

**ПУТЕШЕСТВИЯ
В СЕРДЦЕ**

DANIEL MITEL
DRUNVALO MELCHIZEDEK

**JOURNEYS INTO
THE HEART**

ДЭНИЕЛ МИТЕЛ
ДРУНВАЛО МЕЛЬХИСЕДЕК

ПУТЕШЕСТВИЯ В СЕРДЦЕ

«СОФРИЯ»  2 0 1 7

УДК 141.33
ББК 86.391
М66

Перевод с английского Елены Юдиной

Мител Дэниел, Мельхиседек Друнвало

М66 Путешествия в сердце / Перев. с англ. — М.: ООО
Книжное издательство «София», 2017. — 192 с.

ISBN 978-5-906897-28-2

Друнвало Мельхиседек и Дэниел Мител — международно признанные духовные учителя и исследователи эзотерических традиций. Вместе они заново открывают и развивают древнее направление эзотерической практики, называемое «жизнью в сердце». Читатель узнает много нового о роли «сердечных методов» в различных духовных традициях мира, в том числе в православии, и сможет попробовать 20 простых, но мощных медитаций на вхождение в священное пространство сердца.

УДК 141.33
ББК 86.391

JOURNEYS INTO THE HEART
Copyright © 2016 by Daniel Mitel

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906897-28-2 © ООО Книжное издательство «София», 2017

Содержание

<i>Предисловие</i>	7
Глава 1. Медитация «Дыхание Единства»	10
Глава 2. Вхождение в священное пространство сердца. . .	21
Глава 3. Два состояния сновидения	24
Глава 4. Встреча с Единым	29
Глава 5. Леди Ана: великий аватар знания и интуитивного сердца.	46
Глава 6. Индийские святые и Крия Сердца	60
Глава 7. Мистики горы Афон, св. Тереза Авильская и сердечная молитва	66
Глава 8. Мастера Образов Сердца	83
Глава 9. Священное пламя любви	87
Глава 10. Чакра безусловной любви	92
Глава 11. Мудрость аборигенных народов	97
Глава 12. Йоги Гималаев.	103
Глава 13. Парадокс	110
Глава 14. Битва с самим собой	116
Глава 15. Сновидение во сне.	121
Глава 16. Мельхиседеки	125
Глава 17. Институт математики сердца: раскрывать сердца по всему миру.	128
Приложение 1. Медитации	139
Приложение 2. О сердечной молитве	165
<i>Об авторах</i>	186

Авторы книги не дают врачебных рекомендаций и не предписывают использование приведенных здесь методик в качестве формы лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем без очного или заочного обращения к медицинскому работнику. Единственная цель авторов — предоставление информации общего характера, способной оказать читателю помощь в его стремлении к эмоциональному и духовному благополучию. В случае использования читателем приведенной в этой книге информации в личных целях в рамках его конституционного права авторы и издатели не несут какой-либо ответственности за действия читателя.



ПРЕДИСЛОВИЕ

В наши дни, как никогда в истории человечества, важно понять, что такое путешествие в глубины сердца, и отправиться в это путешествие. Мы дорого заплатили за то, что тысячи лет назад обратились к уму вместо того, чтобы слушать голос сердца. В нынешних обстоятельствах готовность вновь научиться возвращаться в сердце уже не просто духовная задача, но насущная необходимость, если мы хотим, чтобы жизнь на нашей планете продолжалась.

Несмотря на то что давным-давно жизнь в сердце была для нас естественным состоянием, мы утратили эту способность, запутавшись в лабиринтах собственного эго; мы забыли, что означает быть свободными, уметь летать. От Шумера до Тибета, от индийских мудрецов до Святых Отцов и Святых Матерей Египта — целые поколения людей посвятили свою жизнь практике древних методов жизни в сердце.

Вы можете подумать, что для того, чтобы использовать эти древние методы, вам придется перебраться в Гималаи или на Тибет; что жизнь в вечно бурлящем городе затрудняет выполнение этих упражнений; что вам понадобится Учитель, который укажет путь в ваше сердце. Но этот Учитель, уполномоченный ука-

зять вам путь к цели, — дух, обитающий внутри того, кто сейчас читает эти строки. Это вы сами. У вас есть все, чтобы достичь желаемого. И вы обладаете достаточными талантами и навыками, чтобы справиться с поставленной задачей.

Пусть чтение этой книги и применение всех указанных в ней методик доставит вам радость. Выберите ту из них, которая подойдет вам больше всего.

А потом практикуйте, практикуйте и практикуйте и не забывайте о том, кто вы на самом деле.

И наконец, прочтите о нашем опыте погружения в глубины сердца, о сердечной молитве и жизни в сердце. Мы искренне надеемся, что эта информация принесет вам пользу во время вашего собственного духовного путешествия.

Помните: мы с вами одно целое. Я — это вы, а вы — это я.

*Друнвало Мельхиседек,
Дэниел Мител*



Друнвало Мельхиседек



Глава 1

МЕДИТАЦИЯ «ДЫХАНИЕ ЕДИНСТВА»

У туземных народов я научился тому, что перед проведением любой значительной церемонии необходимо сначала соединиться в любви с Матерью Землей, потом — с Отцом Небом и благодаря этому, наконец, с Великим Духом, или Богом. То же самое нужно сделать перед тем, как входить в священное пространство сердца, иначе оно будет ускользать от вас.

То, что я собираюсь вам рассказать, я сам узнал в 1981 году от одного из моих наставников в Таос-Пуэбло — от Джимми Рейна, причем в очень простой форме. Но здесь в повествование вступает один из великих духовных учителей из традиции крийя-йоги, речь которого звучит утонченно.

Я принимал участие в проходившем в штате Джорджия на острове Джекил мероприятии под названием «Солнечное сердце». Кажется, это было в 1994 году. Уже выступили несколько духовных учителей, вводя собравшихся в состояние все более глубокого единения с Духом.

Я должен был говорить следующим. В маленькой комнатке за сценой я сидел перед алтарем для медитаций, на котором стояла одна зажженная свеча и ряд фотографий, выпускаемых «Обществом Самореализации», с изображениями Кришны, Иисуса, Бабаджи, Лахири Махасайи, Шри Юктешвара и Йогананды. За мной должны были прийти, когда будет пора выхо-

дить на сцену, я знал, о чем буду говорить, так что мне не оставалось ничего, кроме как сконцентрироваться. Для меня лучшим средством сосредоточения является медитация.

Я преклонил колени перед учителями, признав их величие, и закрыл глаза, чтобы перейти к медитации. Понемногу окружающий меня мир начал удаляться, и по мере того как энергия стала усиливаться, я пережил видение. Это мгновение сильно повлияло на ход моего выступления перед аудиторией в тот вечер, а впоследствии практически полностью изменило направление моего духовного развития.

Очень скоро я увидел Шри Юктешвара с величественным выражением лица. Несмотря на то что у меня были близкие отношения с Йоганандой, учеником Шри Юктешвара, я никогда не задумывался о самом Шри Юктешваре. И вот он стоял передо мной. Он сразу перешел к сути дела и сказал, что в Индии ни один человек даже не подумает о том, чтобы приблизиться к Божественному, не достигнув определенного состояния ума и сердца. И дал мне очень подробное описание того, что нужно сделать, чтобы осознанно соединиться с Божественным, а потом — с Богом. Вот что он мне сказал дальше:

Можно находиться где угодно, но я использую алтарь с одной свечой, чтобы сфокусировать свое ментальное внимание. Я чувствую и осознаю присутствие своих учителей, и мы начинаем дышать вместе, как единое целое.

Пусть ваше внимание будет направлено на то место на Земле, которое вы считаете самым прекрасным местом в мире. Это может быть что угодно — горный пейзаж с деревьями, озерами и реками или безводная песчаная пустыня, где практически отсутствуют признаки жизни, — любое место, которое вы считаете красивым. Постарайтесь рас-

смотреть как можно больше деталей. Например, если вы выбрали горный пейзаж, постарайтесь разглядеть горы и белоснежные, клубящиеся облака. Рассмотрите и постарайтесь почувствовать лес и деревья, раскачивающиеся под порывами ветра. Оглянитесь вокруг в поиске животных — оленя и лося, маленьких зайчат и белок. Посмотрите вниз, чтобы увидеть прозрачную воду рек. Продолжайте погружаться в это пространство любви до тех пор, пока ваше сердце не наполнится теплыми волнами этой любви.

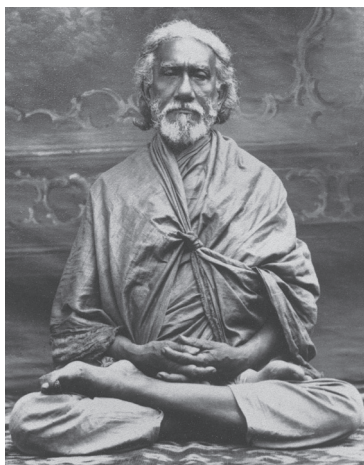
Когда вы почувствуете, что готовы, с помощью намерения направьте свою любовь к центру Земли, чтобы Мать Земля могла непосредственно ощутить всю силу вашей любви к ней. При желании вы можете поместить свою любовь в небольшую сферу, чтобы сохранить ее, и направить эту сферу нашей Матери, но самое главное — это сила вашего намерения. После этого ждите, как дитя. Ждите, пока Мать Земля возвратит вам свою любовь так, что вы это почувствуете. Вы — ее дитя, и я знаю, что она любит вас.

Когда любовь вашей Матери начнет проникать в ваше тело, полностью раскройтесь, позволяя этой любви течь через ваше тело. Пусть она наполнит собой каждую клетку вашего естества. Пусть она движется сквозь ваши тонкие тела. Пусть она направляется туда, куда ей захочется. Почувствуйте, как прекрасная любовь вашей Матери обволакивает вас, и сохраняйте это чувство единения с Матерью Землей до тех пор, пока оно не станет всеобъемлющим.

В подходящий момент, который сможете почувствовать только вы сами, не нарушая единство любви со своей Матерью, обратитесь к своему Отцу, к своему Небесному Отцу. Направьте свое внимание на ночное небо. Посмотрите, как Млечный Путь

пересекает небеса. Понаблюдайте за планетами и Луной, которая вращается вокруг Земли, где вы находитесь. Почувствуйте Солнце, скрывшееся за горизонтом. Ощутите невероятную глубину космоса.

Почувствуйте любовь, которую вы испытываете к Отцу, потому что Божественный Отец является духовным источником всего сущего, кроме Божественной Матери. И когда эта любовь станет столь всепоглощающей, что вы уже не сможете удерживать ее внутри себя, направьте ее в небеса силой своего намерения. Вы всегда, когда пожелаете, можете направить свою любовь в небеса, заключив ее в небольшую сферу.



Шри Юктешвар

Шри Юктешвар говорит о том, что вам следует поместить свою любовь в небольшую сферу и силой своего намерения направить ее в небеса. Он говорит, что вы должны направить ее в единую энергосистему Земли, обладающую сознанием. Если вы ничего не знаете об этой энергосистеме, не волнуйтесь. Поступайте так, как поступает большинство аборигенных народов: направьте свою любовь Солнцу. Подобно всем

энергосистемам, наше Солнце имеет взаимосвязь со всеми остальными солнцами или звездами, а значит, и со всеми проявлениями жизни.

Некоторые народы, например племя хопи, живущее на юго-западе США, направляют свою любовь Великому Центральному Солнцу, и это еще одна альтернатива, о которой знает не каждый, и тем не менее она вполне действенна. Выберите один из возможных способов — какой именно, не имеет значения. Ваша цель заключается в том, чтобы ваша любовь достигла всего живого повсюду.

Шри Юктешвар продолжил:

После того как вы направите свою любовь в небеса своему Божественному Отцу, снова подождите; ждите до тех пор, пока Отец возвратит вам свою любовь. А он обязательно это сделает. Вы всегда остаетесь его ребенком, поэтому Божественный Отец всегда, всегда будет любить вас. И, как и в случае с любовью Матери, как только вы почувствуете, что любовь Божественного Отца наполняет ваше существо, позвольте ей течь туда, куда ей захочется. Это любовь вашего Отца, и она абсолютно чистая.

В этот момент проявляется то, что случается довольно редко: Святая Троица получает жизнь на Земле. Божественная Мать и Божественный Отец соединяются внутри вас узами чистой любви, а вы — Божественное Дитя — дополняете этот Треугольник.

По мнению Шри Юктешвара, только в особом состоянии сознания можно непосредственно познать Бога. Поэтому заключительный шаг этой медитации состоит в познании присутствия Бога — всего, что находится вокруг и внутри вас.

Для этой части медитации Шри Юктешвар сначала познакомил меня с весьма сложным способом познания Бога, но, поговорив со многими старейшинами различных племен, я чувствую, что мы можем упростить путь к достижению этого конечного состояния сознания. Он на самом деле прост:

Став частью Святой Троицы, вы можете достичь этого состояния, раскрыв свое сердце Богу. По какой-то одному Богу известной причине в состоянии обретения Святой Троицы вы способны легко ощутить божественное присутствие.

Шри Юктешвар сообщил мне название этой медитации: «Дыхание Единства». Бог вездесущ, но люди не всегда могут почувствовать его близость. Медитация «Дыхание Единства» позволяет вам непосредственно и осознанно ощутить присутствие Бога.

Для некоторых это состояние сознания означает кульминацию всех циклов, созданных жизнью. Иными словами, это путь к пониманию всех священных обрядов, которые мы проживаем на жизненном пути, например рождения, или прихода в этот мир, священного союза и даже смерти. Коренные американцы верят, что даже обряды, связанные с посадкой и сбором урожая, требуют установления особой связи с Великим Духом, чтобы растения хорошо развивались и были здоровыми.

Естественный путь заключается в процессе творчества с Богом, или Великим Духом, для оказания помощи в естественной смене природных циклов, призванной привнести гармонию в нашу жизнь. В Библии говорится, что все мы являемся хранителями Сада (или природы), подобно Адаму и Еве, и в нашем современном мире мы по-прежнему выполняем эту функцию, но забыли о своих целях. Без этой внутренней взаимосвязи с Богом мы чувствуем себя одиноками и потерянными, поэтому медитация, предложен-

ная Шри Юктешваром, помогает нам вспомнить о Боге, оказавшись и вспомнив о священном пространстве внутри наших сердец.

Затем Шри Юктешвар принял весьма грозный вид. Он посмотрел мне прямо в глаза и сказал: *«Друнвало, я хочу, чтобы сегодня ты вышел на сцену и научил людей медитации, о которой я тебе только что рассказал»*. Он взглянул на меня, давая осознать всю серьезность своих слов, и я подумал, что было бы лучше его послушаться. Затем он кивнул мне и исчез.

Я помню, что в дверь постучали, напоминая о том, что приближается моя очередь. Помню, как встал, помню свое смущение. Я не знал, что делать. У меня был план того, что я собираюсь делать и говорить, но теперь все изменилось. Я сказал рабочему сцены, что приду через минуту, закрыл дверь и быстро обратился за помощью к ангелам. Они посоветовали мне делать так, как велел Шри Юктешвар, сказав, что в конце концов я все пойму сам. Так я и поступил — и действительно в конце концов все понял. Оказавшись перед аудиторией, я рассказал о том, что со мной произошло, сообщив, что мы собираемся войти в медитативное состояние, которое, по настоянию Шри Юктешвара, мы все должны испытать.

Я руководил аудиторией шаг за шагом, следуя своим собственным словам. Наступила блаженная тишина. Прошло довольно много времени, и меня вывел из медитации, дергая за рукав, молодой человек, который сообщил, что через десять минут наступает время обеда. Все присутствующие, кроме наблюдателей, находились в глубокой медитации. Я попросил людей медленно вернуться, но впервые в жизни обнаружил, что многие вошли в столь глубокую медитацию, что не могли или не хотели из нее выходить. Я предпринял несколько попыток вернуть людей к обычному состоянию, но и после этого оставалось около тридцати человек, не желавших возвращаться.

Мы направили людей к каждому из них, чтобы вывести их из медитации, и в конце концов все они сделали это за исключением одного молодого человека, которого, как нам казалось, придется отправить в больницу. Около двадцати минут спустя, когда все уже обедали, он наконец открыл глаза. «*Что случилось?*» — вот все, о чем я мог думать. У меня был опыт, который остался со мной после того, как я закончил медитацию. Я все еще ощущал любовь Матери и Отца и присутствие Бога везде и во всем. Это было великолепно. Это было прекрасно.

С годами я научился соблюдать осторожность при проведении медитации «Дыхание Единства». Войдя в это состояние, человек не хочет покидать его преждевременно; оно слишком прекрасно. Поэтому если вы станете практиковать эту медитацию, отведите себе достаточно времени для ее выполнения. Выключите телефон и сделайте все необходимое, чтобы вам никто не мешал столько времени, сколько вам потребуется. Пусть опыт переживания этой практики раскрывается, как летний цветок.

Теперь, когда вы знакомы с «Дыханием Единства», входите в это состояние всякий раз, когда вы вступаете в священное пространство своего сердца. В противном случае, как бы вы ни старались отыскать путь в это священное пространство, оно будет ускользать от вас; оно будет прятаться, не оставляя ни единого следа.

Достигнув уровня сознания, который соответствует «Дыханию Единства», вы обнаружите, что с каждым разом вам становится все легче и легче это делать, пока, наконец, вы не будете находиться в этом состоянии постоянно. Многие из моих учителей, знакомые с этой медитацией, считают, что это идеал, к которому следует стремиться. Я верю, что «Дыхание Единства» создает внутри нас вибрацию, которая позволяет нам обрести Святой Грааль, священное пространство вну-

три нашего сердца, место, где Бог создал все сущее. Это очень просто. Все, что вы когда-либо искали, находится внутри нашего собственного сердца.



ДВИЖЕНИЕ ВНУТРИ ТЕЛА

Для мужчин вхождение в священное пространство сердца связано с ощущением некоего движения. Без этого движения ум только воображает, что вы находитесь в священном пространстве сердца, но это не так.

Совершенно очевидно, что, если вы женщина, можно просто менять картинки. Если вы когда-либо посещали семинары моей жены Клодетт Мельхиседек, то знаете, что она использует свой истинно женский метод, которому уже более 6000 лет. Мы еще вернемся к ее работе, рассказывая об обучающих методиках в этой книге, потому что было бы замечательно иметь и мужской, и женский опыт проживания подобных практик.

Позвольте мне объяснить, что я имею в виду под ощущением движения. Вами руководит либо ум, либо сердце. Возможно либо одно, либо другое. Вам следует оставить ум и довериться сердцу, а это можно сделать, только переключив свое внимание от ума к сердцу.

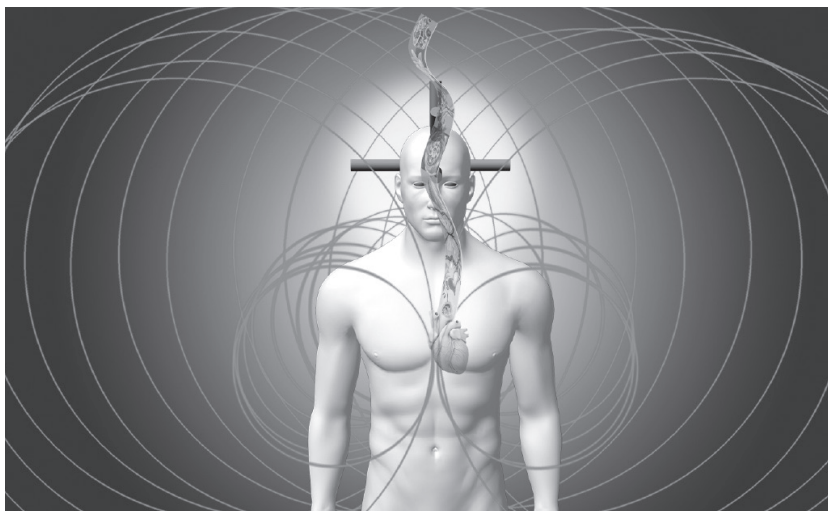
Тем не менее идея движения внутри собственного тела находится за пределами понимания большинства людей. Обычно люди отождествляют себя со своим телом и не понимают, каким образом можно двигаться внутри тела.

Дух, ваш дух, может быть либо бесконечным, либо ограниченным. Если он бесконечен, тогда вы тождественны Вселенной и, будучи бесконечными, не имеете центра. У Вселенной нет места, которое можно было бы назвать центром, потому что Вселенная бесконечна.

Но ваш дух может иметь и ограниченную, конечную природу, которую вы ощущаете сейчас. Будучи ограниченными, вы обладаете местом, которое является центром вашего существа. Однако это место может быть расположено как внутри, так и за пределами вашего физического тела. У большинства людей оно находится в шишковидной железе, или чакре эпифиза головного мозга. А у других этот центр расположен в других местах, например в области сердечной чакры.

Лишь у немногих этот центр находится за пределами физического тела. Однако практически всегда он располагается внутри поля Мер-Ка-Ба, диаметр которого составляет около 18 метров.

Существуют специальные упражнения, которые помогут вам научиться управлять перемещениями своего духа. Если вы никогда прежде этим не занимались, эта практика может показаться вам немного странной, но вы обязательно сможете овладеть ею.



Тор сердца



Глава 2

ВХОЖДЕНИЕ В СВЯЩЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО СЕРДЦА

Путь коги

Аборигенное племя коги, живущее высоко в горах Колумбии (Южная Америка), научило меня одному из способов вхождения в пространство сердца. Они направляются в совершенно темное место и «танцуют», совершая медленные, казалось бы, бесцельные движения. Они продолжают танцевать без пищи, воды и сна в течение девяти дней и ночей. Коги утверждают, что к моменту завершения танца они оказываются в пространстве сердца.

Тор сердца

Я решил поискать другой способ и вскоре узнал, что сердце образует сильное магнитное поле в форме тора диаметром от 2,5 до 3 метров (см. рис. на с. 20). Люди верили, что это поле возникает благодаря священному пространству сердца. Я решил, что если это правда, то мы можем отследить источник этого поля, чтобы оказаться в священном пространстве сердца. Это действенный метод, и он был первым из тех, которыми я воспользовался. Однако женщинам этот метод дается трудно. Он слишком логичен.

Путь Иисуса

Этот способ вхождения в сердце впервые поведал людям Иисус. Он дошел и до наших дней благодаря традициям гностиков. Однако гностики старались скрыть этот метод от публики, утверждая, что священное пространство сердца находится не внутри физического сердца, а позади него. Это неверно. Тем не менее дверь, о которой говорил Иисус, находится позади сердца.

Следуя этому методу и перемещаясь от ума к сердцу, вы оказываетесь позади сердца, а затем поворачиваетесь и становитесь лицом в том направлении, в котором вы обычно смотрите, находясь в своем теле. Теперь вы смотрите на свое сердце, находясь позади него. Сделав это, вы увидите в сердце нечто, напоминающее трещину или впадину, а в глубине ее находится небольшая вращающаяся воронка, которая выглядит как темное или светлое пятно. Идите по направлению к этой воронке, и, когда вы окажетесь рядом с ней, воронка начнет втягивать вас внутрь, подобно пылесосу, и вы почувствуете, что движетесь вниз по тоннелю. Продолжайте двигаться, пока не почувствуете, что прибыли в пункт назначения. Теперь вы находитесь в священном пространстве сердца. Его часто называют самым безмолвным местом во Вселенной.

Простой, женский путь интуиции

Этот метод очень прост, по крайней мере для женщин. Для мужчин он немного труднее именно потому, что слишком прост. Все, что вам нужно сделать, — это переместиться из области ума в физическое сердце, войдя внутрь сердца с любой стороны. Затем, сосредоточившись на своем намерении, скажите себе, что вы начнете движение, а когда остановитесь, окажетесь

в священном пространстве сердца. Если вам удастся задействовать свою женскую часть, вам будет легко.

Путь нижней сердечной чакры

Хотя я знаю, что это самый непосредственный способ вхождения в священное пространство сердца, мне запрещено им пользоваться. Для этого есть причина, которую я пока не вполне понимаю. Она связана с бесконечностью возможных вариантов того, где вы в конце концов можете оказаться, и я не стану применять этот метод, пока не узнаю о нем больше.

Возможно, есть и другие пути, но те методы, о которых мы рассказали, весьма эффективны. Разумеется, есть очевидные «женские» пути, связанные с воображением, а некоторые из этих методов пришли к нам из глубокой древности.

Как только вы найдете собственный путь в священное пространство сердца, независимо от того, как вы туда попадете, вам будет легко вернуться обратно в любое время, когда вы того пожелаете. Вам нужно будет лишь сосредоточить свое намерение на желании оказаться там, ощутить знакомую вибрацию, и — раз! — вы уже там, в самом священном месте Вселенной.

РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ



Цветок Жизни — это простой геометрический узор, заключающий в себе все тайны мироздания. Друнвало — физик по образованию, член эзотерического ордена Мельхиседеков, прошедший обучение у 70 духовных учителей самых разных традиций. Читателя этой богато иллюстрированной книги ждет увлекательное путешествие по мирам сакральной геометрии, древнейшей истории, естественных наук, египетской магии и современных экологических проблем, приводящее к пониманию того, почему мир таков, какой он есть, и что мы должны сделать с самими собой, чтобы сохранить и улучшить его. Друнвало подробно рассказывает об энергетических полях Мер-Ка-Ба вокруг тела человека и о том, как можно их использовать для Пробуждения.

16+

Литературно-художественное издание

Дэниел Мител
Друнвало Мельхиседек

ПУТЕШЕСТВИЯ В СЕРДЦЕ

Перевод *Е. Юдина*
Редактор *А. Костенко*
Корректоры *Е. Яковенко, Т. Селезнева*
Оригинал-макет: *Г. Булавко*
Обложка *В. Миколайчук*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 05.10.2017 г.
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 10,08.
Тираж 5000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**
в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: +7(499) 643-43-03
в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях
facebook.com/SophiaBooks
vk.com/sophia_publishing
instagram: [sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)