

# ПИТАНИЕ КРИСТАЛЛАМИ





# ПИТАНИЕ КРИСТАЛЛАМИ

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## **Введение**

0.1 Пролог

0.2 Откуда пошли знания по питанию кристаллами

## **Глава 1**

1.1 Пространство кристалла

1.2 Кристаллы йоги питания

1.3 13 рядов кристаллов

1.4 Вспомогательные ряды

## **Глава 2**

2.1 Система питания кристаллами

2.2 Виды кристаллического питания

## **Глава 3**

3.1 Искусство потребления кристалла

## **Глава 4**

4.1 Жемчуг

4.2 Лунный камень

4.3 Халцедон

4.4 Сардоникс

4.5 Аметист

4.6 Красная яшма

4.7 Цитрин

4.8 Турмалин

4.9 Изумруд

4.10 Содалит

4.11 Рубин

4.12 Алмаз

## **Глава 5**

5.1 Кристаллические эссенции

## **Глава 6**

6.1 Кристаллическое пространство



# Введение

## 0.1 Пролог

Вселенная — структурное образование, состоящее из взаимосвязанных геометрических структур. Таких структур тринадцать, и все они имеют свои частотные характеристики, каждая из которых определяется либо циркуляцией, либо напряжением.

Число тринадцать исходит из условий нашего пространства: мы живем в трехмерном измерении, а значит, в заданном объеме. Если мы не в состоянии его физически увидеть, то мы можем его физически воспринять. Любой объем имеет форму (это его статичность) и циркуляцию энергии (это его динамичность). Вращение энергии в объеме имеет свои законы, которые измеряются размером, усилием или силой. Усилие измеряется углом, сила измеряется кристаллизацией (зацеплением), а размер — это индивидуальная величина каждого угла, которая и создает одну из форм.

В древности усилия изображались в виде двенадцати богов, каждый из которых представлял ту или иную фигуру. Христиане используют образы двенадцати ангелов. Но самое интересное — это то, что за каждым формообразованием бога стояла идея о том или ином кристалле. То есть если говорить о порядке, то вначале воспринималась вибрация пространства, далее ее представляла та или иная фигура, которая была соотнесена с определенными звездами. Затем то, что образовывало эту силу, соотнесли с понятием создателя, бога.

Но, собственно, во всей этой группе нас интересуют наиболее сильные фигуры, и они тоже понятны: их семь, и они представлены планетами. Из них выделяются еще пять фигур, которые оказывают на нас наибольшее влияние. Таким образом, понимая пять групп форм, мы можем понять семь, поняв семь, можем понять двенадцать. Каждая из форм имеет свою силу, и эту силу представляет тот или иной кристалл. Собственно, на этом и построено учение пяти платоновских тел.



Геоцентрическая система Птолемея

Наше тело как часть пространства, естественно, также может зависеть от размерности пространства, от его усилия и, следовательно, может воспринимать их. Способность воспринимать силу нашего пространства как раз и есть *питание кристаллами*.

Что в нашем теле способно воспринимать питание кристаллическими эссенциями, вибрациями? Это то, что мы называем духом.

В различных античных системах существует специальное учение о статусе нашего тела с позиции той или иной вибрации. Мы встречаем это в герметизме, у йоруба, в андийской космогонии, у арабских алхимиков и христианских мистиков, а также у даосов. Собственно, все



античные культуры опирались на макропространство, а не на тело. Но если в древности люди легко идентифицировали свой дух в его соотношении с пространством, то сегодня из-за изменений физических показателей Земли и ее магнитного поля человеку сложно идентифицировать свой дух, а следовательно, выйти на необходимое напряжение. Поэтому воспринимать эссенции кристаллов достаточно сложно, но тем более необходимо, чтобы поддерживать в себе более высокочастотные показатели.

Так что высокочастотные характеристики нашего духа не дают человеку возможности идентифицировать его, так как он лежит в частотных показателях 20 — 300 Гц.

Только достигнув понимания сверхсознательного усилия, мы способны идентифицировать свой дух. Но для этого надо уметь выводить сознание из-под влияния частотных характеристик Земли, которые находятся в диапазоне от 1,8 до 12 Гц (в зависимости от места нашего пребывания).

Таким образом, посредством питания кристаллами мы как минимум поддерживаем, а как максимум питаем наш дух и, что еще важнее, выходим на реальное понимание того, что такое этот дух, собственно, есть.

Так как кристаллы определяют сверхчастотными (вневременными) показателями, то единственное место в нашем теле, способное ухватить и удержать подобные вибрации, это мозг. Различные отделы мозга реагируют на различные кристаллы, так как их энергия воздействует, в первую очередь, на мозг, а уж затем через него и на все остальные системы нашего тела. Грубо говоря, это выглядит так: гипоталамус и другие железы головы реагируют на вибрации кристаллов, затем они питают костный и спинной мозг, и затем уже, так сказать, все расходится по различным направлениям и задачам.

Каждый кристалл содержит в себе силу превращения, исходящую из его геометрии. После специальной обработки (кристалл еще нужно довести до возможности применения) и посредством искусства его применения наш организм способен воспринять эту силу.

Учитывая тот фактор, что на данный момент мы существуем в условиях изменения частоты Земли, и пища, которую привык потреблять человек, дает ему все меньше и меньше какой-либо пользы, перестроиться на более высокочастотную пищу — это сегодня основная задача человечества.

Клетка находится уже на более высокой частоте, совсем скоро средняя частота Земли будет равняться 10 — 12 Гц (то есть мы отходим от предыдущих показателей в 7,4 — 8,5 Гц). И та привычная еда, которую мы потребляли, уже не соответствует реальным потребностям нашего существования.

В этих условиях питание кристаллами с их частотными характеристиками становится исключительно значимо. И, конечно, это важно с точки зрения понимания того, почему именно семь кристаллов становятся более ценными для нас, чем, скажем, группа из двенадцати. Также важно понять, как, собственно, группа из двенадцати может сформировать группу из семи. Но об этом мы будем разговаривать в разделе «Кристаллические эссенции». Ниже приведем для примера небольшой расклад по сферам влияния кристаллов.

### **Кристаллы, равные по частоте с Землей**

- *Минеральный мед* (8 — 12 Гц). Кристаллический мед, способный сохранять наиболее высокие частотные характеристики Земли.
- *Минеральное мумие* (12 — 20 Гц). Выход и вход в мир окружающей нас энергетической природы. На этой частоте пребывают энергетические скопления, близкие нашему разуму.
- *Каменное масло* (12 — 20 Гц). Выход и вход в мир окружающей нас энергетической природы. На этой частоте пребывают энергетические скопления, близкие к нашему разуму.

### **Кристаллы, связанные с переходом в пять вселенских геометрических структур, влияющих на формирование Земли**

- *Винный камень* (105 Гц). Смена частотных характеристик. Прямое воздействие на сознание. Первые три уровня сверхсознания (всего сверхсознательных уровней девять).
- *Жемчуг* (130 Гц). Смена частотных характеристик. Прямое воздействие на сознание. Первые три уровня сверхсознания.
- *Серебро* (135 Гц). Смена частотных характеристик. Прямое воздействие на сознание. Первые три уровня сверхсознания.
- *Золото* (160 Гц). Смена частотных характеристик. Прямое воздействие на сознание. Первые три уровня сверхсознания.

### **Кристаллы, связанные с восемью более сложными геометрическими фигурами, влияющими на связи Земли с Вселенной**

- *Тигровое железо* (180 Гц). Космическая межпланетная частота. Прямое воздействие на сверхсознание.
- *Изумруд* (240 Гц). Близко к планетарной частоте. Период обращения Земли вокруг Солнца. Прямое воздействие на сверхсознание.
- *Турмалин* (250 Гц). Близко к планетарной частоте. Период обращения Земли вокруг Солнца. Прямое воздействие на сверхсознание.

Таким образом, для питания кристаллами и минералами необходимо понимать свойства каждого из кристаллов, чтобы определить необходимую группу по макрокосмическому принципу. Основной характеристикой здесь, конечно же, является сам механизм кристаллизации камня, то есть его способность к абсорбции.



Прежде всего, нас интересуют кристаллы, которые имеют правильное строение, то есть внутреннюю геометрию, позволяющую накапливать энергию, необходимую для нашего тела. Структура кристалла характеризует физические свойства и химические соединения. Следовательно, мы должны понимать природную способность кристалла накапливать энергию и быть способными войти с ней во взаимодействие. Каждый кристалл — это формула, которая исходит из двух основных показателей: поглощение энергии извне и выработка ее внутри.

Если кристалл способен выбирать из окружающей среды или породы необходимую ему энергию, значит, он в состоянии совершенствовать свою структуру. Именно этот показатель определяет, на что можно направить энергию того или иного камня. Чем правильнее собирательная сила и геометрическая форма кристалла, тем он не просто сильнее, но и полезнее для нас. Эту формулу можно понимать как некую геометрическую модель.

Именно геометрическая форма кристаллов стала первым ориентиром, формирующим отношение людей к кристаллу как к продукту. Геометрия — это условие существования силы, и каждая геометрическая модель имеет свою частоту. Кроме того, кристалл являет собой форму, характеризующую развитие пространства.

## **Виды форм кристаллов**

**Объемная форма.** Определяет тело, развивающееся в трех измерениях (трех направлениях). Этой формой обладают кристаллы, связанные с определенными законами пропорции и способные генерировать силу. Такой кристалл содержит в себе совершенную энергию того пространства, где он находится (гранат, пирит).

**Осевая форма.** Характеризуется особенностью места, где наличествует более высокочастотная энергия. Такие кристаллы ориентированы в одном направлении, и чаще всего они вытянутые (лунный камень, аквамарин, горный хрусталь, рутил).

**Линейная форма.** Энергетически содержательные кристаллы с двумя выделенными направлениями. Они обладают способностью изменять энергию (рубин).

Все эти формы образуют различные комбинации. В природе нашего пространства нам важно иметь семь комбинаций. По такому же принципу существует и наше тело, имеющее семь комбинационных систем, то есть систем, способных накапливать, перегонять и видоизменять энергию. Каждая из этих систем представляет одно из тел.

## 0.2 Откуда пришли знания по питанию кристаллами

### История изучения кристаллов

Одна из версий происхождения человека гласит, что человек произошел из кристалла, который выделил первое семя. Что это был за кристалл, сказать сегодня сложно. Возможно, он соответствовал по своей структуре янтарю, на который указывают римляне, в частности, Плиний Старший, определявший не только структуру кристалла, но и его аромат. Впрочем, возможно, речь идет и не об одном кристалле, а о целой их группе. Согласно Иоанну Богослову, человек состоит из двенадцати кристаллов, которые образуют тринадцатый — его душу.

Если считать, что кристаллы, по сути, стали первыми образовательными формами для людей, то становится ясно, почему человек познавал структуру пространства, и согласно структуре этих кристаллов затем он стал описывать пространство. Все вещи, которые окружали людей, воспринимались ими как элемент воздействия на пространство, где были свои оси и углы, указывающие на то, как различные формы влияют на пространство — подобно тому, как они воспринимали кристаллы. Хотя изначально, конечно, восприятие имело природные, а не бытовые функции.

Мир рассматривался древними с позиции минерализации. И если принять, что человек произошел из кристалла, то вся его жизнь рассматривалась с позиции кристаллизации. Человек и его жизнь изначально имели соответствие с тем или иным видом кристаллической структуры.

Само возникновение кристаллов, получается, имело свою небесную, земную и человеческую природу. На земле их чаще всего соотносили с водой, небом и горами. Но все же наибольшее соответствие в формообразовании человека рассматривалось в связи с теми или иными горами, с кристаллами. Гору рассматривали с позиции тела. Она могла иметь как мифический (то есть некий символический прообраз), так и человеческий аспект. Так, древнекитайский манускрипт Сан Хэйдина «Древние сказания о горах и людях» (V век до н. э.) указывает на соответствие людей и гор.

Впрочем, сама наука о кристаллах уходит своими корнями в еще более древние времена как у самих китайцев, так и у египтян, которые проводили различные опыты с кристаллами и камнями. Естественно, что и в латиноамериканской, и в кельтской, и в индийской культурах мы встречаем столь же серьезное отношение к камню. Более чувственный аспект, связанный с переживанием и вкусом, мы находим уже у древних греков (у Теофраста), а впоследствии и у римлян (у Плиния Старшего).

В дальнейшем представление о камнях стало подчиняться единому пониманию кристалла как философского камня, то есть камня, который был в состоянии генерировать энергию. И, возможно, первыми, кто обратил на это внимание, были арабские алхимики аль-Бируни (973 — ок.1050) и Авиценна (980 — 1037). Однако многие их работы были засекречены суфийскими мистиками. Кстати, по одной из версий, под хорошо известным Граалем понимался определенный вид кристалла, возможно, киноварь или винный камень.



В средние века алхимики также пытались получить из кристаллов бесконечную, нескончаемую энергию. Надо сказать, что тайна кристаллической структуры минералов и поныне не дает покоя различным исследователям, мистикам и ученым, хотя в начале XX века человек и смог дать научное физическое определение кристаллической структуре.

1669 год принято считать годом формирования науки кристаллографии благодаря работам Эразма Бартолина и Николая Стенона, которые обобщили знания о кристаллах и показали свой собственный опыт.

Ну а сама наука о кристаллах появилась благодаря трудам норвежского ученого Виктора Мориса Гольдшмидта. Именно эта наука возвращает нас к изначальному пониманию кристаллов как камней, у которых наличествует тело, то есть структура. Изучение поведения кристаллов вообще говорит о них как о живых организмах, и их поведение ничем не отличается от поведения структуры самого человека. Только энергия в кристалле более совершенная и более высокочастотная. На кристаллы стали смотреть геометрически — так, как на них смотрели древние люди. А если соотнести этот подход с даосской концепцией, то, по сути, ее научно доказали.

Фактически, человечество соответствует 12 видам кристаллов, каждый из которых с энергетических позиций имеет 7 частей. Восемь кристаллов способны вывести человека из временного пространства в безвременное. Все они понимаются под единым названием — киноварь. Внутри них существует три совершенных ритма, описываемых тремя кристаллами — золотом, серебром и одним из кристаллов, соответствующим конкретному человеку (например, алмаз) и выводящим на нефрит как на вид совершенной генерации энергии.

Так что искусство превращения металла в золото, пришедшее к нам от средневековых алхимиков, есть понятийное условие перекристаллизации, которое может быть связано как с внутренним питанием, так и с перестройкой структуры самого тела (в соответствии, к примеру, со структурой яшмы или того же золота).

Но подобное отношение к кристаллам уводит нас вглубь веков к величайшему из величайших — Гермесу Трисмегисту. Именно ему приписывается базисная концепция восприятия Великого в виде пространственной геометрии, введившей, по сути, не только принципы геометрического пребывания, но и геометрического преобразования. И уже на основании восприятия, которое может иметь подобное же название, Платон выводит первые знания о питании кристаллами, соотнося их с пятью основными вибрационными группами или телами. А это пять правильных многогранников, способных генерировать энергию.

А значит, мы говорим о дополнительном источнике энергии, который можно усваивать. Концепция Платона сводится к идее питания души, где основным источником являются тонкие процессы, связанные с более высокочастотными характеристиками пространства. Кстати, согласно Платону, такой моделью является и мысль.

Питание мыслью — это то же самое, что и питание геометрией, о чем мы еще поговорим. Платон уделяет большое значение познанию геометрии как некой перевоплощающей субстанции, способной преобразовываться девять раз. То есть это идея формирования сферы. И так как в теории питания будущего

многое построено на идее питания сознания и использования сознания для восприятия высокочастотного питания, то Платон здесь выступает основателем идеи питания мозга как средства формирования духа, души.

Если же вдуматься в идеи Платона глубже, но уже, например, через призму Евклида, то возникает мысль, что во времена Платона геометрия и форма были сутью одного — кристаллизации. То есть кристаллы — так, как мы воспринимаем их сейчас, — были, скорее, частью геометрии и воспринимались, прежде всего, через ее призму. Это и послужило основой форматирования пространства именно по геометрическому признаку, то есть разделения пространства на законченное (плоское) и вечное (объемное).

В сочинении Евклида о делении фигур мы находим, по сути, идею классификации пространства. Ну а в сочетании с Эпикуром, внесшим огромный вклад в теорию познания, мы получаем восприятие, которое формирует геометрия и форма, что очень важно в познании йоги питания, так как на высокочастотном уровне мы можем говорить не о вкусе, а лишь о восприятии.

Соединяя сознательное усилие с восприятием, мы получаем модель питания кристаллами, где именно умение настроиться на восприятие создает ту реальность, ту истину, которой надо руководствоваться. То есть здесь мы говорим о натурфилософии, которая и лежит в основе понимания питания будущего — йоги питания, где мы опираемся на время, пространство и ритм, которые представляют нам различные субстанции и законы проживания материи.

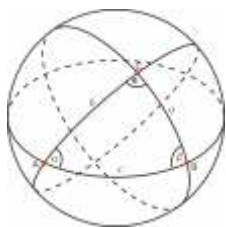
Соединяя же мысль и восприятие, мы обретаем важнейший критерий истины, связанный с переживанием. Получив его, человек оказывается в состоянии устойчиво воспринимать не только временные, но и вневременные процессы. И вневременные переживания постоянны по своей природе, так как они зависят только от внутреннего преобразования, и в этом и есть суть кристаллизации.

Очень важно понимание древними собственного движения кристаллов, их независимости от внешних величин. На это, кстати, указывал Гиппарх еще два столетия до нашей эры.

Вообще надо сказать, что довольно радикально смотрится учение Менелая Александрийского, соединившего понятия геометрической фигуры и сферы. Показав идею восьми фигур пространства, он выразил идею проживания кристалла в пространстве. Но если наше тело возвести в круг, то мы также получаем восемь фигур. Как они получаются?

Если бы мы рассматривали наше тело не как физический объект, а как форму, в которой циркулирует энергия, то мы бы также получили три круга. Один из них образуется движением крови, которая является носителем базовой энергии. Помимо этого мы имеем энергию, которая образуется благодаря взаимодействию восьми систем тела (в реальности семи, но все вместе они создают еще одно движение, так как мы находимся в трехмерном пространстве).

Циркуляция исходит из дополнительных источников в нашем теле, в которых энергия может преобразовываться. То есть внутри нас также существует восемь сферических треугольников. Каждый треугольник выражает свое пространство, то есть теоретически он может кристаллизироваться. Но так как наше тело несовершенно, мы не выражаем результат. А пространство выражает, и в итоге мы получаем кристалл или кристаллическую эссенцию.



Сферический треугольник



Тетраэдр



Куб



Октаэдр



Икосаэдр



Додекаэдр

Но в этом рассуждении нам важен угол, то есть усилие, которым мы и меряем кристалл. А теперь возьмем пять правильных фигур Платона, по которым мы и будем измерять кристалл.

Получаем пять углов, лежащих между 60 и 120 градусами, что выражает идею циркуляции совершенной энергии, которая имеет возвратность, но в то же время ориентирована на раскрытие.

Название	Приближенное значение в градусах
Тетраэдр	70.53°
Куб	90°
Октаэдр	109.47°
Икосаэдр	138.19°
Додекаэдр	116.56°

На все это указывал Тит Лукреций Кар (99 — 55 до н. э.) в труде «О природе вещей». И уже Клавдий Птолемей в своем «Великом построении», по сути, увязал идею кристаллизации пространства и звезд.



Клавдий Птолемей



Геоцентрическая система Птолемея

Его геоцентрическая модель мира очень важна в концепции понимания кристаллов, и ее замена на гелиоцентрическую систему Николая Коперника стала большой ошибкой. Это две абсолютно работающие системы, только одна изучает статическое пространство, а другая — динамическое. И тут нам более важно понять, как Птолемей смог воспринять эту систему. Вопрос заключается здесь не в наблюдениях и опытах, а в возможности видеть и воспринимать пространство по-другому, что возвращает нас к идеям Эпикура. То есть человеческие способности восприятия в том времени были отличны от нынешних возможностей. Похожее мы встречаем и в даосской медицине, когда тело понималось изнутри, то есть воспринималось через идею процесса, а не просто анатомически.

По всей вероятности, древним было несложно воспринимать вибрацию пространств, звезд и кристаллов. Подобное мы обнаруживаем у различных племенных народностей, которые без всяких знаний говорят о вещах, которые мы сегодня наблюдаем со стороны. Возьмите, например, тех же догонов.

Получается, что геоцентрическая модель мира Птолемея — это система, которой пользовались древние, и она не опирается на время. Тогда становится понятна не только идея неподвижности Земли, но и то, что она плоская. То есть если рассматривать Землю с позиции той или иной вибрации, ее можно делить на соответствие и, следовательно, воспринимать не как часть самой себя, а как комбинацию все тех же пространственных фигур.

Подобное мы находим у древних египтян, которые не только рассматривали свою землю как самодостаточную (так как они опирались на пространство, а не на Землю), но и делили ее на 13 частей (номов). На этом, кстати, основывается и Библия. Подобное мы встречаем также в арабской и даосской алхимии.

### **Арабские алхимики**

Теперь давайте перейдем к следующей интересной фазе, подготавливающей почву для восприятия кристаллов с позиции, так сказать, более развитого общества, хотя это и не сделало его более совершенным. Здесь мы должны отдать огромную дань уважения арабским ученым-алхимикам, которые заложили основу не только для новых форм герметического движения, но и вообще для становления христианской церкви, как это не покажется парадоксально.

Но на все это надо смотреть в связи с герметическим движением, которое стало возрождаться в то время благодаря формированию различных орденов. Один Грааль чего стоит, ведь в нем заложена идея о кристаллизации. И здесь, пожалуй, следует начать с Гебера (он же Абу Муса Джабир ибн Хайян, 721 — 815 гг.), заложившего основу для средневековых алхимиков.

Гебер изучал законы изменения кристаллов, или высшие законы трансформации. Здесь нужно понимать разницу между питанием энергией, увязыванием энергий, ее усилением и трансформацией. То есть когда мы принимаем обычную пищу, мы лишь питаем нашу энергию другой энергией. Когда мы принимаем энергию, соотносящуюся с нашей природой, мы увязываем и сохраняем свою энергию. Когда мы принимаем энергетики, мы усиливаем свою энергию. Когда же мы принимаем кристаллическую энергию, то мы трансформируем нашу энергию.

И вот такой попыткой использовать кристаллическую энергию мы и обязаны алхимику Геберу. Его учение содержит интересный материал, объясняющий философский аспект кристалла, то есть не только его пользу и значение, но и наше отношение к нему. Таким образом, Гебер указывает, что умение настраиваться и воспринимать свойства минералов — не менее важная функция, чем просто их потребление, а может, даже и важнейшая. Раз у тела есть свои определенные свойства, то нужно уметь с ним взаимодействовать, а не просто пытаться добыть что-то из минерала.

Идея философской ртути и философского свинца — это идея о резонансной вибрационной силе, заложенной в минерале. Подобное мы находим и у китайцев, которые вообще подвели под эту идею целые горы теории. основополагающими же металлами становятся серебро (с горизонтальной резонансной группой) и золото (с вертикальной). Далее между ними располагаются минералы, которые разбиты по пяти группам: группа ртути, группа свинца, группа меди, группа олова и группа железа. Но это не что иное, как все те же пять платоновских тел.

Таким образом, умение и понимание того, как получать и смешивать кристаллы, — это понимание философского камня (*Lapis Philosophorum*). Но получается, что их должно быть семь по законам резонирования нашего пространства. То есть мы можем получить семь мужских эссенций (на основании золота) и семь женских эссенций (на основании серебра), или философских камней.

Вся проблема сводится, конечно, к получению эликсира из кристалла, и этот вопрос стал основным, будоража многие поколения алхимиков. Но если во времена Аристотеля на пространство смотрели более обобщающе, где даже стихии рассматривались как кристаллические эссенции, то во времена Авиценны вопрос стоял уже более конкретно: можно ли трансформировать минералы или нет? Конечно, здесь было бы интересно сопоставить отношение к плотности минерала во времена того же Платона и Ахмеда аль-Бируни (X век).

В исследовании кристаллов, геометрии и пропорции следует отметить и работы Сабит ибн Корра (IX в.) и Абу л-Вафа (X в.), в связи с которыми мы уже можем говорить о тональных рядах кристаллов, так как достигнуто понимание вычисления сферических углов. То есть если понимать, какой сферический угол занимает кристалл, то очень просто вычисляется и его тональность.

Здесь же стоит отметить и Абу Мансур аль-Матуриди (XI в.), трудами которого серьезно интересовались набирающие обороты мистические течения. Но интересы данного ученого-мистика настолько глубоки, что очень сложно показать величину этого человека в рамках данной статьи. Хотя для нас важен его вклад в классификацию и определение небесного пространства, которое, по сути, уже можно заполнять различными красками и эссенциями.

В список выдающихся ученых-алхимиков тех веков стоит добавить еще и Джабира ибн Афлаха (XII в.). В его деятельности развитие арабской алхимии достигает, пожалуй, своего апогея. Именно с этого периода начинается, а может, и проявляется интерес к кристаллам и питанию ими различных тайных обществ.

И особо среди них стоит выделить тамплиеров, которые в поисках священных эссенций создают искусство дипломатии и входят в достаточно тесный контакт с арабами. Однако к этому моменту арабский мир уже получает

сверхорганизованную, управляемую организацию мамлюков. По сути, созданных совершенных людей. Интересно, что по их образу и подобию затем уже создавались инки, и по различным версиям, именно тамплиеры принимали в этом активное участие.

Пожалуй, сегодня весь мир был бы подчинен либо монголам, либо мамлюкам, если бы не их ожесточенные столкновения. Так вот именно мамлюки воспользовались успехами арабских алхимиков: они имели специальное питание, в которое входили и кристаллы.

Питание у мамлюков состояло из четырех уровней в зависимости от того, какое положение они занимали. Высшим было геометрическое питание, или питание пентаклями, и кубическое питание, то есть питание кристаллами или кристаллическими эссенциями. Для остальных существовало энергетическое питание — для воинов и смотрящих (они же видящие).

Все эти знания уводят наше внимание на Землю Обетованную, которую и контролировали арабы. В этих знаниях мы имеем семь видов совершенного питания и три сверхсовершенного (куда относится геометрическое питание и питание энергией).

В какой-то степени мы получаем здесь уже больше тайн, чем открытий. Знания по питанию кристаллами начинают скрываться, так как был получен результат, который явно не всем нравился и не всем был доступен, поэтому все знания уходят в лаборатории алхимиков. Все это сопровождается понижением вибраций на Земле и, как следствие, неспособностью людей воспринимать источники тонкой энергии. Начинает развиваться питание растениями, энергетиками, как наиболее усвояемой энергетической пищей. Те же, кто сохраняет знание Грааля, еще больше консервируются в своих ложах.

На этом фоне учение о кристаллах все больше уходит в научные круги, хотя, конечно, периодически появляются различные истории в стиле Сен-Жермена. Пожалуй, также следует отметить и Пьера Гассенди (XVII век), который доказал связь геометрии (в виде атомов) и химических свойств кристаллов. Вновь появляются книги о целебных свойствах кристаллов, и знания Бируни, Альберта Великого, Агриппы Неттесхейма, Парацельса, Георгия Агриколы, Боэция де Боота опять вызывают интерес в обществе.

### Алхимия в Азии

Основу алхимических исследований у арабов составляли знания Древнего Египта, персов, индусов и — косвенно — китайцев. И здесь следует рассмотреть именно азиатскую модель, создавшую два таких серьезных направления, как



Мамлюк



Вэй Боян



Нефритовый бессмертный,  
поедаящий линчжи



Гриб линчжи

даосскую алхимию и тибетскую (дзогчен). Даосскую модель понимания кристаллического питания лучше всего рассматривать с позиции гриба линчжи, который представляет внешнюю киноварь.

Вообще, процесс кристаллизации, которую объясняет даосская алхимия, интересен и с позиции внутренней культивации кристалла через процессы взращивания киновари внутри тела. Но так как нас интересует внешняя алхимия, или идея принятия кристаллов, то сама концепция связана с двумя аспектами питания — питанием высшего киноварного поля (или Дворца мозга) и нижнего киноварного поля для уязывания внутренней геометрии. Об этом рассказывают различные алхимические трактаты, например, «О единении триады» («Цань тун ци»), приписываемый Вей Бояну (II в.), или «Мудрец, содержащий пустоту» («Баопу цзы») Гэ Хуна (IV в.).

Кристаллы в даосской алхимии разделяются по законам формирования энергии. И здесь нам важно само отношение к кристаллам, которое строится по отношению к высшему, коим является нефрит, и низшему, которое представляет гриб линчжи. Поэтому именно на примере гриба нам важно показать сам процесс исследования. К тому же именно поедание линчжи, как считается, приводит к вершине кристаллизационных процессов, связанных с нефритом.

## Гриб линчжи (*Ganoderma lucidum*)

Известность и основные знания о грибах линчжи (семейства Ганодермовые (*Ganodermataceae*)) пришли к нам из даосских источников, в частности из «Бао пу цзы».

Основное предназначение и свойство данного гриба — это получение природной киновари, которую затем посредством гриба адепт принимает внутрь. Гриб как бы помогает адепту развить внутреннюю кристаллическую эссенцию — киноварь — за счет внешнего принятия, ускоряя процессы обретения бессмертия.

Линчжи, собственно, и переводится как «то, что дает силу». Отличительная особенность гриба линчжи от ему подобных — это место произрастания и его способность получить все пять необходимых ингредиентов для кристаллизации киновари. Настоящий гриб можно встретить только в священных местах. В основном, это пять священных даосских гор. Однако это не ограничивает его ареал происхождения, просто делает менее доступным. Самые сильные и мощные грибы растут на Тайшане. Так что если вы действительно хотите обрести вечную молодость или просто усилить свое тело и энергию, то нужно знать, где и как получить настоящий гриб. Питание киноварным грибом осуществляется только через жидкость, которая способна вытянуть киноварь из гриба.

Ну а теперь несколько занимательных историй о том, как поймать настоящий гриб. Этот священный гриб имеет долгую историю и описан еще в книге трав и минералов. Вокруг него сложилось множество легенд и мистических историй. Основные из них связаны с даосами, которые искали внешнюю пилюлю бессмертия.

Как уже говорилось, гриб Линчжи растет только в специальных местах, и настоящий гриб охраняют змеи и драконы. Поэтому необходимо обладать истинным искусством не только нахождения гриба, но и его правильного сбора. Даосы утверждают, что если гриб чувствует, что энергия того, кто хочет сорвать его, не подготовлена, он может «поменять место». В реальности это активизация энергии, которая делает гриб невидимым. Но даосские адепты говорят, что гриб начинает перемещаться. Так что найти и достать гриб не только не просто, но и зачастую опасно.

### **Особенность**

Особенность гриба линчжи — это получение природной киновари в месте произрастания. Корень гриба способен получать необходимые элементы из дерева и земли, которые он объединяет и преобразует в киноварь. Под киноварью здесь понимается свойство структуры киновари, способной генерировать энергию внутри себя.

Гриб линчжи обладает определенной геометрией, в которой живет сила. В течение своей жизни гриб проходит пять фаз существования: наполнение энергией места, удерживание этой энергии в себе и три стадии кристаллизации. То есть на выходе он должен быть на первой или второй стадии кристаллизации, тогда возможно из него вытянуть киноварь. Если идет третья стадия кристаллизации, то он уходит на совершенствование себя и уже рассматривается как кристалл.

Ему важно получение дерева, но дерева прогнившего, которое гриб поедает. То есть особенность такова, что он поедает энергию дерева (если дерево сильное, то оно не дает достаточно энергии грибу), то есть то бессмертное, что остается от дерева после того, как оно прогнивает. Корень гриба должен достичь земли, соединиться с ней, чтобы взять минералы. Если корень не соединяется, то гриб древесного вида и не соответствует уровню киноварного.

### **Применение**

Основное применение данного гриба связано с культивацией бессмертной энергии, однако его восстановительные и укрепительные свойства позволяют решать и локальные задачи.



Зависит это от гриба. Если гриб не до конца кристаллизовался, то он продолжает быть активным в теле. Однако при всем его могуществе качество каждого гриба должно быть определено специалистом. Например, если в грибе недостаточно металла, то он хорош для легких, активно воздействуя на них и создавая обмен энергий. Вот почему его рекомендуют тем, у кого, к примеру, бронхиальная астма. Если в грибе избыток дерева, то не стоит принимать его тем, у кого болезнь печени. Но если в грибе недостаточно дерева, то для них это, наоборот, полезно. Гриб линчжи по своим воздействиям подразделяется на пять категорий.

**Киноварный гриб линчжи** — для тех, кто создал единый центр, способный войти в соединение со структурой, созданной внутри гриба. Такой гриб полезен для практикующих внутреннюю алхимию. Цвет гриба киноварный. Структура ствола кристаллизованная. Ценная часть — киноварь.

**Структурный гриб линчжи** — находится в состоянии кристаллизации. Сила гриба направлена внутрь самого гриба. Такой гриб хорош для выстраивания единого центра и рассматривается как объект питания кристаллом. Считается, что такой гриб обладает 120 необходимыми свойствами для совершенствования тела. Цвет гриба киноварный, с оттенком нефрита. Структура гриба кристаллизованная. Ценная часть — структура.

**Гриб линчжи, наделенный деревянными свойствами** — гриб, который в основном питался энергией дерева и не смог получить достаточно элемента земли и элемента огня. Цвет гриба древесный. Ценная часть — споры.

Этот гриб хорош для регулирования и улучшения кровеносной системы, укрепления сердца. Улучшает работу селезенки, поджелудочной системы. Обладает хорошими косметическими свойствами, укрепляет мышечную систему.

**Гриб линчжи, наделенный огненными свойствами** — гриб, который получил достаточно энергии дерева и земли, но в нем недостаточно энергии воды. Энергию металла он вырабатывает сам из минералов земли. Цвет гриба красный, розовый. Самая ценная часть — споры.

Подходит для профилактической, антибактериальной защиты. В этом грибе наиболее активны полисахариды и тритерпены. Также в нем присутствуют кислотные свойства, позволяющие нейтрализовать развитие неконтролируемых организмом соединений.

**Гриб линчжи, наделенный земляными свойствами** — гриб, корень которого добрался до земли и собрал необходимые минералы. Цвет гриба темный, отдающий чернотой. Наиболее ценная часть — споры.

Такой гриб идеален для дыхательной системы и используется для усиления иммунитета, в борьбе со злокачественными опухолями. Он способен насыщать тело различными микроэлементами — кальцием, натрием, германием, железом, серой и множеством других микроэлементов. Также хорош для тех, кто страдает болезнью тромбов.

### **Как рекомендуется употреблять грибы**

Применение грибов зависит от задачи. Если требуется использовать грибы как регулирующее средство, то их можно заваривать в термосе (40 мин., температура 70 градусов) и пить (хорошо с пуэром). Однако это очень неэффективное использование гриба, так как его расход не сопоставим с его ценностью.

Лучше всего делать настой гриба. Существует 18 категорий настоев, в которых следует разбираться. Особенно важно разбираться в настояках киноварных, структурных и кристаллических грибов, которые и представляют истинную ценность. И идеально брать настойки у даосских докторов, у тех, кто реально разбирается в грибах и способен правильно вытянуть из гриба его силу.

### **Побочные действия**

Побочные действия не выявлены. Однако он может усилить те или иные процессы в организме.

### **Предостережение**

Основная проблема грибов линчжи сегодня в том, что все грибы пытаются запустить под единой идеей. Например, гриб «Рейши-Кан», который, конечно же, не только не имеет ничего общего с настоящим грибом, не говоря уже о киноварном и структурном, но еще и делается из искусственно выращенных грибов. В лучшем случае он соответствует грибу третьей, четвертой или пятой категории. Но, как правило, они выполняют не более чем стимулирующие свойства.

Наибольшее распространение имеют, конечно, древесные грибы. Они заполнили рынок, причем цена их варьируется от самой низкой до очень высокой, когда его продают под видом священного гриба.

Настоящий гриб должен расти только в определенной зоне, собираться вручную и в определенное время. Самым сильным считается тот гриб, который снят со священной горы Тайшань.

Если нет знаний и опыта по приему гриба, рекомендуется строго следовать совету специалистов. Действие гриба должно быть строго направлено на понимаемые процессы. Это должно согласовываться с диетой и умением принимать гриб, который необходимо заказывать под определенные цели. Каждый гриб должен иметь гарантированное место произрастания. Если используется настойка, то рекомендуется брать ее у даосских врачей, у тех, кто умеет работать со структурой тела и энергизацией (процесс абсорбции).



# Глава 1

## 1.1 Пространство кристалла

Самое важное и удивительное в кристалле — это его пространство. Наиболее ценны те кристаллы, которые формируются, в первую очередь, за счет своей внутренней силы. Энергетические процессы, которые происходят в кристалле, имеют законы, защищенные определенными видами частот. Особенно это интересно, когда кристаллы развиваются в глубине породы, в земле, не имея контакта с поверхностью.

Пространственное формирование кристалла, хотя и может иметь временной отрезок, при этом не зависит от него. Важно условие энергии, место, где кристалл образуется. И потом, на момент образования кристалла он находится сам в себе, будто в утробе матери. И только образовавшись, он может вступать во взаимодействие с окружающим пространством — питать его и питаться от него.

И какого бы размера ни был кристалл, его следует рассматривать с позиции семени, или той минимальной кристаллической решетки, которую он содержит. Условно можно дать ей размер молекулы. Значит, получив молекулу одного кристалла, мы, по сути, получаем силу всего кристалла.

Здесь, правда, важна ориентация кристалла, то есть то, какую плоскость он представляет. Наиболее сильны вертикально ориентированные кристаллы. Однако важно понимать пропорциональное усилие в них. Не ушла ли вся сила в строительство оси? Таким образом, в кристалле важна пропорция, или, правильнее сказать, резонансная пропорция, — то, что определяет силу кристалла. Важно, на что в большей степени ориентирован кристалл — на сжатие или на расширение. Сжатие создает горизонтальные резонансные частоты, а расширение — вертикальные резонансные частоты. Они выражают геометрию кристаллической структуры, собираемости и неделимости силы кристалла, его атомные компоненты, что выражается понятием «семена кристалла». И здесь можно математически, геометрически (через угол) понять сущность кристалла.

Любой кристалл — это условие пространственного пропорционального усилия. Это значит, что он представляет не только некую форму, в которой синтезируется сила, но и пространство, так как синтезируемая сила имеет потенциал частотных характеристик, в разы или даже сотни раз превышающих частотные параметры Земли. То есть на нашей планете есть уникальная форма, частотные характеристики которой при определенных параметрах оказываются выше земных в разы.

Кристалл образуется или даже растет под влиянием макрокосмических излучений, которые соотносятся с пространственным преломлением энергии звезд и планет. То есть кристалл находится почти в тех же самых условиях, что и растения, зависящие от более короткой фазы проживания, которую мы называем временной.

Значимость кристалла для человека сложно переоценить, так как частично человек сам представляет собою кристаллическую модель. Самое важное в кристалле — это расположение молекулярных связей, которые определяют, способен ли кристалл генерировать энергию и отдавать ее или же он направляет ее только на себя, постоянно изменяясь.



Каждый кристалл несет в себе постоянно вырабатываемый заряд энергии. Сила энергии зависит от характера кристаллической решетки кристалла и от общего симметричного угла (связи располагаются под разными углами, но все они образуют ту или иную симметрию в кристалле). Симметричный угол определяется активностью трех взаимодополняющих осей, поскольку кристалл — пространственная структура.

Если кристалл удерживает постоянный угол, то мы можем говорить о его ориентированных связях. Кристаллов с ориентированными связями в природе 12. Это 12 фиксированных углов, которые проходит в своем движении Земля по отношению к пространству. Следовательно, в трехмерном пространстве не может быть больше 12 видов ориентации, то есть это зависимость от вращения оси каждого угла, равно 30 градусам.

Но 30 градусов — это угол взаимодействия Земли с пространством. Угол же взаимодействия человека с пространством, так сказать, «золотой угол», равен 45 градусам. Это связано с тем, что в человеке угол изменен за счет привнесенных пространственных усилий, поставивших человека на две ноги, и за счет самой человеческой энергии.

Следовательно, ритм проживания Земли по отношению к пространству отличается от ритма проживания человека, который равен 8 углам. Соответственно, для йоги питания нам нужны кристаллы, способные вписываться в человеческий угол, или комбинация кристаллов, поддерживающих и развивающих этот угол. Конечно, очевидно различие в двух углах, поэтому умение, так сказать, «соединять» себя с эссенцией кристалла есть одно из искусств кристаллического питания, в котором важную функцию берет на себя ментальный ресурс. Для этого нам необходимо учитывать кристаллические параметры.

## **Кристаллические параметры**

### ***Макрокосмическая пропорция***

Основной параметр в йоге питания, определяющий пространственную сферу, которую представляет кристалл. Данная пропорция имеет свои геометрические, угловые и частотные характеристики, отображающиеся на системе тела человека.

В йоге питания мы рассматриваем кристаллы, выражающие собой схемы связей групп молекул (атомов) с кристаллическими решетками, которые представляют пространственную геометрию. Пространственная геометрия и есть то, что описывается макрокосмической пропорцией. То есть это некая сила, которая может самостоятельно сохраняться в пространстве.

Для сегодняшнего человека данная сила не проявлена, но она была максимально проявлена 1000 лет назад, когда человек обозначил ее в виде пространственных сил, известных сегодня как боги. В число этих пространственных сил входят также видимые и невидимые планеты.

### ***Пространственный сектор***

Данная область представляет те или иные макрокосмические характеристики. Алхимики средневековья называли эти сектора Небесный тигель или Небесное пламя. Это энергия, с которой может взаимодействовать

человек посредством кристалла. В пространстве, которое определяет наше трехмерное проживание, существует девять секторов. Собственно, столько же секторов выражено и у человека. Все, что выше, считается субстанциональным или надпространственным.

Таким образом, мы имеем в пространстве силы, которые можно называть, как хотите — боги, фигуры, резонансы, — влияющие частотами на формирование всего на Земле, от человека до кристалла. Но так как самой выраженной, то есть симметричной формой является, собственно, кристалл, то ему и уготовано представлять на Земле пространство. По сути, мы говорим о некоем «энергетическом семени», которое прорастает и развивается.

Мы можем определять пространственные параметры только условием развития энергии. Такими параметрами могут быть одна или несколько осей. Всего в пространстве наивысшее количество осей симметрии может быть у куба (13 осей), то есть куб является как бы минипредставителем всего пространства. Сфера — это уже свершение и переход. Получается, что внутри куба мы имеем 13 условий развития.

Три формы с симметрией четвертого порядка, четыре формы с симметрией третьего порядка и шесть кубов с симметрией второго порядка — все это располагается в девяти плоскостях и, конечно же, имеет центр симметрии. Вот и получается, что нам нужны три высших субстанциональных кристалла с симметрией четвертого порядка и выше, четыре симметрии третьего порядка и шесть с симметрией второго порядка.

Это в статике. Если же мы будем их вращать, то получим 12 видов симметрии, которые разбиваются на 32 класса, то есть пространство может вращаться согласно 32 законам симметричного развития.

### ***Четвертый сектор***

Данный сектор — начальный, в котором энергия начинает не зависеть от земной. Он позволяет консервировать энергию, то есть она не распадается и не умирает. Именно пространственный сектор определяет, почему разные кристаллы могут соответствовать одной группе питания. То есть здесь складывается несколько параметров — от частоты до симметрии, учитывая, что само тело находится под влиянием единой частоты, связанной с Землей.

То есть от качества человека зависит изменение кристаллических параметров и сонастройка. А так как каждый кристалл влияет на все системы тела в той или иной мере, то важно, в первую очередь, понимать форму питания, чтобы затем совершенствовать ее с помощью кристалла.

Понимание четвертого сектора очень важно, так как оно дает умение проектировать кристалл — систему пространственных координат. Это понимание энергии высшего порядка, где тело после того, как обучается взаимодействовать с энергией кристалла, понимает его объем и пространственную геометрию.

Мы как бы покрываем плоскость правильными треугольниками, многоугольниками и квадратами, создавая определенную упаковку для энергии кристалла. Именно так заполнено пространство, которое современный человек не в состоянии видеть. Пространство, окружающее нас, отнюдь не пустое.



## 1.2 Кристаллы йоги питания

Формирование кристаллов йоги питания исходит из пространственных углов, определяющих силу вращения и, как следствие, частотные характеристики минералов. Никакие временные или стихийные показатели не определяют действия кристаллов. Созвездия также задают здесь лишь временные отрезки, поэтому при определении кристаллов их влияние не учитывается.

Основным пространством, или субстанционным, является то, что руководит циркуляцией энергии на небе: это раковина, или Большая Медведица. Она определяет углы неба, и здесь она представляется как пространственная структура. Если же смотреть на Большую Медведицу плоско, то она представляет временную структуру. Впрочем, все небо — это условная единица. Не является условной единицей угол, и для нас важно вращение, условно равное 24 часам. То есть нам важна зависимость сферического угла от восьми сферических фигур, которые образуются в каждом сферическом углу. Эти сферические углы, или сферические треугольники, вращаются.

Таким образом, мы получаем восемь совершенных пропорций, связанных с Землей. В реальности фигур больше (двенадцать), но мы не можем воспринять их субстанционно. То есть у нас семь заложенных систем тела, способных реализовывать все три координаты пространства. Если мы создаем взаимодействие, то мы получаем восьмую систему, которая представлена двенадцатым (алмаз) и тринадцатым (золото, серебро) рядами кристаллов. Таким образом, с позиции йоги питания нас интересует все, что создает условие для восьми усилий, что переводит все остальные кристаллические группы в связь с семью телами.

Именно усилия, которые в различных цивилизациях известны сегодня как боги, и предопределили ориентир человека (или *замет*, согласно арабским источникам). Очень важно понимать, что древние не воспринимали планеты так, как мы воспринимаем их сейчас. Это были определенные вибрационные группы со своей тональностью.

Например, Меркурий — структура определенного вращения, проходящая те или иные частотные характеристики. То есть восприятие пространства у древних было математическим, поскольку требовалось соединить частотное восприятие и геометрические формы, так как пространство понималось фигурами. Этих фигур было 12. Сегодня их условно привязывают к Меркурию, Венере, Земле, Марсу, Юпитеру, Сатурну, Урану, Нептуну и Плутону, плюс астероиды Зена, Церера и Харон или планеты Тиамат, Нибиру.

Но самое интересное — это то, что привязки здесь линейные, а должны быть угловые. То есть та или иная планета входит в некий угол, и нам более всего важен именно сам угол. Поэтому мы можем сказать, что Плутон — это планета, можем сказать, что это бог, а можем сказать, что угол. Нам важен процесс превращения, а он может существовать только при наличии третьей точки, то есть только три условия могут сделать четыре. Два же лишь создают третье условие. Поэтому на пространство нужно смотреть с позиции меры, а не с позиции тех или иных планет и звезд.

Таким образом, мы имеем 12 мерных пространств. Каждая мера, кстати, имеет свой объем, который заключен в ковше Большой Медведицы. Вернее, будет правильнее сказать, угол, соединяющий ковш и ручку Большой Медведицы с Полярной звездой. Однако и здесь надо быть аккуратнее, так как в реальности это воронка. Но суть в том, что в пространстве что-то может формировать только угол в 45 градусов, то есть максимально работать на себя. Вот и получается, что если мы берем соответствующую форму трехмерного пространства, которой является сфера, то показателями являются ее углы, где мы получаем 8 совершенных углов (восьмой переходящий и не может нами восприниматься, так как он вывернут) или 12 пространственных (30 градусов, которые определяют, что энергия может удерживаться и переходить из одной формы в другую). То есть это условие существования пространства.

Однако каким бы ни был угол, мы все равно измеряем его в трехмерном формате. Здесь мы и выходим на идею представления кристалла. То есть угол — это условие кристаллообразования. Так как он уже имеет ось (или оси), он задает условие формирования силы.

Конечно, мы можем поместить форму внутрь любого угла, но самые совершенные — это углы в 90, 180, 270 и 360 градусов, куда мы можем поместить квадрат или закатить круг. Собственно, сейчас это не принципиально, здесь важно то, что, имея восемь углов, мы имеем восемь осевых взаимодействий, которые и позволяют пространству кристаллизироваться. И так как реализация этого усилия отображается на Земле, то нам важно определить, какие именно кристаллы должны присутствовать в системе питания.

Безусловно, здесь нас выручает кварц со своими изменчивыми и срединными показателями, с основным углом 45 градусов, что позволяет нам, представителям подобной кристаллической решетки, входить с ним как в эманационное, так и физическое взаимодействие. Так что кварцевые породы отлично подходят нам в том или ином виде, здесь только важно, как говорится, выбрать лучшее.

### ***Угол питания***

Практика питания кристаллами подводит нас к пониманию важнейшей сферы — так называемого «угла питания». С позиции питания, это самое важное и ценное, что кристаллы выражают в себе. Это то, что они способны передавать нашему телу.

Угол кристалла описывается сингонией и создает определенное усилие для генерирования энергии. То есть это не угол сам по себе, он представляет ту или иную частотную форму пространства, которая существует за счет усилия, сформированного тем или иным макрокосмическим углом.

Согласно даосской концепции перемен, таких углов в пространстве 28, и небесной пропорцией они делятся на четыре купола. Если рассматривать все купола вместе, это единая сфера. Если рассматривать каждый купол отдельно, то к нему добавляется еще одна проекция, то есть замкнутая сфера без перехода, или сфера покоя, содержащая в себе 360 градусов. Переходная сфера — это виток спирали, в ней 315 градусов плюс переходный угол в 45 градусов в другую сферу или сектор.