствуем, что гора начинает дрожать.

Через некоторое время эта вибрация перерастает в мощное землетрясение.

Оно начинает разрушать скалы, горы и все остальное. (Но мы представляем это не как обычное землетрясение, при котором рушатся дома и мы оказываемся под развалинами...) В данном случае, все что связано с существованием нашего тела, мыслей и чувств превращается в ничто, растворяясь в естественном состоянии. Из этого изначального состояния *пустоты-полноты*, наша осведомленность о себе проявляется в форме лучезарной *Повелительницы Танца*. И войдя в это созерцание, мы расслабляемся в пустой и чистой природе *смотрящего пространства*. Это и есть символ пустотной природы *нас-зрителя*.

\*\*\*

И, наконец, мы представляем, что материальное видение исчезает, растворяясь в синеве пространства.

Мы вдыхаем *сине-голубое* пространство и наше собственное измерение становиться воздушным и синим. Благодаря этому мы растворяемся и освобождаемся от своей материальности: мы соединяемся с измерением пространства, и не остается ничего от представления о двойственности.

Это можно представит как - есть пространство внутри и снаружи вазы. Когда ваза разбивается, то два пространства, объединяются. И из этого изначального состояния единства, наша осведомленность о себе проявляется в форме лучезарной *Повелительницы Танца*. Мы не обнаруживаем деления на «я» которое находиться здесь, и *Повелительницу*, которая находиться там. И войдя в это созерцание, мы расслабляемся в пустой и чистой природе *смотрящего пространства*. Это и есть пустотная и чистая природа *нас-зрителя*.

\*\*\*

В финале каждой из этих медитаций, наше собственное представление о себе сгущается из пространства в радужную форму *Повелителя Игры*, и мы стараемся сохранять это чистое видение во всех ситуациях жизни. Теперь мы понимаем, что любая форма, проступающая на экране пустоты, представляет собой иллюзорную картинку, с которой можно играть, преобразуя и трансформируя ее, с помощью искусных средств *Мастера*. И «…сколько бы крови не проецировалось на экран, экран всегда чист!»

Теперь, обладая этим сокровенным знанием, мы выходим на сцену мира, полного неограниченных возможностей. Здесь, все лучится и имеет смысл. Каждый атом вибрирует радостью и скрепляется любовью. Все свежее и новое. Это *ВОЛШЕБНЫЙ МИР ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ.* Здесь все существа обладают совершенством, независимо от того, сознают они это или нет. И мы смотрим на мир глазами *Повелителя Игры*, берем его в руки *Повелителя Игры*, и действуем в нем, ведомые мотивацией *Повелителя Игры.*

\*\*\*

## ТАНЕЦ СВЕРХМАРИОНЕТКИ *(С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЫХАНИЯ МИФА)*

Этот метод работы является естественным следствием проникновения в пустотную природу игры, как в источник артистической силы. Его суть в следующем:

*Смотрящее пространство*, в форме *Золотой Гирлянды Мастеров*, амфитеатром вокруг нас.

Мы в центре, в своей обычной форме, стоим слегка расставив ноги и немного согнув их в коленях. Позвоночник прямой. Руки - правая на левой (но возможно и наоборот), тыльной стороной вверх (но возможно и иначе) чуть ниже пупка.

Успокоим Ум. Мы в *Круге Мастерства*. Это исходная позиция.

.........................................................

Начинаем практику с втягивания в себя воздуха, точно так же как описано в *Дыхании Мифа* (т.е. сначала в нижнюю часть живота, потом в диафрагму и, наконец, в грудь, но все три части вдоха делаются одним движением.)

.........................................................

Как только полная «укомплектация» воздухом произошла, мы делаем сжатие *Мышцы Вдохновения* и, медленно поднимая руки вверх, к голове, параллельно позвоночнику, выдыхаем тоненькой струйкой. Эта часть круга называется - *Я МУЖЧИНА.*

.........................................................

Теперь широким красивым жестом разведем руки в стороны и, опуская их вниз, в исходную позицию, снова проделаем фазу вдоха. Эта часть круга называется - *Я ЖЕНЩИНА.*

.........................................................

Проделаем весь цикл:

Начинаем с «экипировки» воздухом, руки внизу.

Теперь сжимаем *Мышцу Вдохновения* и, поднимая руки вдоль позвоночника вверх, к голове, выдыхаем воздух тоненькой струйкой. Говорим про себя: *Я МУЖЧИНА.*

Далее, достигнув головы, руки расходятся в стороны, и снова начинается фаза вдоха, как описано выше. Говорим про себя: *Я ЖЕНЩИНА.* Руки в исходной позиции. Проделываем сжатие *Мышцы Вдохновения* и продолжаем, так долго как хотим, или до тех пор, пока не устанем.[[9]](#footnote-10)

.........................................................

В дальнейшем можем усложнить задачу, т.е. начать делать полный цикл с классической буддийской аффирмацией: *ФОРМА ЕСТЬ ПУСТОТА, ПУСТОТА ЕСТЬ ФОРМА.*

.........................................................

То есть, вдыхая, мы произносим формулу*: ФОРМА ЕСТЬ ПУСТОТА*, выдыхая: *ПУСТОТА ЕСТЬ ФОРМА.*

Рождение формы из пустоты происходит снизу вверх (как бы из *зрителя* в *роль*); а растворение формы в пустоте - сверху вниз (т.е. из *роли* в пространство *зрителя*).

Заканчиваем вращение фразой: *ФОРМА И ПУСТОТА НЕРАЗДЕЛИМЫ,* и пребываем в покое*.*

.........................................................

В целом, посредством *Танца Сверхмарионетки*, *Ум* мастера переживает состояние включенности в поток творческого процесса *Золотой Гирлянды Мастеров*. Мастер исчезает как таковой, растворяясь в потоке *Энергии Глаз* *Золотой Гирлянды.* Нет никого, кто что-то мог бы сделать с другими, нет ни гениальности, ни бездарности, только поток самоосвобождающейся, играющей энергии.

Основная формула *Сверхмарионетки*:

##### ФОРМА ЕСТЬ ПУСТОТА. ПУСТОТА ЕСТЬ ФОРМА. ФОРМА И ПУСТОТА НЕРАЗДЕЛИМЫ.

В итоге, приучая себя к этому ритуальному дыханию, вы видим себя в радужной форме *Повелителя Игры*, и стараемся сохранять это чистое видение во всех ситуациях жизни. Используя это дыхание мы смотрим на мир глазами *Повелителя Игры*, обретаем способность брать мир в руки *Повелителя Игры*, и действовать в нем, на основе мотивации *Повелителя Игры.* То есть, мы выходим на сцену мира, полного неограниченных возможностей, украшенного фрактальными узорами и цветами, где все лучится и имеет смысл. Каждый атом вибрирует радостью и скрепляется любовью. Все свежее и новое. Это *ВОЛШЕБНЫЙ МИР ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ,* и здесь все существа обладают совершенством, независимо от того, сознают они это или нет.

.........................................................

.........................................................

\*\*\*

**МЕДИТАЦИЯ «ТАНЕЦ СОЮЗА»** (*ЧАСТЬ ПЕРВАЯ*)

Эта медитация считается более продвинутой, чем предыдущие, но не более важной.

Поначалу она может казаться непонятной, но при настойчивом использовании она естественным образом раскроет все свои глубинные качества, когда придет время.

.........................................................

Итак:

Сядем прямо и, слегка прикрыв глаза, войдем в *Круг Мастерства*.

.........................................................

Представим, что все вокруг нас растворяется в некоем подобии сна, в игре форм энергии и света, пока окончательно не исчезает в безграничном пространстве.

.........................................................

Сейчас, в пространстве перед нами, раскрывается невероятной красоты цветок (это может быть любой цветок, вызывающий чарующие эмоции). Мы наслаждаемся видом и ароматом этого цветка так долго, как считаем должным.

Теперь на этом цветке, выражая волшебный потенциал и безграничную силу *Театра Реальности,* в ослепительном радужном сиянии, прямо из пустого пространства, «кристаллизуется» греческая буква **π** (пи).

.........................................................

Мы знаем, что она представляет собой эссенцию качеств *Повелителя Игры*, и символизирует наши безграничные творческие возможности.

.........................................................

Мы приветствуем символ *Повелителя* следующими словами: «*ДОРОГОЙ МАСТЕР, ПОЖАЛУЙСТА, ПОЗВОЛЬ МНЕ РЕАЛИЗОВАТЬ СОСТОЯНИЕ ИСТИНЫ ИГРЫ, КАК ЕДИНСТВО ТРЕХ ТВОИХ ИЗМЕРЕНИЙ: ТОГО, КТО СМОТРИТ (зрителя); ТОГО, КТО ИГРАЕТ (актера);* и *ТОГО, КОГО ИГРАЮТ (роли)*».

.........................................................

В ответ на это обращение (как щелчок пальцами) буква **π** взрывается в лучезарную форму *Повелителя Игры*.

.........................................................

Мы знаем, что Он не личность, несмотря на то, что вмещает в себя опыт и вдохновение огромного количества мастеров из всех временен и направлений. Мы знаем, так же, что он - сила и любовь всего пространства, отражающего наши собственные безграничные возможности. С преданной открытостью мы смотрим на Мастера, который парит прямо перед нами, в пространстве, на раскрытом цветке, в позе медитации. В нескольких сантиметрах от макушки его головы сияет маленькая буква **π –** символ совершенства, эссенции качеств *Повелителя Игры*.

.........................................................

Мы приветствуем *Мастера* следующим обращением:

*- ДОРОГОЙ УЧИТЕЛЬ – ФОРМА ЕСТЬ ПУСТОТА, ПУСТОТА ЕСТЬ ФОРМА. НЕРАЗДЕЛИМОСТЬ ФОРМЫ И ПУСТОТЫ – ЭТО ИЗМЕРЕНИЕ «РОЛИ». МАСТЕРСТВО РОЛИ В ПОВЕЛИТЕЛЕ ИГРЫ, ДАЙ МНЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ.*

*-* *ДОРОГОЙ УЧИТЕЛЬ – ТВОРЧЕСКАЯ ПОТЕНЦИЯ ЕСТЬ ПУСТОТА, ПУСТОТА ЕСТЬ ТВОРЧЕСКАЯ ПОТЕНЦИЯ. НЕРАЗДЕЛИМОСТЬ ТВОРЧЕСКОЙ ПОТЕНЦИИ И ПУСТОТЫ – ЭТО ИЗМЕРЕНИЕ «АКТЕРА». МАСТЕРСТВО АКТЕРА В ПОВЕЛИТЕЛЕ ИГРЫ, ДАЙ МНЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ.*

*- ДОРОГОЙ УЧИТЕЛЬ – ВДОХНОВЕНИЕ ЕСТЬ ПУСТОТА, ПУСТОТА ЕСТЬ ВДОХНОВЕНИЕ. НЕРАЗДЕЛИМОСТЬ ВДОХНОВЕНИЕ И ПУСТОТЫ – ЭТО ИЗМЕРЕНИЕ «ЗРИТЕЛЯ». МАСТЕРСТВО ЗРИТЕЛЯ В ПОВЕЛИТЕЛЕ ИГРЫ, ДАЙ МНЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ.*

.........................................................

В ответ на это обращение-призыв *Повелитель* излучает в пространство *Радужный Свет Истины Игры.* Он устремляется во все времена и места, достигает всех *Гениев* и *Мастеров* *Вдохновения;* всех *творческих личностей:* *поэтов* и *актеров*, *мыслителей* и *ученых,* *музыкантов,* *художников, танцоров…* и как только свет касается их, в то же мгновение все они превращаются в *Повелителей Игры*. Одни большие как горы, другие маленькие как пылинки, все они устремляются к нам и сливаются с нами в одно целое. Так в нас разжигается огонь *ВСЕЛЕНСКОГО ТВОРЧЕСКОГО ВООДУШЕВЛЕНИЯ* и мы трансформируемся в лучезарную, как сияние рубина, танцующую форму молодой *ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦЫ ТАНЦА.*

.........................................................

Мы переживаем себя полностью обнаженными и пустыми внутри.

Наши распущенные волосы свободно разбросаны в пространстве, а грудь и половые органы пребывают в состоянии величайшего вожделения.

В этой форме, как бы сотканной из глаз, проявляется игривость творческой мощи *Театра Реальности*.

.........................................................

Благословение *Мастеров Вдохновения* все прибывает и прибывает, раздувая огонь естественно возникающего творческого воодушевления. От нас в пространство излучается интенсивный радужный свет.

.........................................................

Глядя на нас, *Повелитель Игры* чувствует вдохновение. Его половые органы возбуждаются, пространство вокруг него начинает пульсировать, небо заполняется радугами и повсюду распространяется приятный аромат.

Мирная форма *Повелителя Игры* трансформируется в активную (или говоря традиционным языком - гневную). Вокруг него начинает бушевать огонь возбуждения, в руках появляются молнии, его движения стремительны и грациозны.

.........................................................

В форме *Повелительницы Танца* мы от всего сердца желаем заполнить свое пространство лучащейся радостью *Мастера*.

.........................................................

Наша открытость способна принять в себя силу и любовь нашего идеального представления о своей собственной творческой силе.

.........................................................

Желая полностью слиться с ним, мы излучаем к нему свет и аромат из своего тела, призывая его войти в нас.

.........................................................

*Мастер* проникает в нас через «тайный вход» и, уменьшаясь до размеров половины большого пальца, втягивается в сердце.

.........................................................

Мы остаемся в женской форме, а в наших сердцах в мощной экстатической позе стоит *ВЛАСТЕЛИН МИРА*. Он несокрушим и ясен, подобно центру бушующего вокруг циклона!

.........................................................

Его голову украшает буква **π**, а из его трех центров во всех направлениях излучается свет трех букв: **δ** (дельта - синий); **α** (альфа - красный); и **β** (бета - белый), наполняющий всю *Вселенную* переживаниями бесстрашия, радости и любви. (Помним, что визуализация самих букв не принципиальна. При желании можно представлять просто свет.) Одновременно с этим процессом мы произносим формулу:

##### ВЫСШАЯ ИСТИНА - ВЫСШАЯ РАДОСТЬ!

Теперь, если мы устали и хотим закончить медитацию здесь, мы визуализируем, как свет из пространства возвращается в нашу танцующую женскую форму, и, как только свет касается ее, она (щелчок пальцами) исчезает.

.........................................................

*Свет* втягивается в маленькую фигурку *Мастера*, и он тоже (щелчок пальцами) исчезает - остается только осознавание, полностью лишенное формы, вне центра и границ.

.........................................................

Мы покоимся в этом переживании так долго, как возможно.

.........................................................

.........................................................

.........................................................

В заключение наше собственное представление о себе сгущается из пространства в радужную форму *Повелителя Игры*, и мы стараемся сохранять это чистое видение во всех ситуациях жизни. Мы смотрим на мир глазами *Повелителя Игры*, действуем в нем, ведомые мотивацией *Повелителя Игры.* Мы выходим на сцену мира, полного неограниченных возможностей и украшенного фрактальными узорами и цветами. Здесь, все лучится и имеет смысл. Каждый атом вибрирует радостью и скрепляется любовью. Все свежее и новое. Это *ВОЛШЕБНЫЙ МИР ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ,* и здесь все существа обладают совершенством, независимо от того, сознают они это или нет.

.........................................................

\*\*\*

**МЕДИТАЦИЯ «ТАНЕЦ СОЮЗА»** (*ЧАСТЬ ВТОРАЯ: «АЛМАЗНАЯ ФОРМУЛА»)*

.........................................................

Если же мы хотим сконцентрировать энергию практики на достижение желаемого, тогда мы продолжаем предыдущую медитацию.

Как мы помним, мы находимся в форме *Повелительницы Танца*, а в нашем сердце в мощной экстатической позе стоит *ВЛАСТЕЛИН МИРА*. Он несокрушим и ясен, подобно центру бушующего вокруг циклона!

!!!

Из его трех центров во всех направлениях излучается свет трех букв: **δ** (дельта - синий); **α** (альфа - красный); и **β** (бета - белый), наполняющий всю *Вселенную* переживаниями бесстрашия, радости и любви. (Помним, что визуализация самих букв не принципиальна. При желании можно представлять просто свет.) А его голову украшает буква **π**. Одновременно с этим процессом мы произносим формулу:

##### ВЫСШАЯ ИСТИНА - ВЫСШАЯ РАДОСТЬ!

Мы покоимся в этом переживании так долго, как считаем правильным.

.........................................................

Сейчас, мы представляем, как *Повелитель* в сердце *Нас-Повелительницы Танца*, взрывается в необходимую нам модель реальности: *КВАНТОВЫЙ МИР* (или *Дворец*) *ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ!* (Можно представлять этот процесс и менее агрессивно, мир может разворачиваться как круги на воде). Графически, сценарий нашего мира может визуализироваться в разных формах: круг, квадрат, тетраэдр (сдвоенные треугольники) и т.д.[[10]](#footnote-11) Может включать профессиональный успех, семейное и материальное благополучие, коммуникацию, здоровье и другие всевозможные виды реализации. Все это есть смысл видеть максимально ясно, с предельной эмоциональной наполненностью.

.........................................................

Когда модель *КВАНТОВОЙ СТРАНЫ* готова, и мы способны удерживать ее как целое, мы произносим *АЛМАЗНУЮ ФОРМУЛУ*[[11]](#footnote-12):

1. *Благословенны законы ТЕАТРА РЕАЛЬНОСТИ!*
2. *Благословенно изобилие возможностей ТЕАТРА РЕАЛЬНОСТИ!*
3. *Благословенна скорость, с которой все приведено в движение!*
4. *Благословенно всеобщее благо, от достигнутого!*
5. *Благословенно это желание, потому что оно прямо сейчас удовлетворено!*

.........................................................

Мы повторяем эти пять строк так долго, как считаем правильным, переживая реальное присутствие реализованного потенциала силового поля *ТЕАТРА РЕАЛЬНОСТИ*.

.........................................................

1. *Благословенны законы ТЕАТРА РЕАЛЬНОСТИ!*
2. *Благословенно изобилие возможностей ТЕАТРА РЕАЛЬНОСТИ!*
3. *Благословенна скорость, с которой все приведено в движение!*
4. *Благословенно всеобщее благо, от достигнутого!*
5. *Благословенно это желание, потому что оно прямо сейчас удовлетворено!*

.........................................................

За счет мощи такого действия новая модель мира начинает пульсировать, вращаться и расти, заряжаясь электричеством смотрящего пространства.

.........................................................

1. *Благословенны законы ТЕАТРА РЕАЛЬНОСТИ!*
2. *Благословенно изобилие возможностей ТЕАТРА РЕАЛЬНОСТИ!*
3. *Благословенна скорость, с которой все приведено в движение!*
4. *Благословенно всеобщее благо, от достигнутого!*
5. *Благословенно это желание, потому что оно прямо сейчас удовлетворено!*

.........................................................

Так, произнося *Алмазную формулу* снова и снова, мы визуализируем наслаждение от необходимых нам аспектов жизни. То есть, видим себя играющими со всем этим богатством, наслаждающимися им и получающими удовлетворение от него.

Прямо здесь и сейчас мы присутствуем в сознании того, что: финансовое благополучие, профессиональный успех, информационное богатство, отличное здоровье, успех в передаче опыта, в семейных отношениях и любви, в практике самосовершенствования, реализации своей миссии, призвания, самого просветления и т.д. пронизывает и заполняет все наше существо.

Можно даже сказать, что прямо здесь и сейчас мы являемся воплощением этой тотальной *Мистерии Изобилия*. Мы есть воплощение нашего жизненного сценария. Каждая клетка танцующей формы *Повелительницы Танца* вибрирует реализацией задуманного. И так *КВАНТОВАЯ СТРАНА* (или Дворец) *ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ* замыкается в электрическую цепь изобилия *Информационно-Квантового Поля Театра Реальности*, начинает светиться изнутри, вибрировать высшей радостью и любовью.

.........................................................

Мы повторяем следующую формулу:

*КАЖДЫЙ АТОМ ВИБРИРУЕТ РАДОСТЬЮ И СКРЕПЛЯЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ!*

В заключении, мы абсолютно уверены, что все задуманное сбудется, и все изобилие возможностей *Театра Реальности*, весь его потенциал открыты для нас!

.........................................................

.........................................................

.........................................................

Теперь, мы визуализируем, как *ТЕАТР РЕАЛЬНОСТИ* растворяется в свете, и весь этот свет стягивается к нашей танцующей женской форме, и, как только свет касается ее, она (щелчок пальцами) исчезает.

.........................................................

*Свет* втягивается в маленькую фигурку *Мастера*, и он тоже (щелчок пальцами) исчезает - остается только осознавание, полностью лишенное формы, вне центра и границ.

.........................................................

Мы покоимся в этом переживании так долго, как возможно.

В заключение наше собственное представление о себе сгущается из пространства в радужную форму *Повелителя Игры*, и мы стараемся сохранять это чистое видение во всех ситуациях жизни. Мы смотрим на мир глазами *Повелителя Игры*, действуем в нем, ведомые мотивацией *Повелителя Игры.* Мы выходим на сцену мира, полного неограниченных возможностей и украшенного фрактальными узорами и цветами. Здесь, все лучится и имеет смысл. Каждый атом вибрирует радостью и скрепляется любовью. Все свежее и новое. Это *ВОЛШЕБНЫЙ МИР ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ,* и здесь все существа обладают совершенством, независимо от того, сознают они это или нет.

.........................................................

\*\*\*

## ПРАКТИКА САМООСВОБОЖДАЮЩЕЙСЯ ИГРЫ

Это самый развернутый вариант практики в *Алхимии Артистического Мастерства*.

Он включает в себя все уровни и считается самым «дорогостоящим» методом и самым сложным для выполнения. Но вместе с тем считается также, что артист, овладевший этой техникой, никогда больше не упадет.

.........................................................

Сядем прямо и прикроем глаза. Мы в *Круге Мастерства*.

.........................................................

Представим, что все вокруг нас растворяется в некоем подобии сна, в игре форм энергии и света, пока окончательно не исчезает в безграничном пространстве.

.........................................................

В этом пространстве, прямо перед нами, раскрывается невероятной красоты цветок. Это может быть орхидея, лилия, хризантема, лотос, или любой другой цветок, вызывающий чарующие эмоции.

.........................................................

Сейчас, на этом цветке, прямо из пустого пространства, выражая потенциал и силу *Театра Реальности,* в ослепительном радужном сиянии возникает греческая буква **π** (пи).

.........................................................

Мы знаем, что она представляет собой эссенцию качеств *Повелителя Игры*, и символизирует наши безграничные творческие возможности.

.........................................................

Мы обращаемся к символу *Повелителя* со следующими словами: «*ДОРОГОЙ МАСТЕР, ПОЖАЛУЙСТА, ПОЗВОЛЬ МНЕ РЕАЛИЗОВАТЬ СОСТОЯНИЕ ИСТИНЫ ИГРЫ, КАК ЕДИНСТВО ТРЕХ ТВОИХ ИЗМЕРЕНИЙ: ТОГО, КТО СМОТРИТ (зрителя); ТОГО, КТО ИГРАЕТ (актера);* и *ТОГО, КОГО ИГРАЮТ (роли)*».

.........................................................

В ответ на это обращение буква **π** взрывается в лучезарную форму *Повелителя Игры*. Сидя перед нами в позе медитации, величественный и прекрасный, нежный, энергичный, ласковый, сверкающий, он «сияет как тысяча солнц». Мы знаем, что он не личность, но сила и любовь всего пространства, отражающая наши собственные безграничные творческие возможности - единство *зрителя, актера и роли*. Одна только мысль о нем рождает глубокое чувство благодарности и восторга.

.........................................................

Мы приветствуем *Мастера* следующим обращением:

*- ДОРОГОЙ УЧИТЕЛЬ – ФОРМА ЕСТЬ ПУСТОТА, ПУСТОТА ЕСТЬ ФОРМА. НЕРАЗДЕЛИМОСТЬ ФОРМЫ И ПУСТОТЫ – ЭТО ИЗМЕРЕНИЕ «РОЛИ». МАСТЕРСТВО РОЛИ В ПОВЕЛИТЕЛЕ ИГРЫ, ДАЙ МНЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ.*

*-* *ДОРОГОЙ УЧИТЕЛЬ – ТВОРЧЕСКАЯ ПОТЕНЦИЯ ЕСТЬ ПУСТОТА, ПУСТОТА ЕСТЬ ТВОРЧЕСКАЯ ПОТЕНЦИЯ. НЕРАЗДЕЛИМОСТЬ ТВОРЧЕСКОЙ ПОТЕНЦИИ И ПУСТОТЫ – ЭТО ИЗМЕРЕНИЕ «АКТЕРА». МАСТЕРСТВО АКТЕРА В ПОВЕЛИТЕЛЕ ИГРЫ, ДАЙ МНЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ.*

*- ДОРОГОЙ УЧИТЕЛЬ – ВДОХНОВЕНИЕ ЕСТЬ ПУСТОТА, ПУСТОТА ЕСТЬ ВДОХНОВЕНИЕ. НЕРАЗДЕЛИМОСТЬ ВДОХНОВЕНИЕ И ПУСТОТЫ – ЭТО ИЗМЕРЕНИЕ «ЗРИТЕЛЯ». МАСТЕРСТВО ЗРИТЕЛЯ В ПОВЕЛИТЕЛЕ ИГРЫ, ДАЙ МНЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ.*

.........................................................

В ответ на это обращение-призыв *Повелитель* излучает в пространство *Радужный Свет Истины Игры.* Он устремляется во все времена и места, достигает всех *Гениев* и *Мастеров* *Вдохновения;* всех *творческих личностей:* *поэтов* и *актеров*, *мыслителей* и *ученых,* *музыкантов,* *художников, танцоров…* и как только свет касается их, в то же мгновение все они превращаются в *Повелителей Игры*. Одни большие как горы, другие маленькие как пылинки, все они устремляются к нам и сливаются с нами в одно целое. Так в нас разжигается огонь *ВСЕЛЕНСКОГО ТВОРЧЕСКОГО ВООДУШЕВЛЕНИЯ* и легким, артистичным жестом, мы трансформируемся в лучезарную, как сияние рубина, танцующую форму молодой *ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦЫ ТАНЦА.*

.........................................................

Мы переживаем себя полностью обнаженными и пустыми внутри. Наши распущенные волосы свободно разбросаны в пространстве, а грудь и половые органы пребывают в состоянии величайшего вожделения. Мы знаем, что в этой форме, как бы сотканной из глаз, проявляется игривость творческой мощи *ТЕАТРА РЕАЛЬНОСТИ.*

.........................................................

Благословение *Мастеров Вдохновения* все прибывает и прибывает, раздувая огонь естественно возникающего творческого воодушевления. От нас в пространство излучается интенсивный радужный свет.

.........................................................

Глядя на нас, *Повелитель Игры* чувствует сильное вдохновение. Его половые органы возбуждаются, пространство вокруг него начинает пульсировать, небо заполняется радугами и повсюду распространяется приятный аромат. Мирная форма *Повелителя Игры* трансформируется в активную (или говоря традиционным языком - гневную). Вокруг него начинает бушевать огонь возбуждения, в руках появляются молнии, его движения стремительны и грациозны.

.........................................................

*НАЧИНАЕТСЯ ФАЗА ДЫХАНИЯ МИФА*:

*Повелитель Игры* находится перед нами в своей мирной *свето-энерго-форме*. Мы перед ним в форме *Повелительницы Танца*.

.........................................................

Мы помним, что наш вдох разделен на три части:

1) Когда мы делаем первый глоток воздуха, мы представляем, как маэстро излучает синий свет из своего нижнего центра в наш. При желании можно представлять сияющую синим светом букву **δ** (дельта).

2) Когда мы делаем добор (второй глоток), мы представляем, как маэстро излучает красный свет из своего сердца в наше. При желании можно представлять сияющую красным светом букву **α** (альфа).

3) И когда мы делаем третий глоток, мы представляем, как маэстро излучает белый свет из своего лба в наш. Это не принципиально, но при желании можно представлять сияющую белым светом букву **β** (бета).

.........................................................

Затем мы делаем сжатие *МЫШЦЫ ВДОХНОВЕНИЯ*, и, фокусируя энергию, в процессе выдоха поднимаем ее по *центральному энергетическому каналу* вверх. Далее через макушку головы энергия возвращается к маэстро. *Он* снова излучает качества своих трех центров в нас, мы снова поднимаем энергию, снова возвращаем ее маэстро, замыкая это вращение в *КОЛЕСО ВЫСШЕЙ РАДОСТИ*.

Удерживая *Ум* в этой визуализации, мы повторяем формулу-призывание:

*ПОВЕЛИТЕЛЬ ИГРЫ, РАБОТАЙ ЧЕРЕЗ МЕНЯ.*

Итак, мы в форме *Повелительницы Танца*, перед нами *Повелитель Игры*, три света из его трех центров открывают наши центры, и все это скрепляется огненным кольцом вращения *Колеса Высшей Радости*. Мы дышим таким образом так долго, как хотим, но важно не переутомляться.

.........................................................

Теперь, мы, в форме *Повелительницы Танца* от всего сердца желаем заполнить свое пространство лучащейся радостью *Мастера*. Наша открытость способна принять в себя силу и любовь нашего идеального представления о своей собственной творческой силе. И желая полностью слиться с ним, мы излучаем к нему свет и аромат из своего тела, призывая его войти в нас.

.........................................................

*Мастер* с радостью проникает в нас через «тайный вход» и, уменьшаясь до размеров половины большого пальца, втягивается в сердце. (Возможно, так же, использовать превращение *Повелителя* в маленькую букву **π**,)

.........................................................

Итак, мы остаемся в женской форме, а в наших сердцах в мощной экстатической позе стоит *ВЛАСТЕЛИН МИРА* (или его символ). Он несокрушим и ясен, подобно центру бушующего вокруг циклона! Его голову украшает буква **π**, а из его трех центров во всех направлениях излучается свет трех букв: **δ** (дельта - синий); **α** (альфа - красный); и **β** (бета - белый), наполняющий всю *Вселенную* переживаниями бесстрашия, радости и любви. (Помним, что визуализация самих букв не принципиальна. При желании можно представлять просто свет.) Одновременно с этим процессом мы продолжаем произносить формулу-призывание:

*ПОВЕЛИТЕЛЬ ИГРЫ, РАБОТАЙ ЧЕРЕЗ МЕНЯ.*

Еще раз: мы остаемся в женской «телоглазой» форме *Повелительницы Танца,* (символ интуитивного проникновения во все времена и места), а в наших сердцах в мощной экстатической позе стоит *ВЛАСТЕЛИН МИРА*. Мы переживаем себя открытым пространством, центрированным единым творческим *Законом*.

.........................................................

Теперь *Повелитель* излучает во всех направлениях *СВЕТ ЧЕТЫРЕХ ИСКУССТВ*. Обладая неограниченной силой, они раскрывают любую ситуацию и разрешают любую внешнюю проблему:

Прямо перед собой маэстро излучает *УСПОКАИВАЮЩИЙ СВЕТ.*

Вправо от себя - *ВООДУШЕВЛЯЮЩИЙ СВЕТ.*

Влево от себя - *ОЧАРОВЫВАЮЩИЙ СВЕТ.*

И, наконец, назад от себя - *ЗАЩИЩАЮЩИЙ СВЕТ.*

.........................................................

Итак: *УСПОКАИВАЮЩИЙ, ВООДУШЕВЛЯЮЩИЙ, ОЧАРОВЫВАЮЩИЙ* и *ЗАЩИЩАЮЩИЙ СВЕТА.* (Можно делать эту фазу и иначе: мы представляем, что свет и символы *Четырех Искусств* мастера излучаются в пространство как радиальные лучи, тогда как пространство *Повелительницы Танца* структурируется в форме кругов на воде.

.........................................................

Мы повторяем следующую формулу:

*КАЖДЫЙ АТОМ ВИБРИРУЕТ РАДОСТЬЮ И СКРЕПЛЯЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ.*

Благодаря этой визуализации, вся *Вселенная* структурируется в т.н. *Фрактальную Мандалу.* Как мы помним, это пропитанная *оргоном* почва, насыщенная и кипящая *Энергией Глаз*. *Дионисический Оргон* этой энергии, наполняющий собой *Фрактальный Цветок*, центрирован бесстрашной непоколебимостью *Аполлонического* *Образа Повелителя Игры*.

Сейчас, мы представляем, как из сердца *Нас-Повелителя Игры* в сердце *Нас-Повелительницы Танца*, разворачивается необходимый нам сценарий реальности: *КВАНТОВЫЙ МИР ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ!* И когда модель *КВАНТОВОЙ СТРАНЫ* готова, и мы способны удерживать ее как целое, мы произносим уже известную нам *АЛМАЗНУЮ ФОРМУЛУ*:

1. *Благословенны законы ТЕАТРА РЕАЛЬНОСТИ!*
2. *Благословенно изобилие возможностей ТЕАТРА РЕАЛЬНОСТИ!*
3. *Благословенна скорость, с которой все приведено в движение!*
4. *Благословенно всеобщее благо, от достигнутого!*
5. *Благословенно это желание, потому что оно прямо сейчас удовлетворено!*

.........................................................

Мы повторяем эти пять строк так долго, как считаем правильным, переживая реальное присутствие реализованного потенциала силового поля *ТЕАТРА РЕАЛЬНОСТИ*.

.........................................................

За счет мощи такого действия новая модель мира начинает пульсировать, вращаться и расти, заряжаясь электричеством смотрящего пространства.

.........................................................

Произнося *Алмазную формулу* снова и снова, мы визуализируем наслаждение от необходимых нам аспектов жизни. То есть, видим себя играющими со всем этим богатством, наслаждающимися им и получающими удовлетворение от него. Прямо здесь и сейчас мы присутствуем в сознании того, что: финансовое благополучие, профессиональный успех, информационное богатство, отличное здоровье, успех в передаче опыта, в семейных отношениях и любви, в практике самосовершенствования, реализации своей миссии, призвания, самого просветления и т.д. пронизывает и заполняет все наше существо. Можно даже сказать, что прямо здесь и сейчас мы являемся воплощением этой тотальной *Мистерии Изобилия*. Мы есть воплощение нашего жизненного сценария. Каждая клетка танцующей формы Повелительницы Танца вибрирует реализацией задуманного. Так *КВАНТОВОЙ СТРАНА* *ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ* замыкается в электрическую цепь изобилия *Информационно-Квантового Поля Театра Реальности*, начинает светиться изнутри, вибрировать высшей радостью и любовью.

.........................................................

Мы повторяем формулу:

*КАЖДЫЙ АТОМ ВИБРИРУЕТ РАДОСТЬЮ И СКРЕПЛЯЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ!*

В заключении, мы абсолютно уверены, что все задуманное сбудется, и все изобилие возможностей *Театра Реальности*, весь его потенциал открыты для нас!

.........................................................

.........................................................

.........................................................

Теперь, мы визуализируем, как наша *Фрактальная Мандала* поглощается *светом*, в нем же растворяется и наш, полный различных подробностей сценарий жизни, и весь этот *свет* сейчас вливается в форму *Повелителя Игры*. И как только Повелитель свернул весь этот свет в свое сердце, его форма тут же исчезла. Осталась только маленькая буква **π**, и вот (щелчок пальцами) и она исчезла.

.........................................................

Мы покоимся в осознавании, полностью лишенном формы, вне центра и границ.

.........................................................

.........................................................

.........................................................

Теперь, наше собственное представление о себе сгущается из пространства в радужную форму *ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ,* и мы сохраняем это чистое видение во всех ситуациях жизни. Мы обладаем чистым взглядом *Повелителя*. Вокруг нас его *Чистая Страна, Волшебный Мир,* в котором все задуманное нами реализуется с молниеносной зеркальностью! Здесь каждый атом вибрирует радостью и скрепляется любовью! Все полно неограниченных возможностей, лучится и имеет смысл! Все свежее и новое! И все существа обладают совершенством, независимо от того, сознают они это или нет.

.........................................................

.........................................................

\*\*\*

## МОЛИТВА-ПРИЗЫВАНИЕ ПОВЕЛИТЕЛЯ ИГРЫ

Практика заключается в том, чтобы вдумчиво и сосредоточенно произносить эту молитву ежедневно, повсюду, где представляется для этого возможность. Считается, что мощь всех *Мастеров Вдохновения* сконцентрирована в этой маленькой молитве-призывании. Считается также, что произнесение этих строк является самой мощной защитой из существующих, так как мгновенно переносит нас в *НЕДВОЙСТВЕННУЮ (ВИРТУАЛЬНУЮ) ПОЗИЦИЮ УМА.*

*К Драгоценному Повелителю Игры обращаю я молитву.*

*Пожалуйста, предоставь мне свое Мастерство.*

*Хотя ты не имеешь признаков прихода и ухода,*

*Все же предстань здесь, где я тебя визуализирую.*

*Пусть три твоих измерения: зрителя, актера и роли,*

*Проявятся здесь и сейчас, как неделимое целое.*

*О Могущественный Мастер в Искусстве Возможного!*

*Когда я переживаю единство наших Умов, в это самое мгновение -*

*Тот, кто смотрит; тот, кто играет; и тот, кого играют,*

*Переживают Спонтанное Самоосвобождение в Образе.*

*О Драгоценный Властелин Самоосвобождающейся Игры!*

*В этот самый момент я подношу себя тебе.*

*Из любви прими меня*

*И, приняв, оказывай покровительство всегда*!

.........................................................

.........................................................

*Составлено*

*Trinle Gyamtso*

*13.10.1989.*

**\*\*\***

*И последнее:*

*МЫ СТАНОВИМСЯ ТЕМ, ЧТО ДЕЛАЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.*

 ДЕМЧОГ

26.11.2000

1. Цветок-божество. Одним из переводов слова «орхидея» является – «*Происходящая от Бога*». В китае этот цветок символизирует плодородие, гармонию, изысканность, любовь, женскон обояние и… затворничство ученого. В природе насчитывается более 20 тысяч видов орхидей. [↑](#footnote-ref-2)
2. Например, в бирманском театре марионеток Йоке Тай Табини, есть божество - Нангадо. Оно украшает рукоять-крестовину, с помощью которой актер театра приводит марионетку в движение. Вместе с тем, что Нангадо является символом профессионального могущества, он еще и довольно капризен, и перед тем как начать работать с куклой, артист театра обязан, с помощью определенных заклинаний, как пробудить его магическую силу и, затем, как бы, отождествить себя с ним. Таким образом, кукловод, оказывался в позиции, в которой, подчиняя себе марионетку, сам подчинялся более могущественному кукловоду - Нангадо, т.е. как бы отдаваясь в его руки, и следовательно - *ОЧИЩАЛСЯ*. [↑](#footnote-ref-3)
3. Говоря словами Виджнянабхайрава тантры: «…йогу следует созерцать наружность своего тела как (внешнюю, бессознательную) стену. Нет ничего вещественного под ней (т.е. под этой кожей) - медитируя таким образом, он достигает состояния, которое превосходит все вещи, на которые можно медитировать». [↑](#footnote-ref-4)
4. Знать себя *Экраном*, на который проецируется динамичное «кино мира», во всем его многообразии – одна из вершин мастерства артиста. Умение опрокидывать на чистый, белый и большой «*Экран Восприятия*» скорости современной реальности – дорогого стоит. Можно даже сказать, что искусство актера заключается в умении легко и уверенно опрокидывать на *Экран Восприятия* обстоятельства той, или иной роли, формируя, тем самым, те, или иные формы *игры.* И именно эта *спроецированность* раскрывает *Сокровенную Красоту* творящей личности, как объекта, преодолевающей в акте творчества свою объективность, и порождая тем самым - *Чудо Образа*! [↑](#footnote-ref-5)
5. Мы можем представлять его по-разному, например более абстрактно, (в форме океана, вмещающего все самое важное и ценное); или напротив, более детализировано, (в форме дерева, на ветвях которого восседают различные аспекты жизни и профессии); или, так, как предполагается в методах *Игры*: в форме объемного круга, или говоря алхимическим языком – *пузыря*, в центре которого находится *Повелитель Игры*, (или его буква **π**) а вокруг, как лучи солнца - *Золотая Гирлянда Мастеров Вдохновения*. Любые способы возможны, но принципиально одно – понимание того, что образ *Прибежища* символизирует нашу собственную *творческую силу*, т.е. представляя образ *Прибежища*, мы, как бы смотримся в зеркало своей собственной артистической *Миссии*, в зеркало своего собственного вдохновения. Поэтому есть смысл подойти к этой работе ответственно, с определенной долей последовательности и активного воображения. Ведь мы уже хорошо знаем, - «…мы то, на что смотрят наши глаза». [↑](#footnote-ref-6)
6. Текст молитвы составлен Тринле Гьямцо 13 октября 1989 года, в Варшаве. [↑](#footnote-ref-7)
7. Практическим и весьма полезным дополнением к этому упражнению, является использование т.н. четок (25 бусин) одеваемых на ладошку, с помощью которых можно очень просто отсчитывать колличество сделанных простираний. Счет является очень важным дисциплинирующим аспектом практики. Например, перед началом практики вы ставите себе задачу сделать 300 простираний, и обещете не останавливаться, пока это колличество не будет выполнено. Четыре круга на четках дают в сумме сотню, и т.д. [↑](#footnote-ref-8)
8. Разработаны, на основе медитаций предложенных Намкаем Норбу Ринпоче. («Сэрнга»., Спб. «Сангелинг» 1997) [↑](#footnote-ref-9)
9. Внимание, предостережение: если возникают головокружение, головная боль или неожиданное чувство дискомфорта, немедленно прекращайте и расслабляйтесь! [↑](#footnote-ref-10)
10. Или в виде т.н. пяти «Тел Платона», который, включая уже упомянутый *тетраэдр*, описывает так же: гексаэдр, октаэдр, додекаэдр и икосаэдр. Все зависит от индивидуальных особенностей практикующего. [↑](#footnote-ref-11)
11. Denning & Phillirs «Creative Visualization» (1998. Lewellyn Publications St. Paul, Minnesota, U.S.A.). [↑](#footnote-ref-12)