

СЕРГЕЙ КАРДАШ

ИЗМЕНЕННЫЕ  
СОСТОЯНИЯ  
СОЗНАНИЯ





Сергей Кардаш

*Измененные*  
**С**ОСТОЯНИЯ  
ОЗНАНИЯ



1998

**Кардаш С.**

**К 21** **Измененные состояния сознания.** — Д.: Сталкер, 1998. — 416 с. (Серия “Психология”)

ISBN 966-596-149-7

Материалы, изложенные в книге простым, не отягощенным научной терминологией языком, откроют читателю доступ к знаниям и возможностям, скрытым от человека в обычном состоянии сознания. Вы приобретете знания, которые позволят стать на путь познания и интеграции собственной психики на различных ее уровнях.

Самопознание способно принести людям самые дорогие плоды: здоровье, силу, понимание и наполненность жизни. Поэтому данная тема небезразлична для каждого.

Книга адресована широкому кругу читателей.

**Кардаш С.**

**К 21** **Змінені стани свідомості.** — Д.: Сталкер, 1998. — 416 с. (Серія “Психологія”)

ISBN 966-596-149-7

Матеріали, викладені у книзі простою, не обтяженою науковою термінологією мовою, відкриють читачу доступ до знань і можливостей, які приховані від людини у звичайному стані свідомості. Ви придбаєте знання, котрі дадуть можливість стати на шлях пізнання й інтеграції власної психіки на різних її рівнях.

Самопізнання спроможне принести людям найдорожчі плоди: здоров'я, силу, розуміння й наповненість життя. Тому дана тема небайдужа для кожного.

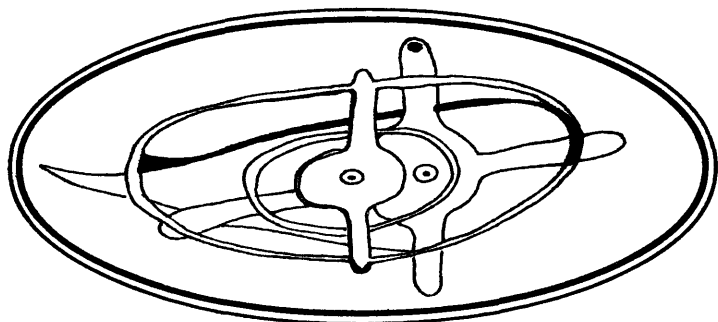
Книга адресована широкому колу читачів.

ББК 88

ISBN 966-596-149-7

© ИКФ “Сталкер”, 1998  
© Кардаш С., 1998

## ПРЕДИСЛОВИЕ



*Истина бывает настолько простой, что в нее никто не верит.*

**А. Левальд**

Один из величайших гениев человечества А. Эйнштейн сказал: «Самое прекрасное, что мы можем переживать, — это таинственность». Но в суете дней мало кто уделяет внимание тонким ощущениям, хотя при углубленном рассмотрении каждый может признать, что в нем живет ожидание чуда. Именно это ожидание придает людям силу и устойчивость в жизни, несмотря на обязательную для всех перспективу старости и смерти.

Выход этой книги в свет во многом связан с работой Института Трансцендентальной Науки и Практики (ИТНиП), одним из аспектов деятельности которого является проведение исследовательской и практической работы в областях трансперсональной психологии и парапсихологии. Это одно из первых образований подобного рода на территории бывшего СССР. За рубежом на сегодняшний день эту проблему изучают около 100 университетских кафедр парапсихологии и более 400 специализированных научно-исследовательских центров. Мы надеемся, что ИТНиП сможет сыграть значимую роль в становлении и развитии этой области знаний в нашей стране.



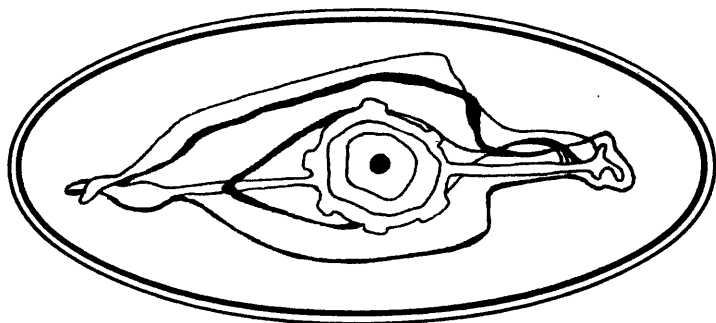
В данной книге рассматриваются методики работы с психикой в измененных состояниях сознания, приемы трансперсональной психотерапии, а также затронут вопрос практических манипуляций с телом сновидения как во сне, так и в других необычных состояниях сознания. Манипуляции с телом сновидения – необычный и чрезвычайно эффективный раздел практик, который на данный момент является малоизученным и практически не освещен в популярной литературе.

Я не во всем согласен с автором, но наши взгляды, по большей части, расходятся в вопросах, касающихся специальных психологических областей. Эти расхождения носят характер приверженности тем или иным фундаментальным психологическим принципам, поэтому я не могу настаивать на своей точке зрения, тем более что в целом я согласен и с идеями автора, и с тем, в какой форме они поданы читателю.

Заслуга автора не исчерпывается тем, что он смог написать интересную широкому кругу читателей книгу. В ней с первых страниц чувствуются глубина и основательность, что отнюдь не затрудняет и не отягощает ее читаемость, а лишь настраивает на серьезный лад. Цель предлагаемых в книге технологий – научить человека по настоящему любить жизнь и наслаждаться ею.

*Президент ИТНиП  
О. И. Масляев.  
Днепропетровск. 1997.*

## ЗВЕДЕНИЕ



— Не может быть! — воскликнула Алиса —  
 Я этому поверить не могу... Нельзя верить в невозможное!  
 — Просто у тебя нет опыта. — заметила королева. —  
 В твоём возрасте я уделяла этому полчаса в день!  
 В иные дни я успевала поверить  
 в десяток невозможностей до завтрака.

**Льюис Кэрролл**

Хотелось бы начать эту книгу с простой общеизвестной истины: человек рожден для счастья. С точки зрения разума, счастье — наиболее очевидная цель существования всех без исключения людей. Каждый человек в отдельности неповторим, и в то же время все мы неразрывно связаны с обществом, в котором живем. Поэтому все люди в большей или меньшей степени, сознательно или подсознательно разделяют некоторые общественные идеалы, на основе которых формируются общепризнаваемые критерии счастья. Но как ни парадоксально, большинство людей, которые по оценке окружающих должны быть счастливы, таковыми себя, увы, не считают.

В чем же дело?

Человек устроен таким образом, что наибольшее удовлетворение он испытывает не от приобретения ма-

териальных благ, а прежде всего от реализации заложенных в нем природой способностей и склонностей. По-видимому, существующие в нашем обществе идеалы ориентируют человека так, что какая-то из очень важных граней его задатков, необходимая для ощущения истинной полноты жизни, остается вне пределов сознания. Это скрытое «нечто» вызывает в каждом из нас, казалось бы, беспричинное беспокойство, необъяснимое стремление к неизвестному.

Многим людям приходилось хотя бы раз в жизни сталкиваться с явлениями, которые с трудом соотносятся с устоявшимися представлениями о реальности. Подобные переживания усиливают чувство неудовлетворенности, которое связано с ограниченностью свободы выбора в реальности, привычной нашему повседневному восприятию. И тогда мы начинаем понимать, что невозможно реализовать себя в полной мере, не прикоснувшись к тайне, лежащей за порогом обычного состояния сознания и устоявшегося в этом состоянии мировосприятия.

В нас действительно заложен огромный неиспользуемый потенциал. Материалы, представленные в книге, откроют читателю доступ к знаниям и возможностям, скрытым от человека в обычном состоянии сознания. Позволят стать на путь познания и интеграции собственной психики на различных ее уровнях.

Для нашего времени характерно повышение интереса к психологии, парапсихологии, эзотерике. Это далеко не случайно и во многом обусловлено тем, что, во-первых, пошла на спад эйфория, вызванная скачком технического прогресса, и как следствие стала ослабевать вера во всемогущество традиционной науки, которая удовлетворяла часть духовных запросов современного человека, а во-вторых, развитие научной мысли способствовало повышению уровня самосознания человечества.

Накопленные данные позволяют утверждать, что наша цивилизация стоит на пороге нового прорыва в качественном преобразении самого человека. Наиболее интенсивно знания в этом направлении начали развиваться в начале 60-х годов в связи с возникновением психоделической революции в странах Запада, которая была вызвана широким распространением мощных галлюциногенов – ЛСД-25, мескалина, псилоцибина – так называемых «молекул мистики».

Это явление породило ряд социальных проблем и поставило перед наукой множество новых загадок. Волна массового увлечения психоделиками через некоторое время пошла на спад, оказавшись временным, но не безрезультатным явлением. Она вызвала некое мистическое брожение в общественном самосознании, еще раз указала на наличие таинственных областей в человеческой психике, а также выявила огромный целебный потенциал измененных состояний сознания (далее – ИСС). Вследствие этого появились техники работы с сознанием, которые позволяют достичь удивительных результатов в самопознании и развитии человека без каких-либо неблагоприятных последствий, возникающих при приеме химических препаратов.

К сожалению, по понятным причинам подобные знания пришли в нашу страну с большим опозданием. К тому же в настоящее время наши психология и медицина не могут вести исследований в этом направлении на должном уровне.

В результате из-за нехватки информации и сохраняющихся предрассудков многие ценные методики оздоровления и развития личности распространяются на территории бывшего СССР крайне медленно и часто получают неверное толкование. А осознанный подход к их использованию крайне важен.

В частности, это касается высокоэффективных техник вхождения в ИСС с использованием связанного ды-

хания (ребефинг, холотроп, вайвейшн). Их распространение осложняется тем, что в нашей стране достаточно широкое признание получила система волевого контроля дыхания по Бутейко. В связи с этим многие считают, что связанное дыхание может привести к каким-либо неблагоприятным последствиям. Принимая это во внимание, в книге будет подробно рассмотрен вопрос физиологического действия на организм упомянутых дыхательных техник.

Кроме того, сам по себе опыт пребывания в ИСС является хорошим подспорьем в дальнейших духовных поисках. Поэтому в книге будут рассмотрены энергетические практики, методы работы в трансовых состояниях и активное использование состояния сна, а также сочетание всех рассматриваемых методик для достижения наилучших результатов.

Чтобы читатель имел более четкое представление об эффективности представленных в книге техник, обратимся к результатам исследований 1992 года на базе Московского Фонда парапсихологии им. Л. Л. Васильева\*.

Исследователи поставили перед собой задачу оценить влияние гипноза, ребефинга и специального комплекса упражнений, выбранных из различных восточных психоненергетических практик (тайцзи, цигун, пранаяма, йоговские асаны), на раскрытие экстрасенсорных возможностей человека.

Испытуемых разделили на группы. В первой для раскрытия необычных возможностей применяли соответствующее внушение во 2-й и 3-й стадиях гипноза. Эта группа набиралась из легко внушаемых людей. Во второй применялся упомянутый комплекс упражнений из восточных практик, обозначенный «йога». В третьей проводились десять 1,5 – 2-часовых сеансов ребефинга. Вто-

---

\*Ли А. Г., Гасвая Т. Г., Фульга Р. Т. Сопоставление эффективности различных методов развития экстрасенсорных способностей (йога, ребефинг, гипноз) // Парапсихология в СССР. – 1992, № 2.

рая и третья группы комплектовались без какого-либо предварительного отбора

Для оценки экстрасенсорного восприятия применялись следующие тесты

- биолокация – определение различных предметов в закрытых ящиках
- КОЗ – кожно-оптическое зрение – определение цвета карточек в закрытых конвертах;
- эмоции – определение эмоций людей на фотографиях, запечатанных в конвертах;
- тест Райка – предугадывание чисел, которые выдавал на дисплей компьютера генератор случайных чисел, причем он начинал работать после того, как испытуемый называл предполагаемое число.

Погрешность теста Райка – 10%; КОЗ, биолокация, эмоции – 5%. В таблице цифры перед наклонной чертой выражают прирост числа правильных ответов по сравнению с исходным уровнем, после нее – прирост воспроизводимости результатов (см. табл. 1).

**Таблица 1**

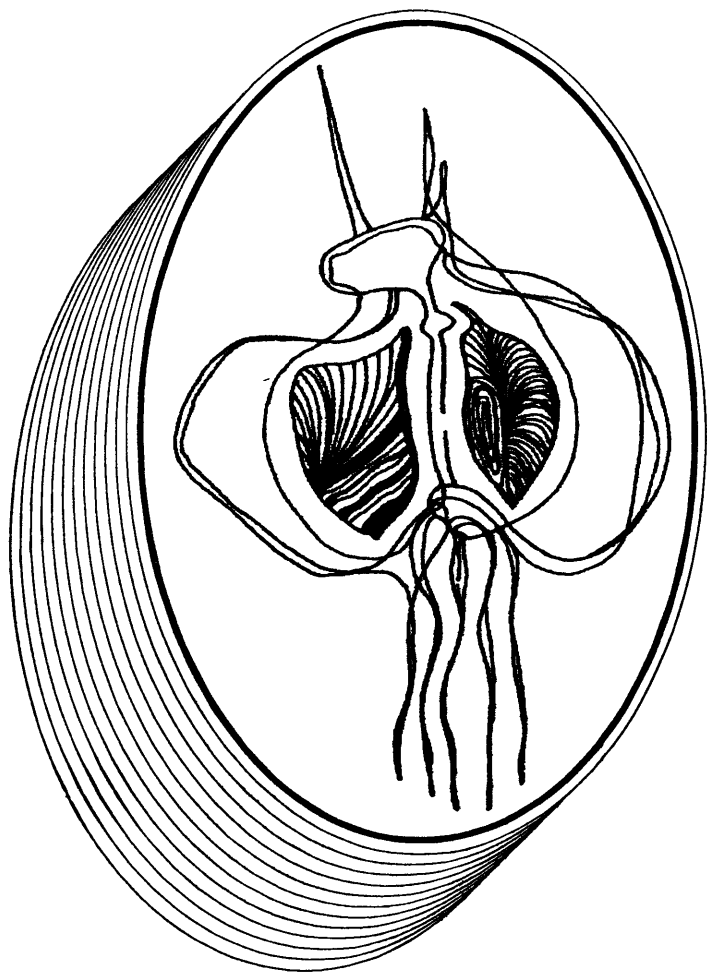
	Гипноз	Йога	Ребёфинг
Биолокация	82% / 35%	30% / 26%	25% / 20%
КОЗ	64% / 42%	25% / 32%	20% / 28%
Эмоции	30% / 34%	22% / 22%	14% / 29%
Т. Райка	35% / 18%	8% / 12%	8% / 10%

Кроме всего прочего, связанное дыхание не только помогает улучшить здоровье, но и дает возможность совершить удивительное, захватывающее путешествие в необычных мирах своего внутреннего (?..) пространства, открывая неизвестные способности человека. Все это

---

позволяет сформировать надежный плацдарм для преобразования личности, оставляя «привкус» тайны и жажду поиска новых знаний.

# ЧАСТЬ 1



**ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ  
СОЗНАНИЯ – СТРАТЕГИЯ  
ПРЕОБРАЖЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**

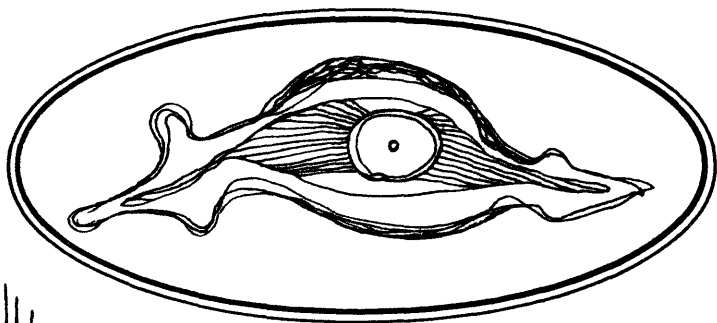


В первой части речь пойдет о многообразии измененных состояний сознания, причинах их возникновения и результатах воздействия на функционирование психики, мозга и организма в целом. Также предлагается классификация этих состояний.

Автор надеется, что изложенные материалы могут читателю настроиться на адекватное восприятие явлений, которые часто называют чудесами. Пребывание в "иных мирах" сделает разум более универсальным и совершенным инструментом познания и действия.

## ГЛАВА 1

# СОЗНАНИЕ И ПОДСОЗНАНИЕ - КОНФЛИКТЫ, КОНТАКТЫ, ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ



### Техника прорыва

*Сознание наших сил увеличивает их.*

**Вовенарг**

Поведенческие и этические установки предлагаемых в книге пневмокатарсических технологий имеют под собой базу гуманистической психологии. Эта психология уделяет первостепенное внимание свободе и значимости индивидуальности. Только такая установка может привести к устранению любого внутреннего и внешнего конфликта. Каждый живущий имеет право на свое собственное счастье, а значит, и на особое понимание смысла жизни и способа продвижения к нему. Сама жизнь непостижима и загадочна. Никто не имеет и не может иметь достаточно мудрости, чтобы предвидеть будущее и строить всегда исполняющиеся планы. И поэтому нельзя жалеть ни о чем ушедшем и постоянно беспокоиться о

будущем. Нужно уметь наслаждаться жизнью в каждый момент времени и не откладывать это на потом из-за насущных проблем. Проблемы всегда были, есть и будут, и наша жизнь – сплошное их преодоление. У каждого – свои проблемы. Большие и маленькие. Свои часто кажутся больше, чем проблемы других, может быть, потому, что они ближе.

Проблемы в жизни – это нормально, это неизбежно. Отношение к ним может создать трудности – все дело лишь в установке, в привычке. Часто люди вместо того, чтобы решать свои проблемы, неотступно преследуют и держатся за них. Это позволяет им в зависимости от желания либо отгораживаться от того, что пугает и чем следовало бы, но лень заниматься, либо жалобами удовлетворять свои потребности во внимании к себе. С другой стороны, привязанность к проблеме заполняет внутреннюю пустоту, создает иллюзию наполненности жизни, что особо характерно для людей, не умеющих ставить перед собой цели и четко формулировать жизненные задачи. Поэтому для большей эффективности пневмокатарсического процесса в нормальном состоянии следует поставить перед собой и попытаться найти ответы на некоторые вопросы.

- \* Все ли проблемы в жизни действительно являются таковыми?
- \* Почему в нашей жизни существует что-то очевидно нежелательное, на что мы постоянно жалуемся, что нравится нам и что продолжает оставаться как проблема?
- \* Почему в этом случае люди часто держатся за свои проблемы, не позволяя другим их решать?
- \* Как получается, что решение проблемы часто создает новую, еще большую проблему?
- \* Почему люди в одинаковых условиях добиваются разных результатов?
- \* От чего вообще зависят результаты?

- ✱ В чем сила человека, и как можно стать сильнее?
- ✱ Кем вы хотели бы быть в жизни – ведомым (другими людьми, обстоятельствами, судьбой) или ведущим?

***Подумайте над этими вопросами, что-либо добавьте к ним от себя. Все что получится, запишите. В процессе постепенной интеграции, на разных ее этапах продумывайте важнейшие, имеющие для вас стратегическое значение вопросы. Наблюдайте за тем, как будут меняться ваши мнения и взгляды. Лучше всего проводить такое наблюдение, используя записи.***

Основной постулат, который выдвигает гуманистическая психология и который пневмокатарсические технологии принимают как теоретическую основу возможности проведения интеграции, – наши действия всегда совершенны в определенный момент времени, сейчас. Мы никогда не совершаем ошибок. Мы всегда делаем лучший для себя выбор с точки зрения восприятия в определенный момент времени. Иначе наш выбор был бы другим. И если не меняется восприятие мира, жизни, то действия совершаются те же и их результативность остается неизменной. Так как действия всегда соответствуют восприятию, то ключ к успеху – в изменении восприятия.

Известные причинно-следственные и логические связи описывают картину мира. Известные теории, варианты, способы, стратегии составляют разнообразие таких описаний. Открытие всегда состоит в разрыве известных связей. И чем больше разрыв, тем значительнее открытие.

- ⊕ Как прорваться в область открытий?
- ⊕ Как выйти за рамки собственных ограничений и отягощающих привязанностей?

Естественно, только в изменении методов, способов и стиля восприятия и мышления. Все это можно сделать без борьбы, без сопротивления, используя предлагаемый

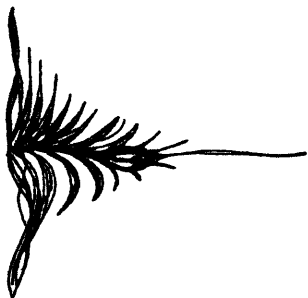
инструмент – ИСС. Жизнь человека без развития, а значит, и без изменений теряет свой смысл.

Цель предлагаемых в книге технологий – научить человека по-настоящему любить жизнь и наслаждаться ею. Теория гуманистической психологии и предлагаемая практика стремятся доказать, что это действительно возможно.

Положения этой теории в некоторых вопросах резко расходятся с классической психологией и некоторыми основательно с ней сросшимися учениями, которые имеют механистическую (упрощенную) направленность. Приверженцы гуманистической психологии решительно отвергают психологические концепции, утверждающие, что человечество безнадежно задавлено базисными инстинктами, и такие явления, как любовь, постижение прекрасного или справедливость, являются либо сублимацией этих инстинктов, либо реакцией против них.

Качество жизни зависит от установки, которой руководствуется человек. Человечество должно ориентироваться на прекрасное, а не копать в собственных отбросах. Часто на обобщающие психологические теории переносятся выводы, основанные на наблюдениях отклонений человеческой психики. Такой перенос характерен для классической психологии. Гуманистическая психология отказывается изучать психику человека по наблюдениям за ее аномалиями. Свои концепции она строит на основе наблюдений за психологически здоровыми самоактуализирующимися личностями на «растущей верхушке популяции». Таким образом составляется логия успеха, которая одна-единственная стоит во много крат больше, чем тысячи логий неудач.

Пневмокатарсические технологии в своих практиках отталкиваются от теоретической предпосылки и веры в то, что люди обладают врожденной иерархией высших ценностей, потребностей и соответствующими потребностями к их осуществлению.



## Сознание сознания (Постигая себя)

*Теория без практики бесполезна.  
практика без теории опасна.*

**Г. Ибсен**

Основной составляющей личности является сознание. Его важнейшая задача – сведение воедино всех функций психики. Сознание неразрывно связано с представлением человека о себе, то есть с собственным «я». Фактически для людей сознанием является знание, которое может быть передано другим. Таким образом, наше представление о своем «я» неразрывно связано с речью. Но речь является сравнительно недавним приобретением человека как биологического вида. Поэтому в нашем мозге существует множество систем, которые не связаны с ней.

Каждый знает, что далеко не все мыслительные процессы могут быть выражены словесно, а следовательно, и переданы другим. Такое мышление мы называем интуитивным. Оно с трудом поддается осознанию и управлению, хотя, возможно, является наиболее продуктивным, ведь именно благодаря ему людей иногда посещает вдохновение, которое редко приходит по заказу. Даже при таком поверхностном анализе можно сделать вывод, что сознание – очень сложный феномен и вовсе не является чем-то неразрывным. Поэтому прежде, чем говорить о ИСС и пытаться объяснить, каким образом они могут оказать на человека положительное влияние, необходимо подробнее разобраться в механизме работы мозга и таких специфических продуктах его деятельности, как восприятие, мышление, сознание.



## Спящие силы

*Человек — это загадка, и в основе человечности всегда лежит преклонение перед этой загадкой.*

**Т. Манн**

Во введении было сказано, что огромные резервы человеческой психики вовсе не случайны, а являются закономерным фактом. Нас продолжают удивлять демонстрируемые иногда людьми необычные возможности, такие как экстрасенсорное восприятие, телепатия, телекинез, левитация и другое. Чаще всего такие способности возникают спонтанно и впоследствии редко могут быть воспроизведены. И это оправдывает скептиков, которые ставят вполне справедливый вопрос: «Если такие возможности принципиально возможны и желаемы каждым человеком, то почему за многие тысячелетия своего существования человечество так и не накопило опыт, необходимый для надежного их использования?».

Чтобы ответить на этот вопрос, прежде всего необходимо вспомнить, что подобные знания очень сложны, требуют необычайной широты подхода и смелости мысли, а человеку свойствен консерватизм и нежелание предавать огласке то, что можно использовать единолично. Поэтому для возникновения и распространения сложных знаний необходима определенная социальная ситуация, некий общественный запрос, который возникает лишь на определенном этапе развития общественного самосознания.

Возьмем, к примеру, ситуацию с боевыми искусствами. Максимум своего развития они достигли в Китае, Японии и некоторых других восточных странах. В

Европе эти системы развивались слабо и до наших дней не сохранились.

Сейчас никто не ставит под сомнение эффективность иглотерапии, но как она возникла, почему кроме Китая нигде на Земле не было создано ничего подобного — до сих пор остается загадкой.

Следующий пример. Во все времена люди пытались покорить небо. Но первый в истории полет наполненного теплым воздухом шара состоялся немногим более 200 лет назад. Хотя технически этот проект можно было осуществить гораздо раньше. Не хватало лишь смелости и идеи.

По представлениям практически каждого современного человека, все должно развиваться от простого к сложному. Это же правило, по идее, должно распространяться и на историческое формирование любых способностей человека. Также постепенно должен был развиваться человеческий мозг с его способностью к мышлению.

Но, по-видимому, природе тоже свойственно чувство юмора. По последним данным нейрофизиологов, средний человек за свою жизнь использует едва ли 1% возможностей своего мозга. Сомнительно, чтобы наши предки смогли накопить такую массу мозга одними лишь интеллектуальными упражнениями. К тому же, несмотря на прогресс цивилизации, его объем и масса постепенно сокращались. Так, у кроманьонцев объем мозга достигал 1880 куб. см, а у современного среднего европейца лишь 1446.

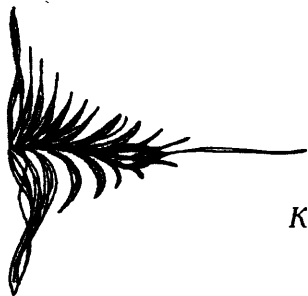
Бальзамированные египетские мумии помогли установить, что за 2 — 3 тыс. лет от царствования первых фараонов до восемнадцатой династии емкость черепа сократилась с 1414 до 1379 куб. см, то есть на 1 куб. см в 100 лет.

На этот вопрос можно ответить и с других позиций. Известно, что взрослому человеку свойственно множе-



ство детских признаков человекообразных обезьян. Одними из основных таких признаков являются размеры и пропорции черепа. У детенышей всех зверей и человека голова по отношению к телу имеет пропорционально большие размеры, чем у взрослых. Это явление – сохранение у взрослых особей детских признаков – называется неотенией и встречается у некоторых других животных. Такое изменение, по эволюционным меркам, может возникать очень быстро. Таким образом, огромный мозг с его способностью к мышлению, вероятно, достался человеку не как эволюционное завоевание, а как подарок природы. Вполне возможно, что многие его способности при подобном относительном увеличении кратко возросли. И поэтому людям еще только предстоит по-настоящему освоить предоставленные природой возможности.

Проявление этих возможностей вплоть до настоящего времени является практически случайным процессом. Подтверждением этому может служить проведенное в прошлом году исследование украинских медиков. В 1995 г. в Украине было зарегистрировано 2000 экстрасенсов-целителей. Из их числа для обследования случайным образом были выбраны 100 человек (средний возраст 49 лет). Выяснилось, что у большинства целителей экстрасенсорные способности обнаружились после черепно-мозговых травм, на фоне развития различных психосоматических заболеваний или органических поражений мозга. Можно предположить, что в подобных случаях вместо пораженных участков активировались какие-либо новые области мозга, несущие необычные свойства. Но, естественно, такие случаи редки, и механизмы подобных явлений детально не изучены, поэтому смоделировать их невозможно. К тому же органические поражения мозга ничего хорошего, как правило, не приносят...



## Многоликое «Я»

*Как мир меняется! И как я сам меняюсь!*

*Лишь именем одним я называюсь, -*

*На самом деле, то что именуют мной,*

*Не я один.*

*Нас много.*

*Я — живой.*

**Н. Заболоцкий**

Итак, вернемся к обсуждению затронутого ранее вопроса — мозг и сознание. Не будем глубоко вдаваться в подробности строения и функционирования мозга. В этой книге имеет смысл остановиться на причинах дискретности (прерывистости) сознания. Это необходимо для понимания возможности возникновения противоречий и конфликтов внутри одной личности, что приводит к уменьшению эффективности деятельности человека, а также может вызвать различные заболевания или способствовать их возникновению.

К сожалению, подобная ситуация в большей или меньшей степени характерна для всех людей. Расщепление личности осуществляется уже в силу двуполушарного строения мозга. Полушария не идентичны друг другу ни в анатомическом, ни в функциональном отношении.

Изучение деятельности полушарий и специфичности различных отделов мозга осуществляется на основе анализа нарушений его функционирования при различных локальных повреждениях, на больных с разделенными либо по отдельности наркотизированными полушариями. Выяснилось, что правое полушарие отвечает за чувствительность и подвижность левой половины тела,

а левое – наоборот. У большинства правшей левое полушарие отвечает за речь. А так как речь – основной инструмент сознательного мышления, то можно сказать, что именно в нем находится наше осознаваемое «я». Лишь незначительное число людей имеют речевой центр в правом полушарии. У большинства людей оно осуществляет целостную переработку информации – это образное, ассоциативное мышление. Также это полушарие отвечает за пространственную ориентацию. Оно быстрее, чем левое, отвечает на невербальные стимулы, исследует незнакомые объекты, устанавливает различия, ему легко дается одновременное восприятие. И, скорее всего, именно правое полушарие отвечает за интуицию.

Деятельность левого полушария напоминает работу компьютера. Оно отвечает за логическое мышление и обрабатывает информацию строго последовательно. Ему удобно иметь дело лишь с хорошо знакомыми вещами и легко различимыми стимулами. У него лучше, чем у правого, развито чувство времени. Оно отвечает за аналитическое восприятие и определяет склонность к обобщению.

Как видно, полушария нашего мозга воспринимают мир и мыслят по-разному. Для нормального функционирования личности необходимо их слаженное взаимодействие. У здорового человека это обеспечивается несколькими пучками нервных волокон, проходящих через мозолистое тело. Но тем не менее с возрастом полушария приобретают столько отличий, что начинают напоминать две различные личности. И обычно правое полушарие все больше отдаляется от осознаваемого «я». Это доказывают эксперименты с людьми, у которых для устранения эпилепсии перерезают волокна, связующие полушария. У таких больных каждое полушарие получает информацию только от одного глаза и от одного уха. Поэтому становится возможным общение с каждым полушарием по отдельности.

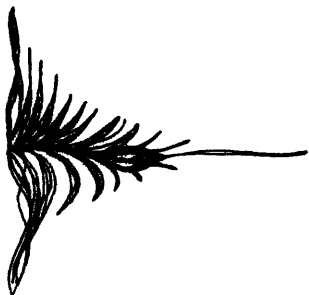
Как уже говорилось, правое полушарие не способно к словесному общению. Но в литературе описан случай, когда у одного эпилептика после подобной операции «говорящими» оказались оба полушария. В его психике бок о бок действовали две отдельные сферы сознания. Когда левому полушарию задали вопрос: «Кем бы вы хотели быть», то получили ответ: «Чертежником». На тот же вопрос правое ответило: «Автомобильным гонщиком».

Полушария отдельно выражали свои мнения о любимой телезвезде, о знакомых, о пищевых предпочтениях и других склонностях. При показе куриной лапы левому полушарию и зимней реки правому больной быстро и правильно выбрал правой рукой (контролируемой левым полушарием) картинку с курицей. Затем левой — рисунок с коньком. На вопрос: «Что вы видели?», он ответил: «Я видел лапу и выбрал курицу, а курицу нужно чистить от перьев коньком».

На протяжении серии опытов левое полушарие всегда пыталось объяснить вслух выбор правого, тогда как последнее хоть и владело речью, свое мнение могло излагать лишь письменно посредством подвластной ему левой руки. Не правда ли, нечто подобное знакомо каждому, мы иногда, совершив казалось бы необдуманное, нелогичные поступки, затем пытаемся их логически объяснить. Вероятно, корнем нерешительности также является межполушарная несогласованность. Внутренние противоречия без их разрешения увеличивают отстраненность полушарий. В крайних случаях это приводит к расщеплению личности.

Например, одна молодая француженка Фелида была болезненной, скрытной и боязливой девушкой. После потери сознания она приходила в себя, становясь веселой, подвижной, кокетливой и даже легкомысленной. Оба эти состояния не имели общей памяти. Готовясь стать матерью во втором своем состоянии, она никак не могла понять в первом, что с ней происходит.

Психиатрией описаны десятки подобных случаев. В начале XX века жил человек, в котором уживались шесть не связанных между собой личностей.



## Разум под микроскопом

*Для души и разума  
нерешительность и колебания —  
то же, что допрос с пристрастием  
для тела.*

**Н. Шамфор**

Мозг — гибкая, саморегулирующаяся система, и специализация полушарий не является чем-то заранее строго predetermined. Этот процесс осуществляется постепенно в процессе индивидуального развития организма. Основными функциональными единицами мозга являются особые нервные клетки — нейроны, образующие через отростки множество связей друг с другом. В человеческом мозге имеется 10000000000000000 подобных связей.

Восприятие и обработка информации осуществляются своеобразными комплексами, ансамблями клеток. Эти комплексы являются чем-то вроде алгоритмов или заранее predetermined путей решения задач. Некоторое количество таких ансамблей закладывается наследственно и обеспечивает врожденные реакции. Другие комплексы образуются со временем в результате научения.

Образование подобных структур возможно благодаря переводу потенциальных связей в функциональные. В последних облегчается проведение импульса.

Сигналы вдоль отростка распространяются при помощи электрического импульса, а далее от клетки к клетке — при помощи специфических веществ — нейромедиаторов. Последние даже в ничтожных количествах оказывают сильное влияние на деятельность мозга, эмоции, состояние сознания. В мозге образуются невероятно сложные комплексы — мотивационные поля, или доминанты, — его функциональные органы. На таком уровне деятельность психики легче описывать с позиций информатики

Доминанта — рабочий принцип деятельности, определяющий вектор поведения. Она способна поддерживать и суммировать в себе возбуждение. В мозге имеется множество доминант, каждая из которых включается в определенных ситуациях. То или иное действие определяет наиболее возбужденная доминанта. Причем активация одной из них вызывает торможение других, особенно близлежащих. Это позволяет без помех осуществлять определенный вид деятельности, хотя при поисковой работе используется широкое возбуждение коры головного мозга.

Как любая сложная система, мозг не застрахован от сбоев и ошибок. В сложных ситуациях между и внутри доминант могут возникать противоречия. При междоминантных конфликтах некоторые из них могут вытесняться в сферу бессознательного. При внутридоминантных сбоях в них возникает незатухающий очаг возбуждения. Также возможно сочетание этих видов нарушений. Таким образом могут возникать неосознаваемые программы и мотивы поведения, имеющие нежелательную для личности направленность.

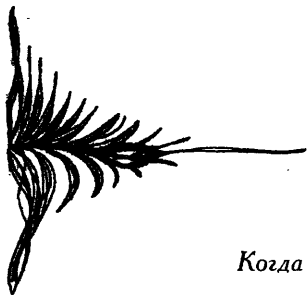
В результате возникают напряжения, приводящие к образованию психологических комплексов, скованности, ослаблению сопротивляемости организма; в тяжелых случаях — психических расстройств или психосоматических заболеваний. Образование подобных вытесненных

доминант или систем конденсированного опыта, как их называет С. Гроф, явление вполне обычное. Возможно, это одна из основных причин преждевременного старения и многих старческих заболеваний.

Но все же как организм может действовать себе во вред? Где же мудрость природы? Тем не менее это факт. Простой опыт. Если загипнотизированному человеку положить на кожу монету и внушить, что она раскалена, то через некоторое время точно по размеру монеты образуется ожог второй степени с волдырем. Причем в нормальном состоянии сознания человек не будет помнить, откуда он взялся. Это хороший пример, доказывающий возможность возникновения и силу негативных программ. Чрезмерное устойчивое возбуждение определенных доминант приводит к стереотипности поведения, снижению поисковой активности. Это похоже на действие компьютерных вирусов. Некоторые из них тоже представляют собой программы, вытесняющие всю остальную информацию из блоков памяти.

В США был отмечен очень интересный случай. В одной из компьютерных сетей появился вирус, из-за которого на любой запрос компьютер выводил на дисплеях лишь одну фразу: «Хочу печенья!». Специалисты долго ломали голову над тем, как избавиться от этой несуслазицы, пока кто-то не додумался ввести слово «печенье». Вирус тут же самоликвидировался.

Примерно так же с негативными комплексами борются психоаналитики. Но мозг намного сложнее любого современного компьютера, и вычислить корень проблемы путем анализа удается далеко не всегда.



## Внимание, парадоксы!

*Когда вспоминаешь, что все мы сумасшедшие,  
странное в жизни исчезает,  
и все становится понятным.*

**Марк Твен**

Итак, настало время перейти к основному моменту объяснений. Все вышеизложенное нацелено на доказательство идеи о том, что, обладая огромным потенциалом, мозг все же обычно работает весьма непродуктивно. Это порождает некоторые парадоксы. Например, наша память фотографически фиксирует полную картину восприятия. Даже глубокий старик под гипнозом с равным успехом может воспроизвести текст из газеты, которую он случайно окинул взглядом в раннем детстве, еще не умея читать, и стихотворение, которое он усердно заучивал в школьные годы.

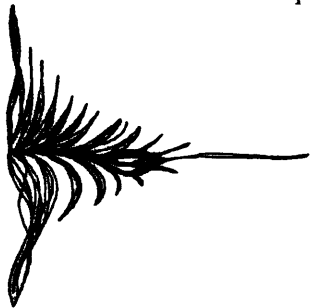
Следующий парадокс. Всем известно, насколько утомителен интеллектуальный труд, даже настолько элементарный, как простое подсчитывание. И в то же время у каждого человека ни на минуту не останавливается мыслительный процесс: фантазирование, внутренний диалог. Несмотря на то, что при этом перед внутренним взором проходят картины, намного более сложные, чем цифры, никто не считает это занятие хоть сколько-нибудь обременительным. Далее: самосовершенствование и развитие внутренних резервов – невероятно трудная задача. Казалось бы, факт. Мы не перестаем удивляться йогам, которые путем длительных упорных тренировок приобретают способность входить в транс, замедлять сердцебиение, приоб-



ретать нечувствительность к боли, иногда они избавляются от серьезных заболеваний. Но те же самые эффекты может вызвать любой эстрадный гипнотизер или рядовой психотерапевт у первого попавшегося добровольца.

Или вспомним знаменитый телемост Киев – Тбилиси, когда А. Кашпировский проводил анестезию у больной при внутриволостной операции. Не будем преувеличивать роль психотерапевта – он всего лишь символ веры. Объективно в процессе обезболивания принимала участие лишь сама больная. Далеко не каждый йог с многолетним стажем способен на такой фокус. Вспомним также, сколько людей избавилось от шрамов, сиди- ны, заикания, энуреза и других заболеваний после массовых телесеансов Анатолия Михайловича. И даже если допустить, что все это просто совпадения, важно обратить внимание на то, что подобные явления принципиально возможны, но проявляются очень редко. Такие факты указывают на то, что человеку свойственно ограничивать свои возможности, воздвигая чисто информационные барьеры.

Если бы подобные барьеры были реальными, то внушение не могло бы привести к какому-либо эффекту.



## **Работа над ошибками**

*Повелевать собою –  
величайшая власть.*

**Сенека**

Высшая нервная деятельность человека обеспечивается в основном самоорганизующимися процессами мозга. Поэтому в исправлении ошибок он должен полагаться только на себя. Для этой цели природой в него за-

ложены особые механизмы. Они включаются в критические моменты, когда нестандартная ситуация требует перехода к новой модели поведения

Шаблонные реакции – основа поведения всех живых существ. Особую роль они играют в поведении общественных животных, где, достигая высшей степени сложности, обеспечивают взаимодействие индивидов. Но чем выше организация нервной системы, тем больше вероятность возникновения конфликтов между деятельной и консервативной частями ума. Наиболее значимо это для человека, ведь у него разделение психики на сознательную и бессознательную части достигает максимума. Эффективное изменение поведения в зависимости от внешних перемен возможно только при условии контроля над старыми шаблонами, то есть при возможности хотя бы частичного или временного их осознания. Так реализуется психологическая адаптация

Протекание подобных процессов обеспечивается и катализируется измененными состояниями сознания. Спектр и глубина различных ИСС очень разнообразны. Наиболее известный пример действия подобного рода состояний – это сон, в особенности быстрая его фаза. Именно в этой фазе мы запоминаем сновидения. Сны – это в определенном смысле диалог сознания и подсознания, во время которого осуществляется интенсивная работа.

Поисковая активность человека имеет прямую зависимость от снов. Этот факт доказан экспериментально. Но сны имеют свои ограничения, тем более что мало кто из людей может использовать их с максимальной пользой. Поэтому также очень важное значение имеют ИСС, возникающие в состоянии бодрствования. В различных ИСС возможно либо сужение, либо расширение поля сознания. Отсюда вытекают два различных принципа интеграции.

Рассмотрим их с точки зрения теории доминант. Итак, задача состоит в том, чтобы устранить или пере-

строить определенные нейронные комплексы, которые несут ответственность за выполнение устаревших или вредных программ. Комплекс только тогда является действенным, когда в нем поддерживается определенный уровень возбуждения.

Трудность в устранении возникает из-за ограниченности каналов доступа. Если этот материал вытеснен, то вокруг него возникает зона торможения, ограничивающая распространение возбуждения.

Обычно начальные стадии интеграции обеспечиваются суженными состояниями сознания. Лишь после становится возможным его расширение.

При сужении сознания происходит избирательное увеличение активности функциональных органов головного мозга. В нервной системе существует закон — чрезмерное или запредельное возбуждение ведет к торможению. Как уже было сказано, действующие доминанты имеют свойство суммации возбуждений. Таким образом, в первую очередь тормозятся наиболее энергетически емкие комплексы, то есть те, в которых в этот момент поддерживается наивысший уровень возбуждения. Просто в нормальном состоянии не хватает силы возбуждения, чтобы провести торможение негативных вытесненных доминант. В результате этого процесса вытесненный материал становится более доступным для сознательной проработки.

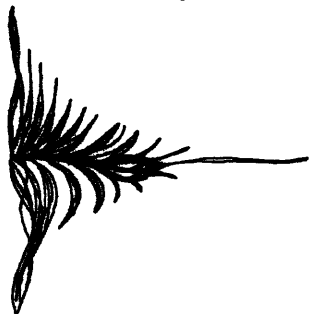
Расширение сознания обычно обеспечивается увеличением общей активности коры головного мозга, синхронизируется работа различных его участков. Максимальная синхронизация может вызвать эффект расширения сознания даже на фоне торможения коры. При этом в результате резонанса на энцефалограмме увеличивается амплитуда электромагнитных колебаний.

На фоне этого процесса становится возможным подавление, подчинение негативных доминант из-за их несоответствия более глобальным программам.

В обоих случаях результатом действия ИСС является перераспределение и образование новых функциональных связей между клетками, что ведет к уравниванию процессов возбуждения и торможения в различных участках мозга, то есть к ликвидации стресса.

Во многих ИСС происходит массированный выброс гормонов нервной системы или нейромедиаторов, спектр которых очень широк. Их соотношения и количество диктуются внутренними условиями и потребностями, поэтому действуют они более мягко и целесообразно, чем введенные извне наркотические вещества.

Интенсивные процессы в ИСС осуществляются также и между полушариями, так как возбуждение может охватить весь мозг и части негативного опыта зачастую находятся в различных полушариях. Кроме того, само по себе уменьшение внутренних противоречий ведет к более тесному их взаимодействию.



### **Там на неведомых... дорожках**

*Несомненный признак  
истинности науки —  
сознание ничтожности того,  
что знаем  
в сравнении с тем,  
что раскрывается.*

**Л. Н. Толстой**

В завершение обсуждения биологических основ ИСС снова вернемся к феномену сознания. По современным представлениям, оно локализовано в некотором участке мозга, который еще Павлов назвал «светлым пятном».

Наличие этого пятна подтверждается современными научными данными на основе анализа перераспределения кровотока в мозге и исследования электрических потенциалов. Благодаря этому образованию человек может идентифицировать себя как определенную личность, обладающую собственной волей.

Как показывает опыт, «география светлого пятна» может изменяться, а иногда этот участок вообще попадает в зону торможения. Последнего добиваются гипнотизеры, так как в подобном состоянии человек становится абсолютно внушаемым, теряя всякую критичность и свободу воли.

В таких состояниях весьма вероятно образование изолированных островков восприятия, информация из которых недоступна в обычном состоянии. На их базе возможно образование новых «я», имеющих собственную мотивацию, а иногда даже способных в нужных ситуациях вызывать торможение зоны обычного «я», полностью забирая контроль в свои руки. Так, у большинства людей вырабатывается своя реакция на стрессы, в которых они ведут себя не так, как хотели бы того сознательно. Крайние примеры непроизвольного формирования других «я» в рамках одной личности уже приводились. Формирование новых «я» может происходить и по чужой воле. В книге «Похитители разума» Л. А. Толкунов рассказывает о документально подтвержденной истории с американским агентом, который был задержан в одной из африканских стран при подготовке покушения. На допросах выяснилось, что в нем запрограммированы четыре отдельные личности, каждая из которых вступала в действие лишь в определенной ситуации и ни одна из них не знала о существовании трех остальных. Это было подтверждено детектором лжи и с помощью гипноза.

Внушаемость в гипнотическом состоянии является следствием новизны положения активной зоны и отсутствия опыта интеграции при переходах в различные со-

стояния. Например, известный психотерапевт М. Эриксон часто произвольно мог вводить в трансовые состояния, даже не прерывая речи. Эту способность он приобрел в результате практики самопогружения в транс, благодаря чему им были освоены новые участки мозга, где образовались «филиалы» «я». Подобная организация позволяет более рационально использовать ресурсы мозга. К тому же личность становится более многогранной, но не расщепленной, так как с опытом самопогружений растет подвижность сознания. Это свойство приводит к увеличению зоны осознаваемого, а вместе с ней происходит увеличение спектра способностей и возможностей.

Примером может служить уже упомянутое исследование украинских целителей, доказавшее, что к проявлению экстрасенсорных способностей может привести заместительная активация новых участков мозга.

Практика произвольного вхождения в ИСС усиливает способность человека к удержанию контроля в любой ситуации и не несет ничего аномального. Основные критерии нормальности – эффективность и адекватность поведения, а не соответствие каким-либо рамкам среднестатистического индивида.

Многочисленные исследования показали, что никакие переживания в ИСС не разрушают личность, наоборот, человек избавляется от психологических проблем, становится менее агрессивным, начинает ощущать гармонию с людьми и природой, которая дает чувство полноты жизни.

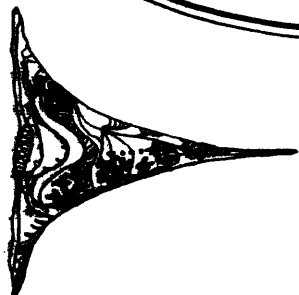
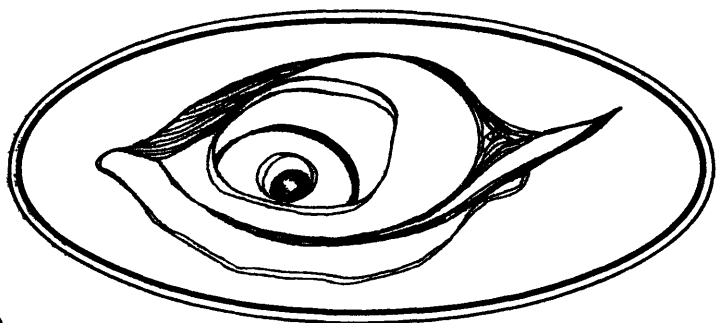
В одной из американских передач показывали 20 астронавтов, имеющих значительный опыт ИСС, – а ведь они прошли очень жесткий отбор! – врачи не выявили у них никаких отклонений в психике. Это очень способные и гармоничные люди!

Приведенные выше объяснения, как и вся современная психология и физиология высшей нервной деятельности, носят несколько метафорический характер.

Это свидетельствует о том, что в данной области знания еще довольно поверхностны. Поэтому далеко не все аспекты ИСС можно обосновать с естественнонаучной точки зрения. Кроме того, биология и нейрофизиология имеют свои рамки, заданные не только наличным уровнем знаний, но и особенностью методов познания, а также кругом решаемых проблем.

## ГЛАВА 2

### РЕАЛЬНОСТИ ИСС



### **Взгляд за границы табу**

*Чтобы верить в небо,  
в котором нуждается наша душа,  
нет необходимости верить в ад,  
который наш разум отвергает.*

**Хосе Марти**

С давних времен ИСС имели огромное значение в жизни людей: они использовались в лечении, мистериях и как средство познания себя и окружающего мира. Методы вхождения в ИСС часто прочно вписывались в народные обряды и традиции. У некоторых народов культура использования ИСС сохранилась и по сей день. Но в наиболее развитых обществах с радикальной религиозной основой происходят некоторые изменения в отношении к ИСС.

Чудо является чудом лишь в том случае, когда оно происходит печасто и доступ к нему затруднен. Нет ничего более выгодного, чем обладать монополией на чу-



деса. Поэтому все сильные религиозные организации объявляют себя посредниками между людьми и высшим миром, где «обитают чудотворные силы – духи или боги». В таких случаях на исследование ИСС кем-либо, кроме служителей культа (да и то не всегда), объявляется строгое табу.

Классическим примером подобного отношения является христианская церковь, взгляды которой на ИСС переняли все носители европейской культуры. Хотя ранние христиане использовали некоторые методы вхождения в ИСС для непосредственного общения с Богом. Некоторыми отголосками таких методик являются водное крещение и молитва.

Негативное отношение к ИСС свойственно и классической науке. Ей вполне хватало проблем с изучением закономерностей обычной реальности, не говоря уже о постижении причудливых миров ИСС. Ведь опыт, приобретенный в них, настолько необычен и разнообразен, что выделить в нем объективные моменты невероятно трудно.

Но в последние десятилетия XX века мышление становится более плюралистическим. Разум заменяется рациональностью, становится возможным говорить о разных ее типах, видах ментальности, парадигмах, неклассической науке и тому подобном.

В последние годы под давлением социологии и антропологии реальности стало придаваться качество сконструированности на основе некоторого общественного консенсуса. Рассуждая о познавательной ценности путешествий в ИСС, известный американский антрополог У. Голдшмидт говорил: «Проникновение в миры, отличные от нашего,.. приводит нас к пониманию того, что наш собственный мир является культурным образованием». Такая точка зрения требует новых подходов к познанию человеческого сознания и его места в действительности.

## Ощущаемое и реальное, истинное и мнимое

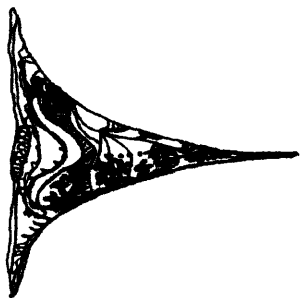
*Достигнув конца того, что следует знать,  
ты окажешься в начале того, что следует чувствовать.*

**Д. Джебран**

Как уже было сказано, естественнонаучный подход к проблеме сознания весьма ограничен. Например, что мы можем сказать с точки зрения физиологии о соотношении мозговых процессов и сознания, рассматривая опыт трансперсональных переживаний, когда человек получает информацию о вещах, находящихся вне досягаемости телесных органов чувств. Сталкиваясь с подобного рода парадоксами, конечно же, не стоит сразу ставить под сомнение ценность знаний традиционной науки. Никому достоверно не известно, способен ли человеческий разум отразить истину. Поэтому в оценке научных концепций следует применять рационалистический подход: ценность знаний определяется лишь тем, насколько адекватно они позволяют действовать в конкретных условиях. Все должно измеряться опытом. И в этом смысле традиционная наука более привлекательна, чем идеалистические учения, которые часто строятся на необоснованных догадках.

Современная наука стоит на позициях материализма. Материалистическое мировоззрение вовсе не накладывает запрет на существование парапсихологических феноменов и иных реальностей. Это нетрудно доказать. Вспомним базовый постулат этого учения: «Материя есть объективная реальность, данная нам в ощущении». Но ощущения субъективны, то есть реальность воспринимается субъективно. Так как восприятие зависит от состо-

яния сознания, то картину мира, открывающуюся в ИСС, мы тоже вправе назвать реальной. Следовательно, для людей реальностей столько, сколько существует состояний сознания. В нормальном состоянии человек концентрирует свое внимание на одной из возможных систем или подсистем космической реальности. Разница между материализмом и идеализмом фактически исчезает. Остается лишь известный неразрешимый теоретический спор о первичности сознания или материи. Но в различных состояниях сознания и воспринимаемых в них реальностях существуют свои законы логики и причинности, так что, как это ни парадоксально, обе точки зрения могут быть верны.



## Тернии познания

*Принимать одну основу для жизни,  
другую для науки — это значит  
с самого начала допускать ложь.*

**Гегель**

Под давлением новых психоделических исследований и передовых теорий физики фрагментарная механистическая парадигма Ньютона-Декарта заменена холистической парадигмой, в соответствии с которой части находятся между собой в парадоксальной связи и каждая включает целое. Следовательно, в пространстве не существует никаких границ. Положения этой парадигмы согласуются с голографической теорией пространства Д. Брома и голографической теорией мозга К. Прибрама.

Для понимания основных положений этой парадигмы приведем как пример следующий парадокс гологра-

фии. На голографической пластинке, где запечатлен предмет, при простом рассмотрении мы не увидим привычного негатива, а лишь набор непонятных клякс. В них мы не найдем ничего общего с картиной, полученной при пропускании луча лазера через эту пластину. При этом в пространстве возникает четкое объемное изображение предмета. Если пластинку разбить и осветить любую из них тем же лучом, то мы получим прежнее целое изображение, но лишь менее четкое. То есть любая часть содержит в себе информацию о целом. Кроме того, на одну голографическую пластину можно записать несколько голограмм. Аналогичное свойство, по-видимому, имеют мозговые информационные образования.

Возможно, на природу многих парапсихологических явлений прольют свет накопленные на сегодняшний день научные данные о существовании такого феномена, как мировой лептонный газ, проникающий во все тела вселенной. Он состоит из сверхлегких частиц массой  $10^{-40}$  –  $10^{-30}$  г. В настоящее время описано около десятка разновидностей подобных частиц – теоны, мюоны, нейтрино и другие. По сравнению с ядрами атомов подобные частицы настолько малы, что могут пронизывать материальные тела любой плотности, подобно ветру, проходящему сквозь рыболовные сети. Даже звезды и планеты не могут остановить их в свободном полете.

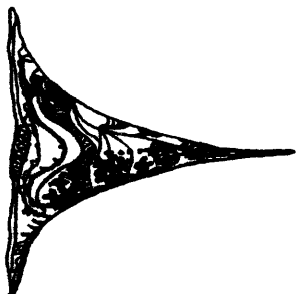
Как ни парадоксально, иные реальности подчас могут выплескиваться в мир привычной повседневности в виде необычных явлений. Так, имеется множество теорий о происхождении НЛО и полтергейста, но большинство исследователей склоняются к мысли о существовании параллельных реальностей, откуда к нам проникают эти загадочные силы. Во все времена подобные контакты вселяли в людей суеверный ужас. Иногда эти события впечатляют масштабностью. Одно из них – таинственное исчезновение Норфолкского королевского полка английской морской пехоты.

В 1915 г. этот полк на пути в Константинополь накрыло огромное облако с поперечником в несколько сот метров. Сторонние наблюдатели отмечали, что пехотинцы вели себя так, словно ничего не замечали. Вскоре облако поднялось, не оставив ни одного человека. Полк исчез навсегда и совершенно бесследно. Никакие поиски английского командования не увенчались успехом — никто не был найден. Известны также случаи исчезновения целых поселений эскимосов и других северных народов, связанных с культом шаманизма. Считается, что шаман может увести племя в лучшие миры. Причем «переселенцы» все свое имущество оставляют нетронутым, не берут даже предметов первой необходимости и оружия.

Казалось бы, невероятно, но иногда элементы субъективной реальности могут выходить в большой мир, покидая пределы индивида-носителя. На это указывает опыт материализации воображаемых объектов. В результате многолетних исследований «материализованных галлюцинаций» пермский психиатр Г. П. Крохалев создал научную теорию, согласно которой в некоторых психических состояниях на сетчатке глаза могут формироваться голографические изображения образов, возникающих в мозге. Они проделывают обратный путь — от коры головного мозга, через сетчатку и далее — в нашу действительность. Теория была создана в 70-х годах и излагалась на разных научных конгрессах в бывшем СССР и за рубежом, получив признание многих ученых. Так что, может быть, прав известный исследователь ИСС Дж. Лилли, утверждая, что «все и каждая вещь, которую можно себе представить, существует». Таким образом, люди видят реальность, на которую наложены ограничения органов чувств в нормальном состоянии сознания, а также элементы субъективных и коллективных реальностей.

Многие оккультные учения утверждают, что помимо состояния бодрствования существуют другие уровни

сознания, в которых воспринимаемая картина мира более объективна. Что ж, теоретически это возможно, остается только искать! Несомненно, эта игра стоит свеч.



## **Закоулки иллюзий, лабиринты реальностей**

*...Истина средства заключается  
в его адекватности цели...*

**Гегель**

Прежде чем перейти к обсуждению практических методов вхождения и использования ИСС, поговорим немного о классификации и феноменологии этих состояний. Как уже было сказано, способность входить в различные ИСС изначально заложена в человеке природой. В основе механизма перехода лежит необходимость перестройки модели поведения в экстремальных ситуациях. Поэтому большинству взрослых людей уже приходилось сталкиваться с ИСС.

Эти состояния возникают при нарушении суточного режима, физическом и умственном перенапряжении, глубоких переживаниях, при затрудненной адаптации, дезадаптациях, стрессах, травмах, отравлениях, различных заболеваниях, особенно с высокой температурой, при бурном сексуальном оргазме, в результате предельной концентрации и перенапряжения. Изменение состояния сознания сопровождается изменением восприятия, мышления и психофизических возможностей человека.

По утверждению некоторых ученых, ввиду особой сложности психики человеку для нормального функционирования и удовлетворения духовных запросов ИСС в бодрствующем состоянии также необходимы, как и сон

Феноменология ИСС невероятно сложна и изучена еще далеко не полностью. Кроме того, измененное сознание имеет намного большую подвижность, чем нормальное. Поэтому все классификации ИСС, которые известны на сегодняшний день, либо ограничены, либо носят условный характер.

Предложенная *схема 1* отражает связи между различными ИСС и лишь косвенно связана с воспринимаемыми в них реальностями и феноменологией.

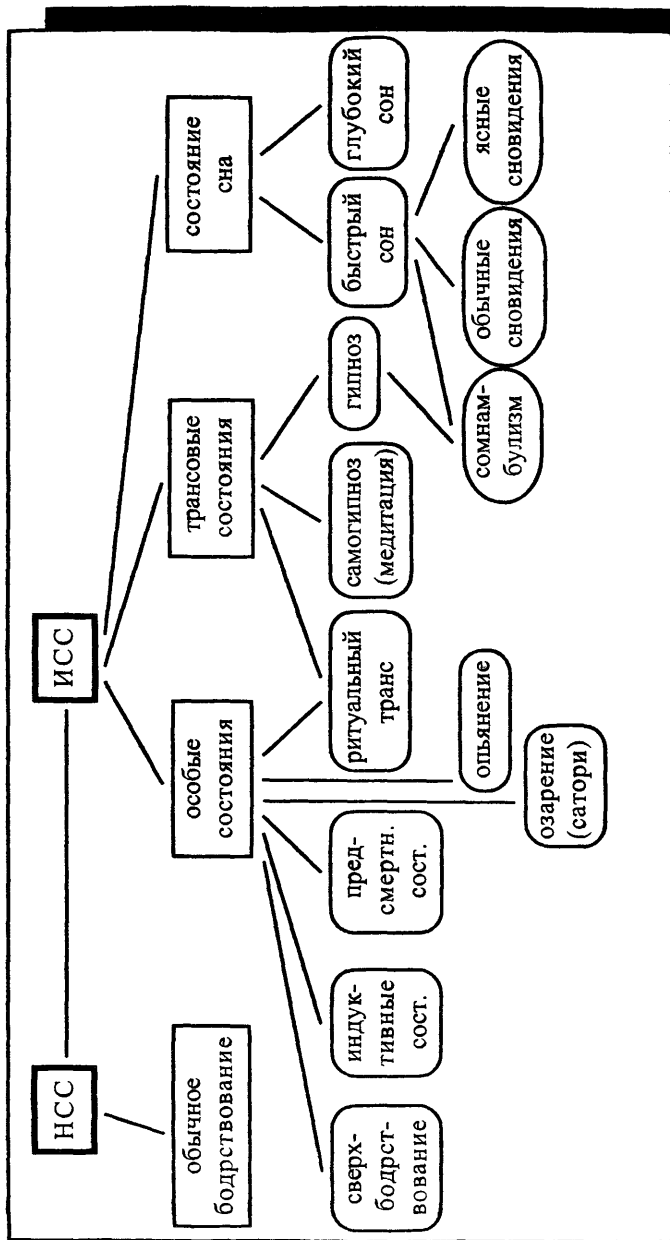
Следует отметить, что существуют также болезненные нарушения сознания вследствие различных психических заболеваний, но по отношению к ним термин ИСС обычно не употребляется.

Сверхбодрствование, или напряженное бодрствование. — это стрессовое или послестрессовое состояние, связанное с увеличением поисковой активности, готовности к мобилизации резервов.

Озарение, вдохновение, по восточной терминологии — сатори, — результат широкомасштабных интегративных процессов между сознанием и подсознательным. Обязательной предшествующей ступенью этому состоянию является сверхбодрствование. Можно сказать так: озарение — удачный результат сверхбодрствования.

Вот как подобное состояние описал один олимпийский чемпион: «В этот момент я почувствовал состояние, близкое к восторгу. Я мог все. Казалось, взмахну руками — и полечу. Знаю: это было вдохновение. Спутник каждого открытия, каждого успеха, каждого рекорда».

Сексуальный оргазм также может приводить к значительным изменениям в состоянии сознания, высвобождая огромный энергетический потенциал. Недаром во многих древних религиозных культурах секс обожествлялся и использовался как магический очищающий ритуал. В некоторых культурах его использовали для изгнания нечистой силы или злых духов. В Индии на барельефах некоторых храмов для этой цели помещены





совокупляющиеся фигурки. Накопление, рациональное использование и умение управлять сексуальной энергией – основа любых психоэнергетических практик.

Известно, что часто к тяжелобольным людям перед смертью возвращается ясность сознания, даже если раньше оно было затуманено болезнью. Особенно интересен феномен возвращения памяти в предсмертные минуты к больным, страдающим от рассеянного склероза. Эта страшная болезнь разрушает мозг, и человек задолго до смерти теряет последние искры памяти. Но несмотря на это за несколько минут до смерти такие больные начинают вести себя вполне нормально, узнавая родных и близких, что с научной точки зрения малообъяснимо.

Р. Моуди было собрано 250 отчетов людей, реанимированных после клинической смерти. В этот период человеческий мозг еще несколько минут способен сохранять жизнеспособность. В это время в нем рождаются удивительные видения, которые у большинства людей сходны, независимо от возраста, пола, национальности, вероисповедания, мировоззрения и принадлежности к определенной культуре.

Реанимируемые во время клинической смерти ясно слышат голоса врачей, могут воспринимать окружающую обстановку и собственное тело, как бы выходя за его пределы. Это восприятие не связано с органами чувств. Так, известна история одного больного, который был совершенно слеп от рождения, но во время клинической смерти впервые в жизни начал видеть глазами своего информационно-энергетического двойника. Все рассказанное после об увиденном во время операции полностью подтвердилось.

Затем наступает следующая фаза – путешествие по тоннелю, где человек может встретиться со своими ранее умершими родственниками, а в конце его ждет свет в образе человека или шара, под воздействием которого он просматривает всю свою жизнь, что обычно вызыва-

ет покаяние перед светящейся сущностью, отождествляемой с Богом.

Следует выделить отдельно индуктивные состояния, вызываемые галлюциногенами и гипервентиляцией. Последние, в отличие от наркотиков, действуют очень специфично, снимая блокировку информационных потоков, повышая эмоциональную индуктивность. В результате этого возникают интенсивные галлюцинации и другие интересные феномены. Фактически этот путь открывает доступ к любым психическим состояниям и реальностям.

Наиболее сильным из известных в настоящее время галлюциногенов является ЛСД-25. По силе воздействия его можно сравнить с почитаемым на древнем Востоке как божество напитком сома.

В настоящее время его секрет утерян. Тайной его приготовления владели лишь священнослужители. В индийских ведах говорится, что желавший причаститься сомой должен был располагать запасом продовольствия на целых три года. Очевидно, воздействие сомы на отдельно взятого человека трудно предсказуемо и могло оказаться весьма продолжительным. Человек мог потерять трудоспособность. Таким образом, рекомендация вед сводила к минимуму отрицательные последствия питья. Умереть с голоду человек не мог, а на остальное — воля божья. Судить о действии сомы можно по гимнам в ее честь: «Половина меня больше обоих миров, мое величие распространяется за пределы неба и земли! Хотите я понесу Землю? А то возьму и разобью ее вдребезги! Никакими словами не описать, как я велик!..» или: «Мы испили сомы и стали бессмертными, мы вступили в мир света и познали богов. Что нам теперь злобное шипение врагов? Мы никого не боимся».

ЛСД стал мощнейшим средством познания человеческой психики и терапии. Во времена психоделической революции множество художников, писателей, музыкантов, ученых совершали ЛСД-путешествия в поиске но-

вых творческих идей и озарений. В начале 60-х годов это можно было сделать официально в клинике под контролем специалистов. Галлюциногены не вызывают привыкания. Но так же, как и в случае с сомой, остаточное действие ЛСД может ощущаться весьма длительное время – до нескольких месяцев. Крайне редко даже единичное употребление этого препарата может привести к необратимому развитию шизофрении. По-видимому, в таких случаях имеет место предрасположенность к этому заболеванию. Следует отметить, что психические нарушения могут возникать при приеме любых наркотиков. По данным ВОЗ, у 15% наркоманов с 3 – 5-летним стажем развиваются психозы.

На смену ЛСД пришли дыхательные техники, имеющие аналогичное действие без каких-либо отрицательных долговременных последствий.

При опьянении алкоголем и наркотиками также происходит стимуляция психической деятельности, но в значительно меньшей степени. Эти вещества имеют меньшую специфичность, и при превышении оптимальной концентрации в большей мере проявляется их токсический эффект, вызывая состояние оглушенности.

За понятием «ритуальный транс» стоит целая группа состояний, методы достижения которых связаны с различными культами и верованиями. Такие состояния возникают при истовой молитве, религиозных обрядах, мистериях, ритуальных плясках. Например, суфии использовали для этого продолжительное хоровое пение, длительное интенсивное вращение. Во многих шаманских традициях используется обряд камлания, необходимым элементом которого является громкая игра на бубне в сочетании с изматывающим танцем и интенсивным дыханием. Жрецы древнегреческой богини Сивиллы, которые занимались прорицательством, для вхождения в ритуальный транс использовали даже такой необычный метод, как вдыхание вулканических газов.

Сюда можно отнести ряд групповых мероприятий, где проявляет себя так называемый «эффект толпы». По-видимому, в таких случаях в действие вступают некоторые инстинкты, которые повышают эмоциональную индуктивность и внушаемость каждого отдельного человека в толпе, что позволяет людской массе в напряженных ситуациях действовать как единый организм. Такое состояние несколько напоминает гипнотическое. Его можно значительно усилить некоторыми спецэффектами. На современных рок-концертах и крупных дискотеках «эффект толпы» дополняется и усиливается музыкой, имеющей определенные особенности, и световыми спецэффектами, от чего часть публики может входить в очень глубокие ИСС. В 1988 г. из Манхеттена пришло новое увлечение – танцевальные марафоны с употреблением наркотического стимулятора «экстези». Подобные мероприятия кроме разгрузки психики и снятия стрессов позволяют человеку испытать чувство сопричастности, единения с массой, облегчая социальную адаптацию, особенно в периоды общественных кризисов.

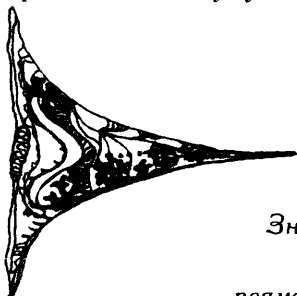
Цель гипноза и различных видов медитаций – обширное торможение коры с созданием очагов сверхбодствования для облегчения внушения или самовнушения. Внушение может проводиться в целях оптимизации работы мозга и организма в целом. Впрочем, торможение коры мозга само по себе способно оказывать благоприятный эффект.

Благодаря трансовым состояниям человек фактически может влиять на любые функции организма, даже на те, которые обычно не поддаются сознательному контролю.

Считается, что в состоянии сна идет многоплановая психическая работа, в том числе и перераспределение полученной днем информации. Наиболее бурно эти процессы протекают в фазе быстрого сна. В ней нам снятся запоминающиеся сны. По своей халатности или недоразумению люди пускают их на самотек, то есть на волю

случайных бессознательных процессов. При этом они упускают один из самых увлекательных аспектов своей жизни – возможность сознательного участия в сновидениях. Сны, в которых человек может почувствовать себя хозяином или творцом внутренних реальностей, называют ясными, или прозрачными.

Особняком стоит состояние, в которое человек может переходить как из обычного сна, так и из глубокой стадии гипноза, – это состояние сомнамбулизма, или лунатизма. Находящийся в нем начисто лишен сознательного контроля, благодаря чему лунатики могут совершать впечатляющие бесстрашием ночные прогулки по крышам, проделывая такие трюки, которые не осмелились бы повторить даже профессиональные гимнасты. Но несмотря на это реакция и внимание у лунатиков ослаблены. Далеко не каждый человек может войти в сомнамбулическое состояние посредством гипноза. Тех, кто на это способен, называют сомнамбулами. Во многих культурах их использовали для общения с духами и предсказания будущего.



## Феноменология ИСС

*Знание законов жизни несравненно важнее многих других знаний, а знание, прямо ведущее нас к самосовершенствованию, есть знание первой важности.*

**Л. Н. Толстой**

Традиционно все ИСС делят на расширенные и суженные (далее соответственно РСС и ССС). К РСС по субъективным ощущениям можно отнести как состояние сверхбодрствования и озарения, так и трансперсональ-

ные переживания в глубоком трансе при обширном торможении мозговой активности. В обоих случаях происходит расширение поля сознательного внимания. Поэтому выделяют отдельную группу ИСС – трансперсональные состояния сознания (ТСС).

Расширение сферы внимания, как и вообще наличие каких-либо ощущений при глубоком торможении коры головного мозга, – еще один парадокс сознания, выходящий за рамки понимания современной науки.

По картине электроэнцефалограммы мозга, в порядке уменьшения частот колебаний, СС можно расположить следующим образом: бодрствование, сновидение, глубокий сон, ТСС.

Известный исследователь ИСС С. Гроф считает, что в мире все находится в потенциальном или актуальном состоянии. Применительно к этой ситуации по мере актуализации сознания, то есть его расширению в ТСС, мозговая активность потенциализируется, а значит, переходит в скрытое состояние. Таким образом, сознание во всей своей полноте существует вне мозга. Видение мира для человека ограничивается шириной внимания, памятью, рамками чувственного восприятия, ограниченностью во времени. В ТСС эти ограничения фактически снимаются. В этих состояниях люди могут ощущать единение с социумом, вселенной через исчезновение собственного «я» и отождествлением себя с различными внешними объектами любых масштабов. Опыт, приобретенный в ИСС, не поддается детальному словесному выражению. В ТСС становится возможным восприятие иных измерений и реальностей, для которых понятия человеческого языка полностью неадекватны.

Эти видения сопровождаются чувством реальности всего воспринимаемого, исчезновением страха, изменением системы ценностей, потерей интереса к материальным благам.

ССС более близки к пониманию с точки зрения НСС, но часто их опыт также трудновыразим из-за большей эмоциональной насыщенности происходящих там событий. В легких формах ССС сопутствуют напряженной мыслительной деятельности или работе, требующей большой степени концентрации.

Своим талантом многие гении обязаны способности к предельному сосредоточению на решаемой проблеме, то есть умению произвольно входить в ССС. Поэтому неудивительно, что существует множество анекдотов о невероятной рассеянности многих выдающихся ученых. Известно, что Архимед был настолько погружен в свои расчеты, что не заметил взятия Сиракуз, которые он защищал. Эйнштейн часто варил свои часы, засекая время по яйцу, которое он держал в руке.

При более глубоком погружении характерным признаком ССС является сужение поля зрения – это так называемое туннельное зрение. Вхождение в подобный туннель – необходимый этап для проникновения в мир духов в ритуале камлания из шаманских практик. При этом шаманы идут путем мертвых, проникая в тот мир дальше, чем это удастся реанимированным после клинической смерти. В таких путешествиях шаманы сопровождают в мир «предков» души умерших соплеменников, общаются с добрыми и злыми духами, ведут борьбу с демонами, вызывающими болезни.

Обычно неподготовленному человеку ССС помогают глубже проникнуть и максимально проработать как психологические, так и соматические (на телесном уровне) проблемы. Туннель подобен линзе, помогающей сконцентрировать внимание на определенных участках сознания и подсознания. при этом не могут устоять никакие барьеры памяти и информационные запреты. По очищающей силе подобный процесс не идет ни в какое сравнение с психоанализом. Возникает так называемый эффект гипермнезии, в результате которого с потрясаю-

щей четкостью восстанавливаются события любой давности, вплоть до самого рождения и внутриутробного развития. Часто события разворачиваются перед наблюдателем внутри самого туннеля, но они могут также выходить за его пределы, а иногда туннель служит как бы трамплином для выхода в ТСС. ССС могут возникать при резком выходе из очень динамичного и эмоционально насыщенного сна. Особенно это касается кошмаров, в ходе которых происходит сужение зрения.

Как показали исследования, диагностика и лечение различных заболеваний целителями-экстрасенсами происходят практически исключительно в ССС. С этим состоянием связано подавляющее большинство парапсихологических феноменов. Это телепатия, телекинез, ясновидение, интроскопия, сознательное вмешательство в деятельность вегетативной нервной системы, то есть контроль над процессами, обычно не поддающимися сознательной регуляции.

В ИСС у человека изменяются структура и характер речи. Эти изменения вполне упорядочены. На каждом из уровней ИСС язык имеет свои особенности.

В 80-х годах в СССР была создана новая научная дисциплина «Филология и лингвистика ИСС». Дело в том, что современный человек в некоторых областях своей деятельности испытывает такие физиологические и психологические нагрузки, что это может привести к произвольному вхождению в ИСС. Например, это работа операторов, подводников, легчиков, диспетчеров, космонавтов и другие виды деятельности. В этих случаях на исполнителях лежит огромная ответственность, и от них в критических ситуациях может зависеть сохранность дорогостоящей техники и безопасность многих людей. Поэтому перед наукой встала насущная необходимость: изучить возникновение подобных состояний и особенностей поведения человека в них. Советскими исследователями изучались по большей части ССС, так



как на практике приходится сталкиваться, как правило, с ними.

В лабораторных исследованиях эти состояния обычно вызывались введением инсулина, атропина, кетолара и различных нейролептиков. Были исследованы характерные особенности речи для каждого уровня ИСС. В результате – разработаны специальные грамматические тесты, с помощью которых можно быстро и точно определить, в каком состоянии сознания находится испытуемый. Это позволяет избрать соответствующую модель языка, который был бы доступен человеку в определенном состоянии. Взаимопонимание выражается в виде отчетливого выполнения команд.

Результаты подобных исследований неожиданно нашли применение еще в одной области знаний. Толкование древних религиозных текстов – довольно трудная задача. Поэтому неудивительно, что многие секты в пределах одних и тех же религиозных течений по-своему понимают единые первоисточники. И дело не в том, что языки с тех пор изменились, – это препятствие вполне преодолимо. А в том, что писали их святые и пробужденные: витая в облаках высоких истин и свете своих озарений, им недосуг было думать о том, как трудно будет простым смертным понять их глубоко метафорические речи.

Лишь теперь, применяя данные указанной науки, становится понятным, что авторы этих произведений писали их не только на языке своих эпох, но и на языке своих ИСС, в которых они внимали глас излагаемых в писаниях истин. Для их понимания необходимо учитывать этот факт.

С указанных позиций уже проанализированы некоторые буддийские тексты, что принесло весомые результаты. Будем надеяться, что дальнейшие исследования в этой области помогут нам глубже понять прозрения древних мудрецов, которые творили во время, когда люди

не налагали столь жестких мировоззренческих оков на свободу своего сознательного восприятия.

Среди распространенных феноменов ИСС следует также отметить нарушения восприятия тела. Изменяются ощущения размеров тела, его пропорций. Если затрагиваются пласты эмбриональной памяти, то создается впечатление относительного увеличения размеров головы. В ССС человек может отождествлять себя с каким-либо органом, клеткой, зародышем, сперматозоидом. При выходе сознания за пределы тела возможно полное отождествление себя с любым одушевленным или неодушевленным предметом. Вместе с этим изменяется представление о телесной оболочке как о вместилище своего «я». Так, во многих восточных психотренинговых системах в целях оздоровления и духовного совершенствования практиковалось намеренное перемещение сознания в различные органы и части тела, а также во внешние объекты. А. Дэвид-Ниль в своей книге «Маги и мистики Тибета» пишет о беседе с одним из тибетских лам. Когда автор высказала мысль о том, что вместилищем сознания является мозг, то лама назвал это утверждение абсурдным, так как он запросто может переместить свое сознание в кисть и воспринимать себя и мир оттуда.

В РСС при максимальном погружении тело как бы вовсе исчезает, и человек ощущает себя точкой чистого сознания без какого-либо носителя и связанных с ним ограничений.

Не остается неизменным в ИСС и восприятие времени. Субъективно оно может ускоряться, замедляться, возникают эффекты перемещения сознания в нем как в прошлое, так и в будущее. Явление многократного ускорения внутреннего субъективного времени – загадка, над разрешением которой бьются многие ученые. Дело в том, что нервные импульсы имеют вполне определенную скорость, что ограничивает скорость восприятия информации. И изменить ее фактически невозможно. Но как

объяснить случаи, когда в ИСС во внутреннем времени люди переживают дни и годы буквально за считанные минуты или часы.

С. Гроф утверждает, что некоторые из его пациентов после нескольких часов ЛСД-сеанса выносили память о тысячелетиях, прожитых в иных реальностях.

Невероятно?!

Трудно поверить?

Нет, нисколько.

Неужели вы не слышали рассказов о том, что в моменты, когда человек близок к смерти, перед его внутренним взором за считанные мгновения с удивительной полнотой проносится прожитая жизнь.

Еще один широко известный пример парадоксов восприятия времени – формирование длительных по событийности снов, возникающих под влиянием кратковременных факторов, ведущих к пробуждению. Подобный случай описал французский историк Мори.

«Я лежал больной в постели. Моя мать сидела около меня. Мне казалось, что мы живем во времена Великой французской революции: я видел разные волнующие сцены и был приведен на заседание революционного трибунала. Я видел Робеспьера, Марата и других известных деятелей революции; я спорил с ними, наконец, после ряда приключений, услышал свой смертный приговор. Затем я видел толпу с высоты роковой тележки, взошел на эшафот, палач привязал меня; топор упал, и я почувствовал, как голова отделилась от шеи. В этот момент я проснулся и в страшном ужасе увидел, что одна из перекладин полога упала и ударила меня как раз по шее. Мать увидела, что я проснулся сейчас же после падения перекладины».

Этот сон настолько увлек историка, что он впоследствии начал специально изучать этот вопрос и даже написал книгу «Сон и сновидения».

Подробно анализирует эти сновидения немецкий ученый К. дю Прель в своем трактате «Философия мистики или двойственность человеческого существа». На основе этого и других парадоксов сна он доказывает наличие души у человека, которая живет по законам иной реальности.

Еще более впечатляющий случай мы находим в исламских священных текстах. Пророк Магомед был взят со своего ложа ангелом Гавриилом. Они побывали на седьмом небе, в аду и после девятисоткратной беседы с Богом Магомед был возвращен обратно. Перед путешествием он сбил кружку с водой, стоящей рядом на столике, по возвращении же успел ее подхватить, не дав упасть на пол.

Впрочем, это довольно распространенное явление, и, вероятно, многим читателям приходилось пережить нечто подобное.

Исследуя нарушения восприятия времени при предсмертных переживаниях реанимируемых людей, Р. Модди пришел к выводу, что «...не сознание умирает во времени, а время умирает в сознании». Таким образом, предсмертный миг открывает перед человеком врата вечности.

Дифференцированные исследования, проведенные в 1975 г. советскими учеными на больных с повреждением одного из полушарий головного мозга, позволили сделать вывод, что каждое из них имеет свою временную ориентацию: правое функционирует в настоящем-прошлом, левое — в настоящем-будущем. Поэтому у правшей при нарушении функций правого полушария иногда картины давно минувших дней накладываются на восприятие настоящего.

При этом исследователи считают, что это не просто память, а непосредственное восприятие прошлого. А при повреждении левого полушария или при нарушениях

межполушарных взаимодействий снимается запрет на восприятие в будущем времени. Подобное явление называют проскопией. Чаще эта способность проявляется у левшей. Кроме того, при различных нарушениях деятельности мозга или его повреждениях у них наблюдается ряд других «аномалий», не замеченных у правшей. Это кожно-оптическое зрение, способность ощущать вкусовые качества продукта при его ощупывании (обычно определяется кислое, сладкое, соленое, горькое), видение расположенных сзади объектов. Левшам чаще снятся цветные и вещие сны.

Эти наблюдения позволяют сделать далеко идущие выводы. У левшей дифференциация полушарной деятельности выражена в меньшей степени, чем у правшей. Поэтому у первых возможны межполушарные взаимодействия по типу взаимопомощи. Следовательно, такой мозг может работать более согласованно, что позволяет ему более полно концентрироваться на определенного рода деятельности.

В настоящее время собрано множество данных о том, что с помощью гипноза и других ИСС можно получить доступ к памяти о прошлых жизнях. Выяснилось, что наиболее легкодоступна память кровных родственников, как уже давно умерших, так и еще живущих. Со множеством подобных случаев сталкивался С. Гроф при проведении ЛСД и холотропных сеансов.

В наиболее интересных случаях, когда люди в необычных состояниях получали доступ к информации, которую они явно не могли знать, исследовательская группа проводила специальное расследование. Во многих случаях опыт, полученный в ИСС, находил реальное подтверждение.

Как можно объяснить подобные явления? Известный психолог Карл Густав Юнг создал теорию коллективного бессознательного. В соответствии с ней существуют особые энерго-информационные образования —

архетипы, в которых хранится коллективная память человечества. В НСС каждый человек подвержен влиянию коллективного бессознательного, но не способен это осознавать. В ИСС человеческое сознание получает возможность черпать информацию из общечеловеческой памяти.

Опыт показывает, что для ликвидации различных психологических проблем человек прежде всего должен осознать их первопричины. С. Гроф и его последователи полагают, что корни проблем лежат не только в биографическом материале, но и имеют свое отражение в области коллективного бессознательного, откуда приходят в виде исторической памяти и различных религиозно-мистических переживаний — встреч с демоническими силами и божествами.

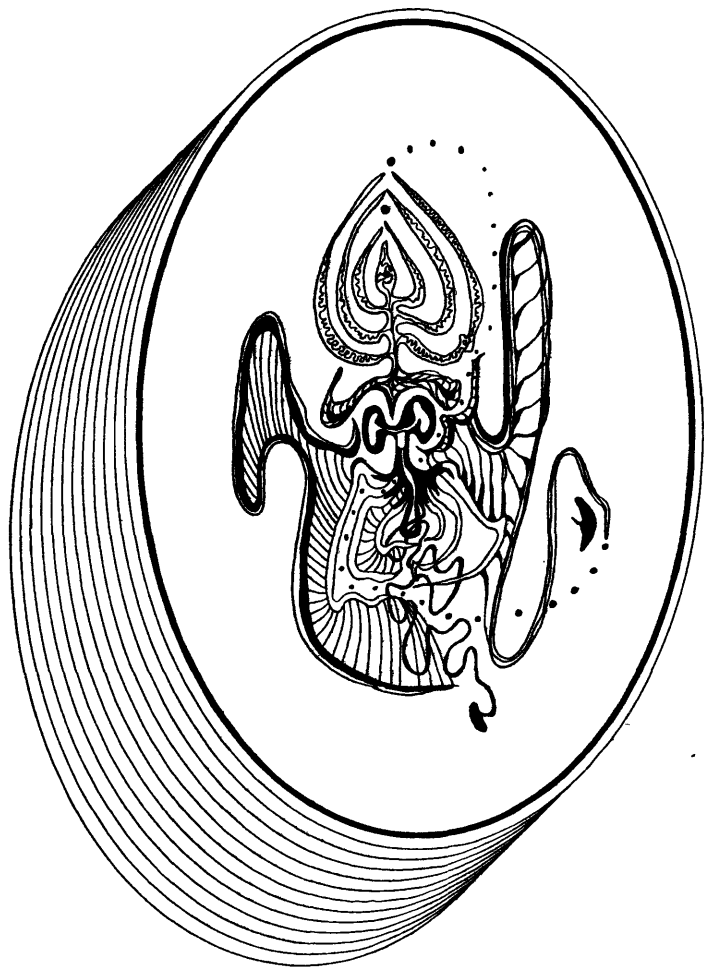
Важность подобного опыта трудно переоценить. На его основе разум получает возможность осознать истинную природу реальности, а это знание способно неизмеримо обогатить и преобразить любую личность. Путешествие сознания порождает знание о бесконечности внутреннего мира человека. Но окружающая нас внешняя вселенная также бесконечна.

Воспринимаемая в определенном состоянии сознания реальность рождается на стыке внешнего и внутреннего миров. Но может ли быть реальной граница двух бесконечностей? И все же мы научились воспринимать ее в НСС как нечто постоянное. Это действительно ценное завоевание, если не забывать о его условности.

Рассматривая познавательную и прикладную ценность РСС и ССС, их можно сравнить с телескопом и микроскопом, приборами, которые имеют свои строго predetermined сферы применения и без которых наши знания и наши возможности были бы намного беднее. Но наблюдаемые при помощи этих приборов большой космос и микромир являются частями одной постоянной реальности, поэтому их описания различными наблюда-

телями одинаковы. На восприятие миров ИСС влияет характер состояния, который часто очень непостоянен, и множество субъективных факторов. Поэтому далее о закономерностях и феноменах ИСС мы будем говорить в контексте используемых для их достижения техник.

## ЧАСТЬ 2



**ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ  
СОЗНАНИЯ – КАКОВЫ  
ОНИ ЕСТЬ**



Психоделические состояния предлагают множество эмпирических альтернатив линейному времени и трехмерному пространству, которые характеризуют наше повседневное существование.

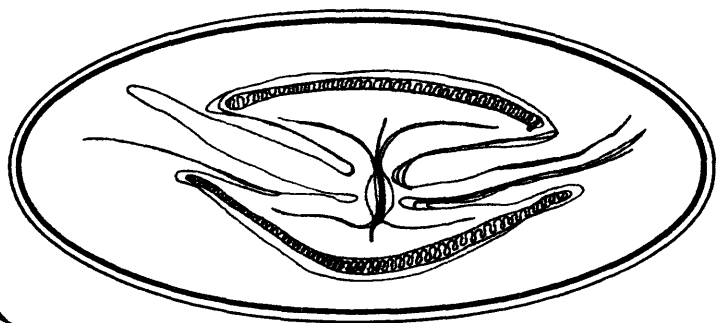
С. Гроф

Звучит заманчиво... Но реальная практика погружений в измененные состояния сознания превзойдет ваши самые смелые фантазии. Это стоит попробовать!

Пуститься в путешествие по "нелинейному времени" и "нетрехмерному пространству" вы сможете после прочтения второй части книги. В ней дана система техник погружения в ИСС, освоив которую, вы поймете, как много теряют люди, пребывая только в нормальном состоянии сознания.

# ГЛАВА 1

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ



### Рассказы о дыхании

*...Что великие и подлинные амфибии,  
по природе своей, живут подобно существам  
не только иных стихий, но и других далеких миров.*

**Т. Браун**

\* \* \*

Старый монах давал последние наставления:

— ... и тебе откроется мудрость древних. Ты увидишь свои прошлые воплощения. Почувствуешь себя зверем, птицей, рыбой, червем, деревом, травой и, пройдя еще ряд более мелких и простых существ, станешь мертвой материей. Все твои прошлые жизни будут тянуться долгой вереницей целую вечность, но ты поймешь, что они ничто по сравнению с беспредельностью небытия. И если в этой тьме не затухнет искра твоего сознания, хранитель подхватит ее и разожжет с новой силой. Далее перед тобой пройдет множество иных миров: иногда пугающих, иногда захватывающих, но всегда неизмеримо чужих и далеких, а оттого непостижимых. Но все же

многие из них ужасно притягательны. Поэтому помни, что карма твоя не освободится, пока ты не исполнишь свое предназначение в этом мире. Смотри, восхищайся, но о доме не забывай. Здесь тебя ждут братья. А теперь прощай, скоро перед тобой откроется вечность, и ты уже не вернешься к нам прежним...

Молодой лама дрожал, нет не от холода и не от страха. Суровая жизнь в горном монастыре закалила аскета, сделала его нервы стальными. Дух монаха был безупречен. Отцы допускают к последнему испытанию лишь самых достойных. Душа его трепетала в предвкушении тайны, соприкосновения с которой он ждал долгие годы. Скоро к нему вернется память, которую собирал его бессмертный дух в миллионах воплощений. Мысли ламы были устремлены к иным мирам. И он не чувствовал голод, несмотря на то, что ритуалу инициации предшествовал длительный пост.

Наставник подвел своего подопечного ко входу одного из залов монастырского подземелья. Здесь он без слов вручил молодому ламе небольшую лампадку. Младший схимник вошел в зал, и дверь за ним тут же наглухо закрылась. В подземелье не было никакой затхлости. Воздух в этом зале отлично вентилировался. Масла в лампадке хватило только на то, чтобы добраться до небольшого помоста в центре, на котором лежал матрас, наполненный душистыми тибетскими травами. Где-то рядом курились благовония. Некоторое время монах просто лежал. Ожидание, тьма, запахи благовоний и трав привели его мысли в порядок, помогли полностью расслабиться. Теперь он был действительно готов.

Сначала как будто издалека слышался размеренный, приглушенный барабанный бой. Как велели наставники, монах стал следовать этому ритму и через некоторое время, предельно сконцентрировавшись, слился с ним воедино. Казалось, этот бой рождался сам собою где-то в глубине груди при каждом вдохе. Но вот ритм стал

ускоряться, звук нарастать, заглушая усиленное до предела дыхание. Тело охватило невысказанное напряжение. Как бы втягиваясь само в себя, оно стало стремительно уменьшаться, сжимаясь вместе с внешним миром в точку внутри гулкого кокона, в котором громopodobными раскатами звучал не то барабанный бой, не то отраженное и усиленное каменными стенами дыхание неведомого исполина. Не в силах больше терпеть монах попытался вложить остатки сил в крик, но у него не было больше легких, не было тела, не было даже воздуха вокруг. Он был глубоко под водой, страдая от все возрастающего давления, которое стремилось превратить его в ничто. Подойдя к пределу страданий, неведомая сила бросила его сквозь прорывающуюся пелену. Монах снова был собой, но ужас и страдание не покинули его. В страхе он прижимался к чему-то большому и теплomu. Держаться – вот в чем сейчас его спасение. Удар, вспышка, падение... Рядом лежит окровавленное тело женщины. Крестьянин, поднимая руки, пытается защититься от захватывающегося на него мечом всадника. Жестокое время, беззащитный люд... Отчаяние одинокого малыша перед огромным пугающим миром... Кто-то пытается взять его на руки, отрывая от тела мертвой матери. Он сирота. Да, монахи всегда берут малолетних сирот. Но как не хватало ему все эти годы материнской любви:

– Мама! Мама! – Я здесь сынок. Иди сюда. Иди ко мне...

Где-то там вдалеке засиял свет, за которым любовь. Там его ждут. Там то, к чему, сам того не зная, стремился всю жизнь. Забыв себя, забыв страдания мира и все свои прежние устремления, монах искрой ринулся на зов света, навстречу всепоглощающему восторгу. Но как долго еще путь...

*13 Ангел сказал ему: не бойся Захария, ибо услышана молитва твоя, и жена твоя Елисавета родит тебе сына, и наречешь ему имя: Иоанн;*

*14 И будет тебе радость и веселие, и многие о рождении его возрадуются;*

*Ибо будет он велик перед господом: не будет пить вина и сикера, и Духа святого исполнится еще из чрева матери своей;*

*15 И многих из сынов Израилевых обратит к Господу Богу их...*

### **От Луки 1:13 – 16**

Шли годы, но не сбывалось пророчество. И видно решив, что не достигнет его судьба в родном доме, будущий пророк оставил свое горное селение, отправившись в скитания в надежде найти озарение Господне в каком-либо из святых мест. Путь его лежал через реку Иордан у города Вифар. На переправе он нашел хмурого лодочника, на лице которого было написано недоверие ко всему белому свету.

– Деньги есть? – мрачно осведомился владелец лодки.

Иоанн хлопнул ладонью по матерчатому кошельку на поясе.

– Залезай.

Отплыв от берега, хозяин окликнул погруженного в свои мысли пассажира:

– Под твоей скамьей фляга, подай.

Ничего не подозревающий Иоанн приподнялся, протягивая флягу. Но в этот момент лодочник ударом в грудь ловко послал простака за борт, успев на ходу при-

хватить его кошелек. Иоанна охватил ужас. Где было горцу учиться плавать. Лодочник бил, не жалея. Барахтаясь из последних сил, Иоанн все еще не мог хоть немного вдохнуть после удара. Поэтому силы его быстро покидали. «Неужели смерть? Из-за чего?.. Из-за нескольких жалких грошей», — с сожалением думал Иоанн. Уплывающий лодочник посылал в его адрес проклятья, явно недовольный скудной добычей. Но через минуту он уже хохотал, видя отчаянное барахтанье ограбленного. Впрочем, Иоанну было не до лодочника. Выбившись из сил и распрощавшись с жизнью, он отправился ко дну. Но погружение было недолгим. Дно оказалось совсем рядом. Иоанну стало понятным веселье грабителя. Выпрямившись и все еще задыхаясь, он с трудом побрел к берегу. Упав на отмели, Иоанн продолжал жадно хватать ртом воздух, не в силах выровнять дыхание после пережитого шока. Чем сильнее он дышал, тем труднее было остановиться. Тело сводили судороги. В глазах полыхало цветастое пламя. Шум в голове заглушал дыхание. Но что это? Иоанн, казалось, перестал дышать, напряженно вслушиваясь в доносившиеся отовсюду размеренные раскаты грома. Все вокруг озарилось ярким светом. Он был в царстве света, и перед ним был сам владыка — ослепительный огненный шар. Подобным же образом являлся Господь самому Моисею. Свет был знанием, а Иоанн всецело находился в нем.

Сколько это продолжалось, и когда свет оставил пророка? О том нельзя сказать. Люди измеряют время событиями. Но что время для того, кто слился с абсолютным знанием? Мгновенье равно вечности, а из нее не возвращаются. И потому, что есть земная жизнь с ее стремлениями и страданиями — лишь мимолетное видение в безмерной жизни духа.

Иоанн лежал на отмели, его ласково касались волны. Он был наполнен счастьем и любовью ко всему миру и каждому божьему человеку в нем. Господь даровал

Иоанну прозрение в воде, и он понял свою миссию. Так явился миру новый пророк.

*1 В те дни приходит Иоанн Креститель и проповедует в пустыне Иудейской.*

*2 И говорит: покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное...*

*5 Тогда Иерусалим и вся Иудея и вся окрестность Иорданская выходили к нему*

*6 И крестились от него в Иордане, исповедуя грехи свои.*

**От Матфея 3:1,2,5,6**

\* \* \*

Погода начинала портиться. Налетел ветерок, поднявший волну. Где-то на горизонте появились низкие тучи. Шел шестой час очередного покорения Ла-Манша. Джон Моррис нервничал. Погода могла сорвать его попытку установления нового рекорда преодоления пролива вплавь. Но беспокоила не только погода. Час назад он начал ощущать слабое покалывание в ладонях и стопах. Теперь чувствовалось онемение на коже лица, живота, шеи, которое начинало распространяться на ноги. Эти симптомы не предвещали ничего хорошего – в холодной октябрьской воде вскоре могли начаться судороги.

Вдруг все переменялось. Начало изменений Джон не заметил. Это было так, словно глубоко погрузившись в свои мысли, он внезапно вышел из задумчивости, но не мог ни вспомнить о чем сейчас думал, ни понять, где сейчас находится и что с ним происходит. Он плыл, вкладывая в это все свои силы. Но куда? Зачем? И почему нужно перемещаться столь глупым способом. Ведь мир такой маленький, и все в нем рядом. Можно протянуть руку и дотронуться до оболочки мира. Пловец не по-

мнил ни своего имени, ни прежних намерений. Он лишь точно знал, что ему никогда в жизни не доводилось испытывать такого наслаждения. Джон больше не чувствовал холода, вода была для него теплой материнской средой. Теперь он не имел ни направления, ни цели. Плыл лишь для того, чтобы ощущать ласку моря, навстречу радости и счастью, которые ждали его везде.

На яхте сопровождения сразу заметили, что с пловцом творится нечто необычное. Он резко поменял направление и явно сбросил темп.

— Куда это он? — спросил кто-то из команды.

— В «приятное путешествие», — ответил сопровождающий врач. — Догоняйте, будем его вытаскивать.

Доктору нечему было удивляться. Он не в первый раз сопровождал длительные заплывы и уже знал о подобном явлении. Джон ощущал единение со всей окружающей вселенной. Мир был в нем, и он был в мире.

Моррис не сопротивлялся возвращению. Не было смысла что-либо менять. Он чувствовал, что так надо. Где-то в глубине души возникло ощущение, что когда-то ему уже доводилось пережить подобный переход. Тогда неведомая сила вырвала его из мира блаженства и чьи-то огромные, сильные руки вынесли его в новый мир навстречу неизвестности. И тогда он тоже понимал, что так надо.

Через полчаса, придя в себя на яхте, Джон снова бросился в холодную воду пролива, чтобы продолжить заплыв. Теперь уже не стоило надеяться на рекорд. Впрочем, сейчас его это уже вовсе не волновало

\* \* \*

Ничто так не укрепляет веру человека в себя, как умение превратить свои недостатки в преимущества. Одним из людей, которому это действительно удалось, является Ленорд Орт. «Родился в рубашке» — это явно не о нем, даже напротив, — с рождением ему, прямо



скажем, не повезло. Во время родов пуповина обвилась вокруг его шеи так, что Ленорд родился полузадушенным. И лишь квалифицированная помощь врачей смогла сохранить новорожденному жизнь. Он рос слабым и болезненным ребенком. Но Орр старался быть хозяином жизни, ничто не пуская на самотек. Настойчивость и целеустремленность помогли ему поправить здоровье. Повзрослев, Ленорд увлекся бизнесом. Он обладал хорошими деловыми качествами, но все же дела его шли не более чем неплохо. Ленорд никак не мог избавиться от одного из последствий родовой травмы. Как известно, бизнес вовсе не является занятием для успокоения нервов. И успех этого вида деятельности часто зависит от умения показать крепость характера. Но стоило Орру немного разволноваться, как он начинал задыхаться. Тут уж, понятно, отпадает такой важный аргумент решения деловых споров, как сила личности.

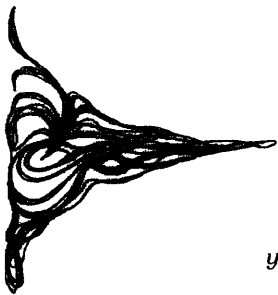
Однажды вечером после тяжелого дня Ленорд решил снять напряжение горячей ванной. В воде у него без всяких видимых причин начался приступ удушья. Хоть он дышал изо всех сил, воздуха ему все равно не хватало. То ли Ленорд решил придерживаться правила — клин клином вышибают, то ли был не в состоянии остановиться, но в этот раз процесс был пройден им до конца. Через некоторое время после начала интенсивного дыхания Орр почувствовал судорожное сжатие всего тела. Захотелось принять позу зародыша. Потом появилось чувство безысходности, обреченности, жалости к себе. Появилось желание вновь распрямиться, конечно-сти стали непроизвольно совершать отталкивающие движения. В этот период Ленорд почувствовал, что вокруг его шеи затягивается скользкая петля. Орра охватила невыносимая волна страдания и страха. Воспрепятствовать этому он никак не мог. Через несколько минут он внезапно оказался во власти неведомой внешней силы, которая принесла облегчение. Удушье прекратилось.

Избавление от мучений принесло ощущение подлинного экстаза, по силе превосходящего перенесенные до этого страдания. Ленорд понял, что ему удалось заново пережить собственное рождение. Вода в ванной, по-видимому, имела температуру около 37 – 38 градусов, что напомнило телу о пребывании в материнской утробе.

В следующие несколько дней Орт чувствовал себя намного лучше, удушье практически не беспокоило. Воодушевленный этим результатом, он еще много раз проводил подобный процесс, произвольно усиливая дыхание. В результате ему удалось полностью избавиться от беспокоивших его последствий тяжелых родов. Зная, что он не одинок в своей беде, Ленорд сделал все возможное, чтобы приобретенное им знание стало всеобщим достоянием и им мог воспользоваться каждый нуждающийся. Рождение – самый сильный стресс в жизни каждого человека. Поэтому так называемая родовая травма в большей или меньшей степени обременяет каждого человека.

Дополнительные доводы к этому утверждению мы еще рассмотрим. Пережив заново собственное рождение, любой человек может высвободить дополнительный энергетический потенциал.

Проведенные американскими медиками исследования показали, что данный метод не имеет никаких противопоказаний для людей, не страдающих некоторыми серьезными заболеваниями. Метод получил название ребефинг, что значит возрождение. К настоящему времени он используется уже около 30 лет.



## Источник жизни

*В воздухе есть жизнь, и лист дерева умеет извлекать ее, последуем его примеру.*

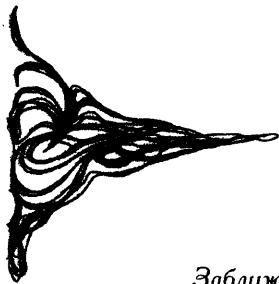
**Э. Ренап**

Из приведенных в этой главе рассказов читатель уже наверняка догадался, что причиной описанных в них феноменов является чрезмерное дыхание или гипервентиляция легких.

Пожалуй, после констатации этого факта следует сделать небольшое отступление. Несомненно, характер дыхания может оказывать влияние на здоровье человека. Так уж сложилось, что в нашей стране особенно много людей к гипервентиляции относятся весьма настороженно. Поэтому прежде, чем перейти к описанию метода вхождения в ИСС при помощи связанного дыхания, мы рассмотрим вопрос о влиянии дыхания на жизнедеятельность организма.

Наверное, не случайно во многих языках слова дух, душа, дыхание имеют общее происхождение. Люди издавна выделяли дыхание как основное свойство всего живого, одушевленного. Следуя этой логике, дыхание удерживает душу в теле, а раз удерживает, то может и воздействовать на нее. Поэтому все практики, ставящие перед собой задачу духовного и физического совершенствования человека, обращают внимание на дыхание. Дыхание, общее состояние организма и состояние сознания тесно взаимосвязаны. Множество разнообразных практик самосовершенствования имеют собственные оригинальные подходы к теории и практике дыхания. Часто эти подходы прямо противоположны. Некоторые во-

сточные религии высказывали мысль, что живущим во всем положена богами мера. Всем предопределено, сколько использовать воды, пищи, воздуха. И поэтому всегда находятся аскеты, которые пытаются выторговать лишнее время земной жизни, ограничивая себя не только в пище, но и в количестве вдыхаемого воздуха. Есть ли в этом смысл?



## В плену заблуждений

*Никогда незнание не делает зла;  
пагубно только заблуждение.*

*Заблуждаются же люди не потому, что не знают,  
а потому, что воображают себя знающими.*

**Ж. Ж. Руссо**

В нашей стране долгое время широко пропагандируется метод волевого контроля дыхания по Бутейко. Утверждается, что большинство людей не умеют дышать, поэтому страдают от кислородного отравления, а также от недостатка углекислоты в крови, что в свою очередь приводит к возникновению различных заболеваний. Потому некоторые «специалисты» рекомендуют: дышите меньше – проживете больше. «Правильно говорят, что духота способствует долголетию», – утверждает на страницах научно-популярного журнала «Химия и жизнь» А. Костенко, один из последователей и популяризаторов системы К. П. Бутейко.

– Дышите глубоко! Еще быстрее, глубже!

Больной задыхается, кашляет, начинается приступ.

– Теперь вы поняли, что означает глубокое дыхание? Потеря углекислого газа сужает бронхи. Будете дышать поверхностно – это вызовет задержку углекислоты. А она расширяет бронхи и сосуды. Таким путем

вы избавитесь от вашего заболевания, – так К. П. Бутейко проводит вводный инструктаж больных астмой.

По его утверждениям, данный метод эффективен при лечении 150 видов заболеваний. В успехе этого метода лечения первостепенное значение имеет выбор определенного контингента больных. Прежде всего метод Бутейко применим к лечению психосоматических заболеваний. Его квазинаучное обоснование помогает усилить веру больных в успех излечения, сконцентрировать волю и внимание на борьбе с болезнью.

Уменьшить глубину дыхания очень сложно, так как организм очень чувствителен к повышению в крови концентрации углекислоты и при ее избытке сразу же включается рефлекторный механизм, направленный на углубление вдоха. Волевое подавление рефлекторной реакции вызывает у человека символическое ощущение борьбы с болезнью – классический прием психотерапии. Причиной всех психосоматических заболеваний является внутренняя борьба или агрессия расщепленной личности, направленная против себя. Причина – социально приобретенное чувство вины, некое самобичевание, которому организм вынужден противопоставлять врожденные механизмы самосохранения. Поэтому при лечении подобных заболеваний необходимо вывести эту борьбу вовне, переориентировать поглощенное в ней внимание.

Так действовали шаманы, мистики, колдуны, знахари, для которых важно не только применение каких-либо дечебных снадобий, но и вовлечение больного в особый ритуал излечения. Подобный ритуал может включать в себя заклинания, изготовление символических фигурок, куда вкладывается дух болезни, создание и борьбу с галлюциногенными воплощениями заболеваний и тому подобное. Для более полного включения внимания пациента в ритуал ему предшествуют какие-либо шокирующие воздействия на больного.

Таким образом, приведенный выше пример вводного занятия для астматиков по методу Бутейко отвечает

всем требованиям психотерапевтического воздействия. Успех данного метода опирается на знание некоторых физиологических реакций, тогда как другие применяют просто внушение, иногда с долей здравого смысла, иногда с рискованным стимулирующим воздействием вроде встречи с духами, хождения по снегу или раскаленным углям. Главное — хорошая встряска для психики, дабы запавшие болтики, винтики и шестеренки либо встали на место, либо выпали окончательно и не мешали больше слаженной работе биологического механизма, именуемого живой организм.

Впрочем, можно привести еще один известный пример шоковой стимуляции. Самым популярным комнатным лекарственным растением является алоэ. Каждая домохозяйка знает, что для усиления его лечебных свойств нужно подержать несколько дней срезанные листья в холодильнике. При этом погибающее растение выделяет определенные биологически активные вещества, которые способны оказать стимулирующее воздействие не только на само растение, но и на человеческий организм. Нечто подобное в стрессовых ситуациях происходит и с человеком, главное не превысить запас прочности организма.

Бутейко и его последователи утверждают, что болезням во многом способствуют такие следствия глубокого дыхания, как отравление кислородом и недостаток углекислого газа в организме. Но увеличить концентрацию кислорода в крови физиологически невозможно.

При нормальном дыхании здоровый человек насыщает кислородом кровь на 97% от максимально возможного: Дополнительные 3% большой роли не играют. Многие ныряльщики перед нырком делают несколько глубоких вдохов и выдохов, как бы пытаясь насытиться про запас, что действительно позволяет увеличить время пребывания под водой. Это не приводит к накоплению организмом кислорода, а лишь позволяет удалить

избыток углекислоты. Рецепторы дыхательного центра более чувствительны к увеличению концентрации углекислого газа, чем к уменьшению содержания кислорода в крови, что позволяет увеличить продолжительность задержки дыхания после усиленной вентиляции легких. Иногда из-за этого пловец теряет сознание под водой от кислородного голодания, так и не успев ощутить настоятельной потребности сделать вдох.

Потребление кислорода клетками тканей строго предопределено условиями внутренней среды организма. Кровь в норме имеет определенный оптимальный уровень кислотно-основного (щелочного) равновесия (КОР). Этот уровень непостоянен и может в определенных границах изменяться под влиянием различных факторов. КОР в значительной мере (на 25%) зависит от концентрации углекислоты в крови. Чем больше углекислоты, тем больше КОР смещается в кислую сторону; при ее уменьшении – в щелочную.

Интенсивность газообмена между тканями организма и кровью подчиняется определенной закономерности, именуемой эффектом Бора: чем больше КОР смещается в щелочную сторону, тем прочнее связь гемоглобина с кислородом, и наоборот, закисление крови облегчает высвобождение кислорода из эритроцитов, способствуя усилению газообмена.

При физической работе в мышцах вырабатывается больше углекислоты, молочной кислоты и других кислых продуктов обмена, что приводит к закислению внутренней среды организма, и поэтому становится возможным увеличение потребления кислорода тканями.

Вентиляция легких при произвольном дыхании точно соответствует потребности организма в кислороде. При волевом или болезненном ограничении дыхания, даже с учетом действия эффекта Бора, при закислении крови организм начинает испытывать кислородное голодание.

Бутейко утверждает, что, поддаваясь некоторым заболеваниям, организм стремится поднять концентрацию углекислоты в жидкостях внутренней среды до необходимого уровня. Как наиболее очевидный пример приводится астма. На начальных стадиях этого заболевания количество углекислого газа несколько уменьшается, а при тяжелых ее формах углекислоты накапливается столько, что увеличить ее содержание уже невозможно, так как это несовместимо с жизнью. Трудно понять, как эти факты соотносятся с теорией Бутейко. Приступы астматиков носят скорее характер запоздалой истерической реакции на постоянное удушье. Применяя метод Бутейко, эти больные не снимают симптомы и последствия своего заболевания, а лишь невероятным усилием воли учатся предотвращать приступы. Таким образом заболевание переходит в скрытую форму.

Опровергает теорию Бутейко следующий опыт: больной дышит в замкнутом невентилируемом пространстве, но приступ все равно начинается, несмотря на то, что содержание углекислого газа в воздухе и легких постоянно растет.

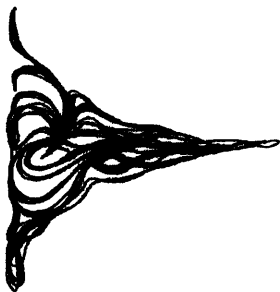
Типичный вид старательно занимающегося: скован, поглощен постоянным контролем за дыханием (частота снижена до 6 – 8 в минуту), на вопросы отвечает односложно. На вопрос: «Как самочувствие?» – порой едва слышен шепот: «Хорошо». Приступов нет, а исследование с помощью приборов показывает резкое снижение жизненной емкости легких, признаки бронхоспазма, накопление слизи в бронхах, что характерно для астмы. У пациентов Бутейко, занимающихся особо упорно, периодически поднимается температура, резко ухудшается состояние. К.П. Бутейко называет это реакцией выздоровления, считая, что больной должен вновь пройти через период обострения. Но этот симптом имеет и другое, более правдоподобное объяснение. 70% растворенных в крови токсических продуктов жизнедеятельности удаляются из



организма через легкие с выдыхаемым воздухом. Поэтому при волевом ограничении вентиляции развивается хроническая интоксикация организма.

В защиту своей теории Бутейко также выдвигает предположение, что одной из основных причин быстрого старения является накопление в тканях организма гидроксилapatита ( $\text{Ca}_5(\text{PO}_4)_3\text{OH}$ ). При этом он считает, что закисление, достигаемое при задержке дыхания, способно препятствовать этому процессу. Но бороться таким образом со старостью — все равно, что забивать гвозди соломиной. При длительном закислении организм в качестве контрмеры начинает высвобождать кальций из костей. При малоподвижном образе жизни этот процесс усиливает накопление гидроксилapatита. К тому же накопление этого минерала в организме — следствие, а не причина старения.

Следует добавить, что при интенсивной мышечной работе закисление организма достигается с большей эффективностью и пользой, чем при использовании ограничения дыхания.



## **От свободы дыхания к свободе души**

*Простота — это признак истины.*

**Античный афоризм**

Столь много внимания системе Бутейко мы уделили еще и потому, что он вовсе не является единственным в своем роде. Некоторые восточные психотренинговые системы в качестве постоянной медитации также избирают практику волевого подавления или ритмической задержки дыхания. Действительно, сосредоточение внимания на дыхании в любом случае обладает успокаива-

ющим эффектом и позволяет человеку научиться более полно контролировать себя как на психическом, так и на физическом уровне.

Однако не следует забывать, что истина всегда лежит посредине, а радикальные подходы в любом деле часто небезопасны, особенно если это касается здоровья. Поэтому, прежде чем браться за какую-либо оздоровительную методику, следует как можно больше узнать о ней. Впрочем, для детального анализа знаний может хватить далеко не всегда. Для таких случаев у каждого из нас имеется универсальный оценочный критерий – простая житейская логика.

Как говорят одесситы, «не обязательно иметь высшее образование, но необходимо иметь среднюю сообразительность». А упомянутый критерий подсказывает, что во всех рассуждениях всегда прежде всего следует отталкиваться от естественного хода событий и закономерностей окружающей нас действительности, никогда не уходя в дебри отстраненных умозаключений.

Что же нам подсказывает житейский опыт? Существует тесная связь между глубиной дыхания и характером. Яркие и артистичные натуры – экстраверты – дышат глубже, углекислоты у них в крови меньше, а замкнутые – интроверты – дышат более поверхностно, и углекислого газа у них скапливается больше.

У женщин связь дыхания с характером более тесная. Не зря говорят, что мысль, возникшая у женщины, проходит через весь ее организм.

Выбирая тактику дыхания, мы выбираем направленность своего характера. Так какими же мы хотим быть? Естественно, поведение должно изменяться в зависимости от ситуации. Но все же в большинстве случаев наверняка предпочтительнее занимать активную позицию, быть ведущим, а не ведомым.

Любая внутренняя дисгармония оказывает на человека угнетающее действие, негативно сказываясь на его

эмоциональном состоянии. У людей, склонных к депрессиям, иногда наблюдается парадоксальная дыхательная реакция – в напряженных ситуациях, когда необходима подготовка организма к действию, дыхание задерживается и замедляется. Нетрудно догадаться, какую линию поведения они при этом избирают.

При постоянном подавлении дыхания ритм его может становиться сбивчивым и прерывистым. Упорная практика волевого ограничения дыхания может приводить к разладу, нарушениям работы дыхательного центра через притупление чувствительности рецепторов, анализирующих содержание углекислого газа в крови. Сбои в ритме дыхания, задержки, неровности обычно являются результатом естественной деградации анализаторов углекислоты либо нарушением его рефлекторной регуляции. Это расстройство является основной причиной храпа, который возникает в результате пауз в ритме дыхания спящего.

Великий философ Ж. Ж. Руссо сказал: «Тысячи путей ведут к заблуждению, к истине – только один». Но как отыскать его? Наиболее достоверные знания приобретаются лишь в условиях их жесткого отбора на эффективность.

Наилучшая ситуация для развития искусства укрепления здоровья сложилась в практике восточных единоборств. Истинное знание секретов укрепления духа и тела помогало выжить в реальном бою.

Следуя естественной логике, идеальной моделью дыхания все практики восточных единоборств и связанных с ними психоэнергетических техник избрали дыхание младенца. Новорожденный – чистый лист, в нем только то, что заложено природой, а она, как известно, обладает высшей мудростью, и все, что ею отобрано, является наиболее оптимальным для организма. Сомневаться в этом можно лишь по незнанию. Отсюда, дыхание должно быть целостным и неразрывным. Переход между вдо-

хом и выдохом практически неуловим, при этом не возникает никаких пауз и задержек. Легкие младенца наполняются полностью, для чего в процессе дыхания как можно больше задействуются брюшные мышцы. Поэтому нижнее, или брюшное, дыхание стало солнцем всех восточных единоборств.

Гипервентиляция, используемая для вхождения в ИСС, не вызывает никаких необратимых негативных последствий. Ребефинг и другие, возникшие на его основе, дыхательные техники предназначены для эпизодического использования. И вовсе не рекомендуют постоянно использовать усиленное до максимума дыхание. В этом смысле следует полагаться на автоматическую его регуляцию, которая точно соизмеряет интенсивность дыхания с необходимым организму количеством кислорода.

В стрессовых ситуациях организм переходит на новый уровень функционирования с более полной самоотдачей. Но нетренированный организм зачастую реагирует неадекватно, что может привести к сбоям еще на фазе подготовки к действию в экстремальной ситуации.

При сильном нервном возбуждении усиленное дыхание приводит к вымыванию из организма углекислоты и защелачиванию крови. Иногда процесс заходит так далеко, что из-за этого появляется целый комплекс симптомов, получивший название гипервентиляционный синдром (далее ГВС). При этом возникают покалывание в кончиках пальцев, титанические сокращения мышц, головокружение, эйфория и другие симптомы. Установлено, что сами по себе усиленная работа дыхательных мышц и повышение объема вентиляции легких не способны вызвать типичную картину ГВС и хоть сколько-нибудь значимое изменение физических и психических функций.

Это было установлено на опытах, в которых в дыхательную смесь добавляли дополнительное количество

углекислоты. Все симптомы ГВС коррелировали только с концентрацией углекислого газа в крови и уровнем защелачивания крови. ГВС сопровождается ряд заболеваний, связанных с нервным и психическим перенапряжением: фобии, психозы, также возникает у беременных, сопровождается процесс родов, возникает в напряженных ситуациях у водителей, летчиков, спортсменов, наблюдается у певцов, музыкантов, играющих на духовых инструментах, при интенсивной мыслительной деятельности и в других случаях. Поэтому гипервентиляция (ГВ) является одной из насущных проблем современной медицинской науки.

Эта проблема включает в себе два аспекта – неблагоприятное воздействие на организм неподготовленного человека, но только в виде временной недееспособности в экстремальных ситуациях, и использование произвольной или искусственной гипервентиляции, позволяющей человеку расширить границы своих возможностей. Это может осуществляться благодаря способности организма адаптироваться к действию ГВ при соответствующей тренировке.

Организм располагает специальными буферными системами, которые поддерживают постоянство КОР. При адаптации происходит усиление этих систем. Интересно, что одним из буферов крови и мышц является карнозин. Этот естественный продукт недавно начал использоваться при лечении гипертонии. Выяснилось, что он также защищает липиды клеточных стенок от их перекисного окисления. Этот процесс является одним из основных факторов старения.

Жители гор постоянно подвергаются действию ГВС из-за разреженного воздуха. Последние исследования подтвердили, что одним из основных секретов их долголетия является глубокая адаптация к гипервентиляции. Адаптацией к условиям высокогорья лечат начальные стадии гипертонии. В условиях клиники для этого используют барокамеру.

Парадоксально, но при продолжительной ГВ в крови и тканях могут происходить противоположные процессы: кровь защелачивается, а внутриклеточная среда закисляется от накопления недоокисленных кислых продуктов — молочной кислоты, пирувата и других. Эта кислая среда — отличная промывка против пресловутого «минерала смерти». При этом не происходит высвобождения кальция из костей, как при закисении крови при ограничении дыхания

При непрерывной ГВ в любом случае через 2 — 3 дня происходит полная компенсация щелочного сдвига КОР. Выработанная при этом адаптация может сохраняться до нескольких месяцев

В настоящее время ГВ используется в терапевтических целях в медицине: при острых травмах, операциях черепа, лечении опухолей мозга, инфаркте миокарда, в начальных стадиях гипертонии, анестезии. ГВ-тренировка предотвращает проявление ГВС

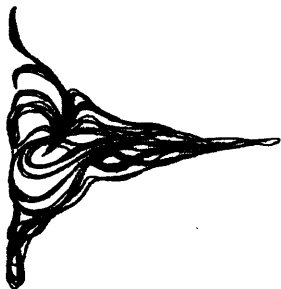
Дыхательные мышцы, как и вся скелетная мускулатура, находятся под влиянием двигательной зоны коры больших полушарий. Поэтому человек способен сознательно управлять интенсивностью дыхания. У мужчин возможно произвольное увеличение легочной вентиляции в 9 раз, у женщин — в 6. При этом задействуется рефлексорный механизм регуляции, который стремится уменьшить его интенсивность.

Дыхательный центр продолговатого мозга может лишь в незначительной степени воспрепятствовать сознательной гипервентиляции. При этом происходит рефлексорный выброс особых гормонов нервной системы — эндорфинов и энкефалинов. Они являются регуляторами эмоционального состояния, притупляют боль, стимулируют память, мыслительные процессы и другие функции головного мозга. Весь спектр их влияния на центральную нервную систему изучен далеко не полностью.

Эти вещества являются внутренними естественными аналогами таких известных наркотиков, как морфий и

героин, хотя и отличаются от них по целому ряду особенностей. Эти вещества имеют общее свойство – в больших количествах они оказывают угнетающее действие на дыхание. Именно поэтому в результате ГВ происходит массовый выброс эндорфинов и энкефалинов. Это является основной причиной эйфории, изменения волеприятия, гипермнезии (сверхпамять) и других феноменов ИСС.

В отличие от наркотиков данный процесс не ведет к развитию какой-либо зависимости или пристрастия. В случае потребления наркотических веществ извне в организме подавляется синтез собственных эндогенных стимуляторов положительных эмоций. В случае же использования ГВ-тренировки, наоборот, активизируется производство эндорфинов и энкефалинов, что позволяет перейти к новому более интенсивному и плодотворному функционированию. Подобный эффект усиливается и дополняется результатами интегративных психических процессов в ИСС. Кроме того, ГВ-тренировка укрепляет дыхательные мышцы, устраняет нарушения и нормализует дыхание, делая его более целостным, что является целью восточных единоборств и многих психоэнергетических практик.



## Технологии преобразования

*Всякий обладает достаточной силой,  
чтобы исполнить то, в чем он убежден.*

**И. Гете**

В 1974 году, после тщательных медицинских исследований, ребефинг был официально признан как высокоэффективная психотерапевтическая и общеоздоровительная технология.

Эта техника вызвала со стороны потребителей живую заинтересованность и вскоре стала общеизвестной и популярной сначала в США, Канаде, а после – в Европе, Австралии и многих других регионах мира. Обширная практика приносила новые знания, опыт; ребефинг включался и адаптировался к многим другим психологическим и психотерапевтическим практикам и их теоретическим концепциям, благодаря чему базовая техника модифицировалась, дополнялась, приобретала разнообразие. Вскоре на этой основе возникли две новые самостоятельные мощные технологии: холотропное дыхание и вайвейшн (до 1987 года – интегративный ребефинг).

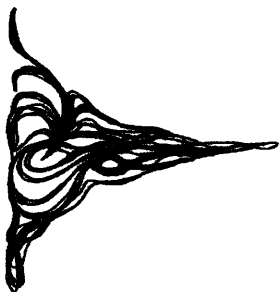
Холотропное дыхание – одно из направлений трансперсональной психотерапии, разработанное американским психиатром С. Грофом. Интенсивное дыхание, побуждающая музыка и фокусированная работа с телом дают возможность дышащему войти в ИСС, открыть и пережить глубинные травмы, конфликты, вытесненные в бессознательное и послужившие причиной различных патологических состояний, и освободиться от них за счет телесного и эмоционального отреагирования.

Автор этой технологии долгие годы занимался изучением ЛСД-переживаний, но затем несколько изменил область своих интересов, найдя в гипервентиляционном методе достойную замену ЛСД-терапии. Экспериментируя с различными типами измененного дыхания, взятыми «как из различных духовных практик, так и из процедурных практик психотерапии и гуманистической психологии», С. Гроф со своей исследовательской группой пришел к выводу, что для пневмокатарсиса «специфическая техника дыхания менее значима, чем процедура учащенного дыхания в сочетании с полной концентрацией и осознанием внутреннего процесса».

Вайвейшн (от лат. *vivo* – жить) – созданная Дж. Ленордом на основе ребефинга пневмокатарсическая технология, опирающаяся на интегративное дыха-



ние как на основу для психофизического преобразования и комплексного развития личности. Вайвейшн предполагает обучение людей пользоваться приемами дыхания в повседневной жизни в любое время и в любом месте. Девиз этой технологии: «Гармония в дыхании – гармония в жизни!».



## **Техника связного дыхания**

*Как можно познать себя?  
Не путем созерцания,  
но только путем деятельности.*

**И. Гете**

Итак, в чем же сходство и отличие этих техник. Все они используют как основу связанное дыхание в интеграционном процессе. Связанное дыхание характеризуется отсутствием пауз, четкого перехода между вдохом и выдохом. По этой причине его еще называют интеграционным, или целостным. Как правило, оно глубже обычного. Вайвейшн рекомендует использовать эту практику дыхания в каждую минуту повседневной жизни. Это своеобразная медитация, воспитывающая внимание через постоянную его концентрацию на процессе дыхания и позволяющая повысить концентрацию эндорфинов, вызывая постоянную легкую гипервентиляцию. Но основным моментом в каждой технике – это, конечно же, сеансы погружения в ИСС, для вхождения в которые используется гипервентиляция.

При первых погружениях желателен присутствие инструктора. Перед первым сеансом обычно приводится проба на переносимость гипервентиляции. Максималь-

но интенсивное дыхание может быть противопоказано при тяжелых формах легочных и сердечно-сосудистых патологий (астма, гипертоническая болезнь и так далее), при эпилепсии, так как это способствует развитию приступа.

Для психически нездоровых людей эти сеансы не противопоказаны и даже могут оказывать благоприятный эффект, но за ними необходимо наблюдение как во время сеанса, так и несколько часов после него. Проба – это 20 – 30 минут углубленного дыхания без музыкального сопровождения за день до основного сеанса. Иногда (особенно в холотропе) на процессах за каждым дышащим наблюдает еще и ситтер, или партнер, из той же группы дышащих.

Входя в ИСС, дышащие часто забывают поддерживать необходимую интенсивность дыхания. Ситтеры и инструкторы напоминают им об этом, для чего обычно достаточно громко подышать над ухом подопечного. Кроме того, ситтер помогает инструктору в некоторых манипуляциях с дышащим. Считается также, что само по себе присутствие партнера-наблюдателя может влиять на характер протекания процесса. Очень редко в ходе процесса могут возникать тошнота и рвота, поэтому необходимо иметь под рукой целлофановый пакет. Кроме того, если возникнет необходимость как можно скорее прервать процесс, нужно подышать в пакет. Таким образом можно быстро восстановить концентрацию углекислоты в организме. На первых сеансах у дышащих часто возникает ощущение холода, поэтому желательно иметь при себе одеяло.

Первый этап интеграции – это своеобразное очищение, освобождение и работа с негативными СКО. Поэтому перед началом сеансов не стоит планировать направление их течения, управлять видениями и движением в мирах ИСС. Подсознание само выплеснет наружу в первую очередь то, что больше всего необходимо пережить

и проработать. Для более эффективного протекания интеграции в ИСС необходимо успокоиться, свести до минимума мыслительную деятельность. Поэтому перед сеансом лучше помедитировать, С. Гроф рекомендует рисование мандал (рисунок, заключенный в круг, – здесь уместно проведение аналогии со зрительными эффектами, возникающими в ССС).

При гипервентиляции меняется характер кровообращения (суживаются периферические сосуды); повышается тонус скелетной мускулатуры, поэтому для того, чтобы чувствовать себя более комфортно, перед сеансом погружения в ИСС необходимо провести разминку. Прогревание мышц препятствует появлению судорог и уменьшает неприятные ощущения при их титаническом сокращении. Но стоит сразу оговорить, что мышцы очень быстро адаптируются к условиям гипервентиляционного алкалоза и болезненные ощущения в них проходят.

В ходе самого сеанса тетания нарастает только в его первой половине, и после определенного максимума мышцы в значительной мере расслабляются. После этого расслабления во всем теле возникает приятная истома. Многие дышащие жалуются, что после мышечной адаптации им очень не хватает этого ощущения.

Разминка не должна быть слишком интенсивной, так как физическая усталость и накопление в мышцах молочной кислоты затрудняют развитие респираторного алкалоза.

### **Разминка**

1. *Легкие прыжки.*
2. *Расслабьте шею, уронив голову на грудь. Выполните 8 – 12 вращений головой с максимальной амплитудой, но без спешки и напряжения.*
3. *Вращение рук в плечах вперед, назад по 20 – 30 раз.*
4. *Вращение предплечий – по 20 раз в каждую сторону.*
5. *Сцепите пальцы в замок, быстрыми вращательными движениями разминайте кисти.*

6. Опустите максимально расслабленные руки. Начните быстрое потряхивание кистями, как бы стряхивая с них воду. В конце концов должно появиться почти реальное ощущение разбрызгивания капель с кончиков пальцев.
7. Согните руки, расположив их перед грудью. Повороты налево-направо с разведением рук в стороны. Выполняем без напряжения.
8. Наклоны вперед, назад, в стороны.
9. Сцепите руки над головой. Вращение корпусом 5 – 8 раз в каждую сторону. Это упражнение напоминает утрированные движения метателя молота.
10. Сцепите руки за головой. Вращение тазом 10 – 12 раз в каждую сторону. Старайтесь, чтобы верхняя половина туловища двигалась как можно меньше.
11. Махи ногами вперед, в стороны, назад по 10 – 15 раз.
12. Потряхивания ног. Стараемся как можно более полно их расслабить.
13. Встаньте на одну ногу и постарайтесь «встрепенуться» всем телом так, чтобы из него ушли остатки какого бы то ни было напряжения. Прodelать несколько раз.
14. Свободно опустите руки вдоль тела. Совершая волнообразные движения всем телом свеху вниз и в обратную сторону, постарайтесь отдать вместе с этим все сковывающее вас земле и небу. Перед началом сеанса постарайтесь максимально расслабиться. Для этого поочередно сосредотачивайте внимание на различных частях своего тела до появления тепла, тяжести и пульсации. Чтобы было легче расслабить мышцы, вспомните ощущения перед засыпанием или в первые минуты отдыха после тяжелой работы.

Затем представьте, что вы «забыли» дышать. Предоставьте позаботиться об этом телу, оставаясь лишь сторонним наблюдателем. Сосредоточьтесь на биении сердца, постарайтесь почувствовать пульсацию артерий

во всем теле. Если вам это удалось, то через некоторое время возникнет ощущение утраты твердой опоры и покачивания тела в свободном пространстве. Иногда возникает легкое головокружение и чувство свободного падения. Постарайтесь большую часть внимания перенести на тело, не слишком сосредотачиваясь на пульсации в голове.

Далее сосредоточьтесь на солнечном сплетении. Пусть вибрации останутся только там, это породит чувство тепла, которое, возможно, охватит весь низ грудной клетки. Теперь сосредоточьтесь на дыхании. При вдохе направляйте и концентрируйте воздух в солнечном сплетении, где он разогревается не без участия силы вашего воображения. На выдохе последовательно направляйте горячие струи во все части тела, в каждую крупную мышцу в отдельности. При этом кожа теплеет и как бы растягивается, мышцы мягким студнем повисают на костях.

Техника расслабления очень проста, допускает вольную трактовку и любые личные вариации, главное — достижение максимального эффекта. Ведущее начало в этом процессе — активное воображение и ненавязчивое сосредоточение на внутренних ощущениях. Если не удастся добиться желаемых эффектов, то просто представьте, что они возникли, прислушайтесь к ним и вы почувствуете их действительное появление.

Процесс должен проходить на мягком мате в хорошо проветриваемом помещении. Желудок не должен быть отягощен, поэтому сеанс дыхания желательно начинать не ранее, как через 2,5 – 3 часа после еды. Но чувства голода также быть не должно. При интенсивном дыхании оно усиливается, что само по себе отвлекает от сосредоточения на видениях в ИСС. Пища, употребляемая накануне, не должна быть жирной, иначе может возникнуть ощущение тяжести в районе печени, как при забеге на длинную дистанцию. Постарайтесь перед сеансом пить меньше жидкости, чтобы не прерывать про-

цесс. При гипервентиляции чувствительность мочевого пузыря усиливается, иногда возникают ложные позывы к мочеиспусканию, что, естественно, отвлекает. Процесс проводится только лежа на спине. Под основание грудной клетки можно положить небольшой мягкий валик, чтобы несколько растянуть ее и тем самым облегчить и увеличить объем дыхания. Одежда должна быть удобной и свободной, не стесняющей движений и дыхания.

Чтобы дышащий меньше отвлекался, обычно на время сеанса на глаза надевают мягкую повязку из темного материала. Свет в помещении должен быть неярким. Темнота и неспособность видеть позволяют больше сосредоточиться на внутренних ощущениях, подстегивают воображение человека, облегчая тем самым углубления в переживания ИСС. Опытные дышащие предпочитают проводить процесс в одиночестве. Отсутствие посторонних раздражителей способствует более полному раскрытию сознания.

Для вхождения в ИСС обычно применяют дыхание через рот. Иногда используют носовое дыхание. Оно может углубить ИСС, добавляя возбуждения нервной системе через раздражение обонятельных рецепторов. При этом возникает ощущение насыщенного эфирного запаха. Но интенсивно дышать долгое время через нос довольно трудно, так как при этом слишком быстро пересыхает слизистая носоглотки, что вызывает неприятные ощущения.

При дыхании через рот не следует открывать его слишком широко. Достаточно приоткрыть его так, чтобы осталась лишь небольшая щель между зубами. Губы следует растянуть как бы в широкой улыбке. В пневмокатарсионных методиках используют четыре основных типа дыхания:

- 1) *быстрое глубокое;*
- 2) *медленное глубокое;*
- 3) *быстрое поверхностное;*
- 4) *медленное поверхностное.*

Состояние гипервентиляции достигается скорее углублением дыхания, чем его учащением. Итак, для достижения гипервентиляции достаточно углубить дыхание, частота которого при этом может быть ниже обычной.

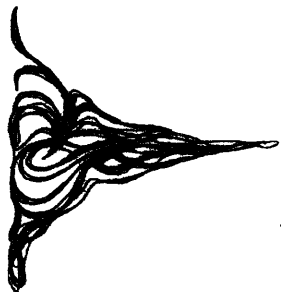
Наивысшую интенсивность дыхания первого типа человек способен поддерживать лишь первые четыре минуты. После глубина дыхания рефлекторно уменьшается. Далее в процессе используется глубокое быстрое, хотя и не такое интенсивное как первоначально, дыхание. Из-за рефлекторного подавления дыхательного центра дышащий может в некоторые моменты чувствовать труднопреодолимую лень к дыханию. И тогда, чтобы не выйти из состояния ИСС, необходимо на некоторое время перейти на медленное глубокое.

Иногда для более полной концентрации на ощущениях и видениях ИСС дышащий переходит на быстрое поверхностное дыхание, которое в этих условиях поддерживается очень легко, иногда даже непроизвольно, по какому-то внутреннему побуждению.

При очень глубоком погружении в ИСС дыхание становится медленным, поверхностным. Этот же тип дыхания используется при завершении процесса. Для облегчения перехода к нормальному состоянию и дыханию необходимо перевернуться на живот и некоторое время полежать в таком положении.

Грань между упоминаемыми тремя технологиями довольно расплывчата. Ребефинг – это первая ступень. Его задачи не распространяются далее проработки перинатального опыта. Обычно это 5 – 10 полуторачасовых сеансов, которые проводятся через день. Если того требуют особенности родового процесса дышащего (осложненные, тяжелые роды), то количество сеансов может быть увеличено. Режим, предложенный ребефингом, – необходимый этап всех начинающих. Закономерно, что при первых опытах вхождения в ИСС (как при помощи гипервентиляции, так и галлюциногенов) подсознание

вначале выносит на поверхность и прорабатывает перинатальный опыт. Продолжительность сеансов в холотропе и вайвейшене увеличена обычно до трех, реже до 7 – 10 часов. Режим проведения сеансов – 12 – 15 погружений через день раз в полгода.



## Музыкальный фон

*Музыка – язык души.*

**А. Швейцер**

Необходимым атрибутом сеансов является их музыкальное сопровождение. Для облегчения доступа к перинатальному опыту на музыку накладывается бой с двойным ритмом, который у дышащего вызывает ассоциацию с ритмом биения сердца матери и ребенка.

В холотропе и вайвейшене музыка – не просто фон – это активный проводник в состояние ИСС. Она должна быть достаточно громкой, чтобы перед погружением захватить подавляющую часть внимания дышащего. Он должен ощущать ритм и вибрацию музыки всем своим телом. В сеансах для начинающих на музыку накладывают звук усиленного дыхания, к которому должен подстраиваться дышащий.

Обычно человек входит в ИСС через 45 – 60 минут после начала гипервентиляции. Крещендо музыкальной темы начинается примерно с этого времени. Музыка должна быть как можно менее известной, чтобы свести к минимуму возможность возникновения каких бы то ни было ассоциаций. Она обязательно меняется от сеанса к сеансу.

Для основной части холотропного сеанса С. Гроф использует отрывки из следующих музыкальных про-



изведений: «Время – ветер», «Альбом X» Клауса Шульца, «Шакти» Джона Мак-Лафмена, «Остров мертвых» Рахманинова, «Исламское мистическое братство», «Все люди братья», «Таинственная гора», «И создал Бог больших китов» Э. Ованиесса, «Планеты (Марс)» Хольста, «Поэмы экстаза» А. И. Скрябина, «Весна священная» И. Ф. Стравинского, отрывки из балета «Ромео и Джульетта» С. С. Прокофьева, африканские там-тамы.

За 15 – 20 минут до конца сеанса музыкальные мотивы смягчаются, ритм замедляется, давая дышащему возможность расслабиться, освободиться от напряжения интенсивных переживаний в ИСС. Например, С. Гроф использует для завершения сеансов фрагменты из «Гарольд в Италии» Г. Берлиоза, «Канон Д» Пачебелли, «Возрождение Кельтской арфы» Э. Стивелла.

С. Грофу принадлежит идея использования вместо музыкального сопровождения так называемого «белого шума». Это непрерывный поток бессистемных звуковых эффектов, не несущих никакого ритма и музыкальной гармонии. Он вызывает в сознании дышащего ненаправленный поток ассоциаций, которые приходят из глубин бессознательного и сами по себе имеют первостепенное значение для интеграционного процесса.

В ходе свободного ассоциирования человек в ИСС воспринимает подобные бессистемные шумовые эффекты как музыку, наиболее полно гармонизирующую с его внутренним состоянием. По отчетам дышащих, они в такие моменты слышат наиболее волнующие ритмы и мелодии. Обычно эта «музыка» воспринимается как нечто новое, никогда не слышанное ранее.

В холотропе и вайвейшене, в отличие от ребефинга, проработка перинатального опыта – лишь подготовительный этап для подготовки психики дышащего к более глубоким и волнующим погружениям в ИСС, что ведет человека дальше по пути духовного совершенствования. Сеансы в этих техниках могут иметь определенную тематическую направленность. Для этого, помимо специ-

фической работы до и после сеанса, для гипервентиляционного процесса подбирается музыка соответствующего характера и направленности.



## **Влияние энерго-информационных условий на характер протекания процесса погружения в ИСС**

*Совершенство мира всегда адекватно совершенству созерцающего его духа.*

**Г. Гейне**

Многие инструкторы и основатели разновидностей гипервентиляционных техник (например, Файдыш, Всехсвятский) уделяют особое внимание выбору и подготовке места проведения сеанса в его энерго-информационном и геомагнитном аспектах.

Доказано, что геомагнитное излучение планеты может оказывать существенное влияние на любой живой организм. В некоторых местах, так называемых геопатогенных зонах, его отрицательное воздействие достигает такой силы, что пребывание в них, в зависимости от продолжительности, может привести к ухудшению самочувствия, ослаблению сопротивляемости к различным заболеваниям.

Большинство животных обращают внимание на такие места и стараются их избегать. В своем нормальном состоянии человеческое сознание сосредоточено на ведении внутреннего диалога и не имеет привычки обращать внимание на слабораздражающие факторы. Созерцание внутренних иллюзий и битвы в мире наших мыслей кажутся нам чем-то более насущным, чем забота о здоровье и комфортном самочувствии.

Но в ИСС то ли из-за повышения общей чувствительности и раздражимости воспринимающей составляющей энерго-информационного и физического тел, то ли из-за изменения структуры сознания и ориентации внимания, то ли из-за совместного действия этих факторов положение тела в геомагнитном поле Земли становится более значимым, чем обычно для восприятия и самочувствия человека. Геомагнитный и энерго-информационный факторы места проведения сеанса могут стать определяющими в плане содержания катарсических переживаний и эмоциональной направленности процесса.

Изучением геопатогенных зон и их влияния на живое занимается наука геопатия. Ею накоплено большое количество знаний об этих зонах, об их свойствах и характере воздействия на живое. В пределах геопатогенных зон есть очень небольшие участки размером 10см x 10см; 20см x 20см и лишь в редких случаях большего размера (очаги и фокусы), отличающиеся исключительно сильным патогенным воздействием. Их воздействие на человека может быть настолько велико, что, как отмечают исследователи, наличие геопатогенных зон на автомагистралях создает на этих участках повышенную аварийность, «...поскольку даже кратковременное пребывание водителя в подобной зоне вызывает у него внезапную потерю сознания и ориентировки в результате своеобразного стресса»\*.

Проблемами геопатогенных зон занимаются очень давно; в Германии, Англии, США, Швейцарии, Австрии, Канаде и других странах имеются различные общества, группы, изучающие особенности действия земного излучения, проводятся конференции, издаются журналы, книги по биолокации и радиоэстезии. У нас этой проблеме уделялось меньше внимания, и лишь в последнее время появились работы отечественных исследователей, в которых проблема геопатогенных зон рассмат-

---

\*Дубров А.П. Земное излучение и здоровье человека // АИФ. – М., 1992

ривается во всей полноте. Установлено несколько причин их образования: пересечение проходящих на разных уровнях водных потоков, наложение (перекрест) линий так называемых глобальных сеток и образование геологических разломов, а также сочетание указанных факторов.

Геопатогенные зоны представляют собой реальное геофизическое явление: в таких местах изменяются геофизические параметры среды – геомагнитное поле, электропроводимость почвы, электрический потенциал атмосферы, уровень радиоактивного фона и так далее. Проблема геопатогенных зон тесно связана с глобальной каркасной сетью геомагнитных энергетических линий.

Специалисты указывают, что на Земле есть места с «положительной» и «отрицательной» энергетикой, по-разному действующие на состояние человека, животных и растений. По их мнению, земной шар покрыт своеобразной «энергетической сеткой, ориентированной по сторонам света с различными по величине ячейками. Ученые-геопаты выделяют глобальную, или каркасную, планетарную сеть, делящую Землю на 12 правильных прямоугольников и 20 правильных треугольников ( что составляет в целом фигуру икосаэдра-додекаэдра). Исследователи показали в своих работах, что в узлах этого гигантского каркаса располагаются центры мировой религии и культуры, места с уникальной фауной и флорой, крупнейшие залежи полезных ископаемых. Наряду с глобальной были выявлены более мелкие, с ячейками разной формы и размеров: прямоугольные Э.Хартмана (2м x 2,5м), Ф.Пейро (4м x 4м), З.Витмана (16м x 16м), диагональные (5м x 6м) и ряд других.

Необходимо подчеркнуть, что глобальная каркасная сеть разных размеров (порядков) не является структурным образованием, а имеет энерго-полевую природу, выражающуюся в виде силовых линий, плоскостей и энергетических узлов, излучения которых поляризованы. И это реально, так как Земля испытывает на себе

действие гравитационных, магнитных, электрических и механических сил космического происхождения. Достаточно сказать, что в ионосфере имеются мощные токовые струи, которые силами Кориолиса закручиваются в огромные вихри, поляризуя приземное пространство. Особое влияние на Землю оказывает секторная структура межпланетного магнитного поля, связанная с потоком космических частиц, идущих от Солнца.

Помимо влияния космических сил возможно, что глобальная каркасная сеть и сетки меньшего размера образуются за счет факторов земного происхождения — теллурических токов, магнитно-гидродинамических явлений, пьезоэлектрических процессов, геологической трещиноватости, разломов и так далее Земля представляет собой сложную динамическую структуру, свойства которой только сейчас начинают познаваться во всей полноте.

На протяжении многих веков люди в разных странах мира с особой тщательностью выбирали для себя три основных места: дома для жилья, церкви для богослужения и кладбища для усопших. Эти важнейшие для человека места выбирались не случайно. В селах и деревнях выбор места для строительства дома проводился сведущими людьми, о которых знали во всей округе, причем они же впоследствии указывали место для рытья колодца. Этих людей называли по-разному: ведуны, рудознавцы, лозоходцы. Они с помощью раздвоенной ветки лозы указывали будущее место для строительства дома.

Со временем этот ритуал выбора места для возведения дома исчез, особенно в городских условиях при дефиците земельной площади, и дома поэтому строились в любом месте, пригодном для застройки. В деревнях же пристраивали один дом к другому в порядке очередности, таким образом вырастало поселение. Иногда это приводило к печальным последствиям. В некоторых домах

людей преследовали несчастья, болезни. Такие дома называли проклятыми. О них рассказывали страшные истории, одна загадочнее другой – будто бы в таких домах обитают привидения, живут призраки и души погибших там людей. Возможно, в некотором роде эти рассказы можно назвать справедливыми.

Отрицательное, пагубное воздействие геопатогенных зон может вызывать эмоции и ментальные образы того же знака и характера. Так что при постоянном подкреплении в таких домах могут сформироваться постоянные энерго-информационные образования. По свойствам и механизму воздействия на психику они напоминают отрицательные доминанты или СКО в бессознательном.

Проблема выбора места для занятий имеет важнейшее, а в некоторых случаях можно даже сказать решающее значение в любых психоэнергетических практиках. Особо много внимания этому вопросу уделяется в китайском цигуне и некоторых разделах йоги. Считается, что развитие занимающегося на начальных этапах невозможно без руководства мастера, основной задачей которого, кроме общего руководства, является подбор соответствующих мест для определенного вида занятий конкретного человека в зависимости от меняющихся со временем условий.

Несмотря на то, что геопатогенные зоны изучаются давно, пока еще не найдено более достоверного, чем биолокация, метода их определения. Этот метод является интегральным и всеобъемлющим, так как позволяет учитывать комплексное действие всех факторов на живой организм в изучаемом месте. Кроме того, воздействие геопатогенной зоны на конкретного человека – вопрос довольно тонкий, и если проводящий исследования имеет соответствующий опыт, то его чувства и интуиция могут сказать больше, чем любые приборы.

Действие многих геопатогенных зон можно сравнить с гомеопатическими препаратами: в больших дозах – яд.

в малых – лекарство. По мнению австрийской исследовательницы этой проблемы К. Бахлер, лишь только пять процентов людей, находящихся в геопатогенной зоне, остаются здоровыми за счет имеющегося у них большого потенциала защитных сил, благодаря чему они могут долго противостоять губительному действию земного излучения. Однако можно предположить в соответствии с теорией функциональной биосимметрии, что среди людей имеются типы («левые», «правые», «симметричные»), совершенно по-разному реагирующие на земное излучение. Кроме того, есть виды животных и растений, предпочитающие находиться именно в геопатогенных зонах, и они чувствуют себя лучше в местах, губительно действующих на другие виды. Причины таких различий в реакции на земное излучение пока еще не выяснены.

На начальных этапах работы в ИСС перед дышащим ставится задача общей интеграции собственной психики, нечто вроде пересмотра или инвентаризации. Поэтому на данном этапе не нужно быть очень шепетильным в выборе места и условий для проведения процесса. Единственное условие – не задерживаться долго на одном месте, а постоянно его менять от процесса к процессу. На это обращает внимание дышащих каждый инструктор. При очищающей работе нужно по возможности (естественно, соблюдая некоторую умеренность) как можно больше проработать отрицательных эмоций и переживаний. Поэтому не нужно стараться избегать даже негативных для себя мест. Главное только в этом не переусердствовать, чтобы не вызвать отвращение к ИСС вообще.

В дальнейшем при проведении трансперсональных опытов и постановке более конкретных задач (например, точное экстрасенсорное восприятие информации, борьба с болезнями) необходима особая тщательность в выборе и подготовке места.

После проведения серии начальных процессов вам уже будут знакомы некоторые места и характер их возлей-

ствия. Кроме того, ваше тело и подсознание приобретут в этом отношении некоторый опыт, который будет частично сохраняться и в нормальном состоянии. Поэтому доверяйте своей интуиции.

В повседневной жизни интуиция помогает людям гораздо больше, чем они себе это могут представить. Непроизвольно мы избегаем находиться в местах сильных локальных геомагнитных аномалий и их фокусах, хотя бывают и исключения. Облегчить и увеличить точность поиска мест или «пятен» с определенными свойствами поможет биолокационный метод. Этот метод предполагает использование для их определения индикаторов – рамок или маятников. Сам метод в принципе прост: во время движения человека с рамкой или маятником в руках они отклоняются или вращаются в аномальных местах.

Биолокация, умение работать с рамкой или маятником, является своеобразной экстрасенсорной способностью людей. Как показывают исследования, такими способностями обладают примерно 80% людей, но лишь 10 – 20% одарены этим качеством в высшей мере и поэтому сразу владеют рамкой или маятником в совершенстве. Способность к биолокации можно развить за счет систематических упражнений. Основа такого обучения – приобретение специфического опыта. То есть оператор, зная что ему нужно, самостоятельно учится определять признаки искомого.

Несколько слов об индикаторах. Рамки бывают двух типов: горизонтальные и вертикальные. Они изготавливаются из калиброванной проволоки (медной, железной, стальной) диаметром 2 – 5 мм. Размеры и форма рамок бывают разные, но наиболее распространены Г- и П-образные. Длина рукоятки в них 12 – 15 см, а чувствительного плеча 30 – 40 см. Начинающему лучше всего использовать Г-образную рамку с горизонтальной осью вращения. Локти оператора должны быть плотно при-



жаты к телу, а руки с чувствительными длинными плечами занимают горизонтальное положение в направлении прямо вперед.

Маятник, находясь в руках человека, может совершать разнообразные движения: круговые, эллиптические, линейные; с разной амплитудой качания, а рамки в руках будут самопроизвольно отклоняться или даже совершать круговые вращательные движения в зависимости от вида и силы аномального влияния. Оператору необходимо научиться различать эти колебания и связывать их с исследуемой аномалией (процессом или явлением).

Маятник представляет собой небольшой грузик, подвешенный на нити длиной 20 – 30 см. Во всех биологически активных опасных узлах, зонах, местах маятник будет совершать заметные круговые или другие колебания, а в благоприятных местах он будет оставаться относительно спокойным.

Е. Файдыш рекомендует проводить трансперсональные опыты в несколько измененной искусственной обстановке, изолирующей дышащего от прямого влияния геомагнитных полей планеты. Для обустройства такого места используются поглощающие материалы, отражающие покрытия, защитные элементы (пояса, браслеты и тому подобное), дифракционные решетки различных типов для селективного отражения излучения, отклоняющие устройства (из металлических штырей, прутьев и тому подобное), приборы, улавливающие вредное излучение, изменяющие его параметры, переизлучающие в обезвреженном виде (спирали, трубки, конусы, пирамиды, кристаллы), иногда используют более сложные технические устройства (генераторы излучений, модуляторы пучков частиц излучения). Впрочем, все эти сложные методики с использованием специфических средств в настоящее время имеет смысл использовать лишь в исследовательских и медицинских целях. Не стоит все слиш-

ком усложнять, миры ИСС привлекательны и интересны и без этого.

Другим фактором вмешательства в переживания ИСС извне являются тонкоматериальные энерго-информационные сущности различного рода, которые обобщенно можно назвать элементариями.

Вопрос подобного рода вмешательства очень тонкий и спорный, можно долго рассуждать, является ли факт существования элементарей физическим или психологическим явлением как индивидуального, так и общечеловеческого масштаба. Рассуждения об этом могли бы составить целый философский трактат. Но данная глава имеет прикладную направленность, поэтому, сталкиваясь с подобным явлением, в этом контексте будем рассматривать такой вопрос с чисто прагматической точки зрения. То есть прежде всего вспомним, что мы существа обусловленные и ограниченные как в пределах своей чувствительности, так и (не стоит этого забывать!) в своей разумности. Так что воспринимаемая картина мира далека от реальной. Поэтому для людей весь мир всегда будет делиться на познанный, непознанный и непознаваемый. Истинная сущность воспринимаемых элементов мира как любых материальных и нематериальных объектов, так и самого человека, скрывает в себе неведомое и непознаваемое, границы которого мы не в состоянии определить. Поэтому ничто из воспринимаемого в ИСС нельзя ни отрицать, ни воспринимать на веру, а лишь действовать так, как подсказывают интуиция и приобретенный опыт.

В ИСС, думаю, что в этом будут иметь возможность убедиться большинство читателей, любая мысль может стать реальностью для восприятия. Но в ИСС мысль все же нематериальный (идеальный) продукт деятельности мозга. Для большинства людей потусторонние силы есть нечто относящееся к области фантазии, то есть нечто совершенно нереальное. Что ж, в большинстве жизнен-

ных ситуаций это убеждение довольно полезно. Но скепсис не должен быть нерушимым бастионом. Иногда он должен отступать, чтобы обеспечить нерушимость самого ценного, что есть у человека, — разума.

О возможности существования в мире тонкоматериальных сущностей высказывались многие известные ученые: «Признаюсь, — писал Кант, — что я очень склонен к утверждению существования в мире нематериальных существ...»

Пожалуй, наиболее определенно на эту тему высказывался К. Э. Циолковский. Он верил в возникновение на самой заре существования вселенной неких «существ, устроенных так, как мы, но по крайней мере из несравненно более разреженной материи». За миллиарды лет своего бытия эти существа, считал ученый, могли достичь «венца совершенства». «Умели ли они сохраниться до настоящего времени и живут ли среди нас, будучи невидимыми?» — задавался вопросом Циолковский.

Наша неспособность к восприятию этих тонких структур, иных сущностей сравнима, возможно, с невозможностью насекомых, скажем, пчел, воспринимать существование человека. Десять тысячелетий подряд люди изучают, используют пчел, но при этом человек для них, оказывается, остается за пределом восприятия. Зрение у них устроено таким образом, что позволяет различать лишь расплывчатые контуры ближних предметов. В этом колышущемся мареве туманных очертаний контуры человека или контуры дерева одинаково неразличимы и равно безразличны им. Пчелы, считает известный французский исследователь Реми Шовен, даже не подозревают о существовании такого существа, как человек. В той реальности, в которой они пребывают, нет ни человека, ни человечества.

Подобно пчелам, не догадывающимся о существовании человека, мы тоже не воспринимаем тонкоматериальные сущности, которые, возможно, обитают рядом с

нами. Правда, являясь разумными существами, мы можем допустить мысль, что они есть. Может быть, они разводят и изучают человечество так же, как мы разводим пчел? Неизвестно. Впрочем, исследователи приносят из миров ИСС самые разнообразные сведения. Некоторые говорят о новых путях и освобождении. А что вы найдете за гранью восприятия и реальности НСС? Возможно, это будет знание личностного, а возможно, общечеловеческого уровня значимости.

Некоторые из тонкоматериальных сущностей определенно являются порождениями человеческого разума. Профессору А. Ф. Охатрину удалось рассчитать и создать аппаратуру для наблюдения за микролептонными полями. Вряд ли исследователи догадывались о том, что они увидят, но наука позволила заглянуть в призрачный мир иных сущностей, доступных прежде только мистикам и ясновидцам.

«Когда в помещении кто-нибудь мысленно воспроизводит образ человека, — говорит А. Ф. Охатрин, — возникает микролептонный кластер (сгусток, скопление) и прибор реагирует на него, всякий раз безошибочно подтверждая наличие такого объекта в данном месте, то есть именно там, где он был порожден усилием мысли».

Подобный кластер, имитирующий образ конкретного человека, способен самостоятельно передвигаться, что также фиксируется приборами. Эта способность кластеров приводит к мысли о другом загадочном феномене — двойниках. Такие двойники двигаются, разговаривают, совершают поступки, могут быть наделены даром собственной независимой воли.

Опыты по созданию ментальных образов проводил в своей лаборатории профессор А. В. Чернетский. Исследователи пришли к единому выводу: если созданный мысленно образ можно мысленно разрушить — он ментально исчезает — приборы тут же перестают его фиксировать.

Специальные эксперименты позволили зафиксировать ученым образования более сложного плана. Это так называемые мыслеформы – некоторые энергетические сгустки на полевом уровне, порождаемые мыслями или эмоциональными выплесками: «Мы просили женщину-экстрасенса, – рассказывает Охатрин, – излучить как бы некое поле, наделив его информацией. Когда она делала это, при помощи фотоэлектродного аппарата мы фиксировали происходящее. На фотографии было видно, как от окружающей ее ауры отделяется нечто вроде облака и начинает двигаться самостоятельно. Подобные мыслеформы на фотографии выглядят либо как вложенные друг в друга сферы, либо как «бублики». Такие мыслеформы, насыщенные определенными настроениями и эмоциями, могут внедряться в психику людей и оказывать на нее определенное влияние. Вот почему так необходима гигиена мысли».

На своих эстрадных выступлениях экстрасенс-суггессолог А. Игнатенко внушает, что перед ними появляются различные образы и сказочные сущности от сказочно прекрасной девушки до черта. Люди на сцене воспринимали внушаемое как нечто совершенно реальное и реагировали на это соответствующим образом: тянулись к девушке, бежали от черта, отбивались от воображаемых пчел, срывали яблоки с яблони, внезапно выросшей посреди сцены, и тому подобное. Игнатенко говорит, что воспринимает внушаемые образы так же реально, как реципиенты, но в отличие от них знает (помнит), что выдумал их сам. После выступления ему приходится их уничтожать усилием воли.

О мыслеформах также говорит известная болгарская ясновидящая Савка Севрюкова. Такие сущности, блуждающие в пространстве, она воспринимает так же, как физические объекты, доступные зрению каждого человека. Внешне эти мыслеформы, наделенные подобием сознания и собственным бытием, напоминают, по ее сло-

вам, некие гротескные существа — получудовища, полуживотные.

Встречу с подобной сущностью описывает Александр Дэвид-Нил: «Иконописец-тибетец, горячий поклонник гневных богов, которому доставляло особое удовольствие изображать их страшные лики и формы, как-то пришел ко мне. Позади его я заметила туманный образ одного из тех богов, изображение которого особенно часто появлялось под его кистью. Я невольно сделала жест, выразивший мое изумление. Удивленный художник, подойдя ко мне, спросил, в чем дело. Заметив, что призыв не последовал за ним, оставаясь стоять там, где был, я, отстранив моего визитера, сама быстро пошла навстречу ему, вытянув вперед руку. Рука моя коснулась туманной формы, я ощутила это как прикосновение к некой мягкой субстанции, которая поддавалась при малейшем нажиме, после чего призрак исчез.

Отвечая на мой вопрос, художник признался: в течение последних недель он совершил особый ритуал, призывая божество, и все утро он занимался тем, что рисовал его. В действительности же все его помыслы были заняты этим божеством, на чью помощь он уповал в некотором довольно злом деле. Сам он призрачной формы, которая сопровождала его, не видел».

Возможно, упования верующих на помощь могущественных духов и божеств не так уж безосновательны. Существует такое понятие, как эгрегор. Он представляет собой мощную мыслеформу, созданную коллективным ментальным вкладом множества верующих. Сформировавшийся эгрегор становится достоянием каждого из своих создателей, возможно, оказывает некоторую моральную и психологическую поддержку и тем самым еще более укрепляет веру, поддерживая свою силу. Реальность существования эгрегоров полностью подтверждается описаниями людей, побывавших в ИСС. Иногда они с большой точностью описывают различных мифо-

логических существ, о которых им ничего не было известно до погружения.

Очевидно, в зависимости от настроения и силы воздействия того, кто произвольно порождает такие мыслеформы, облик их может варьироваться – от чудовищных и звероподобных до более нейтральных, о которых упоминали Охатрин и некоторые ясновидящие и экстрасенсы. Среди последних можно назвать известного экстрасенса и исследовательницу полтергейста, которая избавила от него многих людей, Галину Анатольевну Петрову из Нижнего Новгорода. В помещениях, где присутствует полтергейст, она видит шарообразных и змееподобных существ, которые передвигаются по воздуху. «Иногда, – рассказывает она, – это могут быть и более сложные формы, напоминающие животных, но никоим образом не воспроизводящие известные. Скорее, это странная комбинация, напоминающая иногда странные персонажи сказок или мифов».

В этом описании, в картине, которая открывается ясновидящей и целительнице, соседствуют оба вида мыслеформ – и шарообразные существа Охатрина, и пугающие гротескные чудовища, которые видит Савка. Вероятно, прибор регистрирует не все аспекты проявления этих существ, которые могут меняться при взаимодействии с человеческой психикой.

Коль скоро существа эти составлены действительно из микролептонных полей, то они отнюдь не бесплотны. Как не бесплотны, оказывается, и мысли, вызывающие эти формы к жизни. По расчетам профессора Б. И. Исакова, мысли и эмоции человека вполне материальны. Их масса от  $10^{-39}$  до  $10^{-30}$  грамма. Было бы логично предположить, что мыслеформы, заполняющие собой пространство нашего мира и наделенные неким бытием, обладают свойством, присущим всему живому, – взаимно притягиваться и как бы гнездиться в определенных местах. Если это происходит, то негативные, «злые» мыслефор-

мы должны собираться в местах возникновения различного рода негативных эмоций: ненависти, страха, страдания. И наоборот, светлые мыслеформы — а есть и такие — будут тяготеть к местам, где царят радость и доброта. Для того чтобы ощутить подобное различие отдельных мест, не нужно даже быть ясновидящим. Каждый, кто попадал в квартиру или дом, отмеченный преступлением, страданием, множеством ссор, чувствовал неловкость и дискомфорт. И наоборот, в некоторых, вроде бы самых обычных, местах неожиданно возникает чувство радости, улучшается самочувствие. Присутствие мыслеформ небезразлично для людей, которые живут рядом с ними. В комнате или квартире, где люди часто ссорились, обижали друг друга, сами стены, кажется, источают ненависть и зло. В таких помещениях словно какая-то сила снова и снова тянет людей в область негативных эмоций.

Мыслеформы, созданные на основе отрицательных эмоций, остаются каким-то образом связанными со своими создателями. Очевидно, аккумулируясь и возрастая в своей массе, такие мыслеформы обладают способностью воздействовать на человека, подчиняя себе его помыслы и поступки, все дальше и безвозвратнее уводя его на темную сторону человеческого.

Как уже упоминалось, в опытах Охатрина и Чернетского, экстрасенс, породивший мыслеформу, затем усилием воли уничтожил ее. То же самое делает А. Игнатенко после своих выступлений. Значит ли это, что человек может освободиться от связанных с ним негативных мыслеформ, влекущих его за собой? Очевидно, да. Но для этого необходимы соответствующие условия. Прежде всего, мыслеформы нужно осознать и увидеть. А это не так просто. Здесь уместно привести следующую аналогию. Новые вещи, содержащие синтетические материалы, часто некоторое время после изготовления имеют неприятный запах. Каждому, наверное, приходилось



сталкиваться с чем-либо подобным. Вы купили новый ковер. Целый день были дома, а к вечеру безо всяких видимых причин у вас разболелась голова. После этого вы пошли прогуляться на улицу. Придя после прогулки, наконец-то начинаете понимать причину недомогания. Комната полна удушливого запаха синтетики, который накапливался постепенно, так что вы успели привыкнуть и совершенно его не замечали, пока не подышали свежим воздухом. Это изменило ваше восприятие, и без этого изменения нельзя было бы найти причину недомогания. Вот пример пользы временного смещения диапазона восприятия.

Экстрасенсы по сравнению с обычными людьми находятся в более выгодном положении. Как уже упоминалось, они постоянно находятся в несколько измененных состояниях, их сознание более подвижно. Поэтому некоторые довольно легко могут визуализировать как собственные, так и чужие мыслеформы.

В ИСС каждый становится экстрасенсом, и эти состояния предоставляют человеку возможность сорвать шапки-невидимки с окружающих его призраков.



## Битва за себя

*Идеал состоит в реализации своего подлинного «я».*

**Р. Мур**

Наверное, нет ни одной религии мира, в которой не упоминалось бы о тонкоматериальных сущностях, способных и стремящихся паразитировать на человеке, подчинить его волю, высасывая жизненную энергию. Иногда такой паразитизм может уподобляться своеобразному симбиозу. Демоны, элементали и ракшасы предос-

ставляют телу хозяина некоторые необычные возможности, разрушая при этом его душу. Например, Веды свидетельствуют, что пламенные элеметали – ракшасы – могут дать человеку необычную силу видения, открывая перед ним истинную энергетическую природу всего сущего. Это дает доступ к великим тайнам, позволяя обладателю этого дара читать мысли, желания, предугадывать намерения любого существа, вплоть до человека и богов. Большинство религий мирового значения осуждают такой паразитизм или союзы с тонкоматериальными сущностями, предполагая, что это влечет за собой страшную кару – искушение, ослабление или гибель потенциально бессмертной человеческой души.

За редким исключением, человек не ощущает себя носителем посторонней сущности. И чем больше власть и сила паразита, тем слабее сознание хозяина, способность правильно оценить свое положение и оказать сопротивление. Поэтому во многих религиях священнослужители занимались и занимаются изгнанием из людей злых духов. Тех, кто совершает обряд изгнания, называют экзорцистами. По понятиям многих современных людей, одержимость мало чем отличается от сумасшествия. Но разница все же, по-видимому, есть.

Одержимость после изгнания духа часто не оставляет никаких последствий. То есть в данном случае сумасшествие вызвано энерго-информационным вмешательством (неважно, внешним или внутренним по происхождению) и может быть отделено от носителя. Противоположна первой одержимость, вызванная органическими поражениями мозга, которые, впрочем, могут развиваться при длительном и мощном паразитировании.

Паразитирование обязательно предполагает существование в психике хозяина постороннего сознания, обладающего собственной волей. Интеграционные процессы, происходящие в ИСС, неизбежно приводят к открытому столкновению сосуществующих в одном человеке

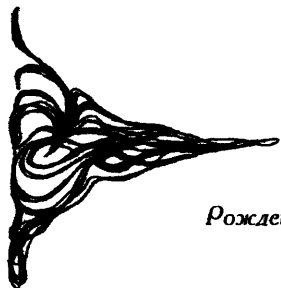
намерений, из которых в итоге должно остаться одно. Обычно паразит практически не имеет никаких шансов на победу. Трудно сказать, что станет результатом этой борьбы: то ли аннигиляция паразитирующей сущности, то ли ее изгнание, то ли взаимное слияние, – в любом случае наличие единого, причем осознанного намерения в рамках одной личности является бесспорно важным завоеванием.

Учитывая вышесказанное, становится понятно, что инструктор, проводящий сеансы гипервентиляции, должен быть знаком с экзорцизмом, чтобы в случае необходимости оказать квалифицированную помощь. Подобные явления проявляются обычно уже на первых сеансах. Начинающему дышащему стоит обратить особое внимание на проблемы своей психики, если он после процессов практически не выносит памяти об ИСС. Слабое запоминание происходящего в ИСС говорит о нецельности сознания. В таких случаях на сеансе и некоторое время после него за дышащим желательно вести наблюдение.

Иногда параллельно существующее сознание от толчка ИСС может брать верх над доминирующим. При более глубокой проработке эти проблемы обычно исчезают. Но подчиняемые в процессе интеграции части психики не сдаются без боя. Как ни странно, они тоже обладают своеобразной логикой и разной сложности программами самосохранения. Поэтому у человека могут проявиться подсознательные мотивы и желание избежать последующих погружений в ИСС.

Мир загадочен, и все в нем взаимосвязано, поэтому людям часто бывает трудно определить грани внутреннего и внешнего. Внутренние конфликты могут выноситься вовне, скрытые мотивы психики – проявляться в виде внешних факторов, препятствующих борьбе личности против скрытых ментальных паразитов. На начальных стадиях интеграционного процесса дышащий

может попасть в полосу неудач, направленных на приостановку или прекращение дальнейшей работы над совершенствованием психики. В большей или меньшей степени нечто подобное замечают за собой многие. Иногда перед погружением у дышащих могут возникать беспричинные беспокойство и страх. Это свидетельствует о том, что внутренняя борьба подошла к критической точке и ее продолжение сейчас очень необходимо. Только так можно очистить психику и подготовить сознание к дальнейшим, более захватывающим путешествиям.



## Жизнь по второму кругу

*Рождение — это та доля бессмертия и вечности,  
которая отпущена смертному существу.*

**Платон**

На начальных этапах интеграции прорабатывается самый грубый психотравмирующий материал — типа утилизации шизоидных осколков личности и наиболее тяжелых воспоминаний. Иногда этот пересмотр осуществляется в очень реалистичной форме, как при предсмертных переживаниях. Иногда он символичен и представлен в виде серии емких образов.

И в том, и в другом случае он эффективен и, без сомнения, способен заменить целые годы работы с психоаналитиком. Но строгих закономерностей при перепросмотре нет. Иногда он не осуществляется вовсе. Это говорит либо об отсутствии весомого психотравмирующего материала, либо о его недоступности. Сила запрета и глубина вытеснения могут стать серьезным препятствием при вхождении в ИСС. В этом случае нужны особые подходы и предварительная подготовка. Подготовка

включает ряд сокращенных сеансов по 35 – 45 минут без музыкального сопровождения.

При перепросмотре у дышащего может возникать иллюзия полного и абсолютно реального по ощущениям переноса в прошлое. При этом, забывая (не всегда) настоящее, он действительно некоторое время живет в перепросматриваемом времени. Память во время этого процесса творит настоящие чудеса, до мельчайших подробностей воспроизводя картину давно минувших событий. При этом осуществляются изменения в восприятии тела и характере мышления, которые приходят в соответствии повторно переживаемому возрасту. Этот эффект называется гипермнезией. Его причины и механизмы остаются загадкой для современной науки. Это касается, по большей части, воспоминаний раннего детства. Мозг, запоминая информацию, использует все свои структуры в целом, и, изменяясь вместе с ростом ребенка, уже не в состоянии полностью воспроизводить ту ее часть, которая запоминалась до наиболее значительных возрастных изменений. Вот почему воспоминания раннего детства так труднодоступны. В ИСС этих преград не существует.

После подобного подготовительного этапа сознание вступает в следующую, обязательную для всех дышащих, фазу интеграции – проработки перинатального опыта, то есть повторного переживания собственного рождения. Через подобные переживания дышащий может проходить не один раз. Даже имеющие длительную практику дышащие иногда снова и снова «рождаются» в ИСС, хотя эти переживания уже не так интенсивны, как первоначально. Проработка перинатального опыта осуществляется многопланово. У одного и того же человека она идет и в символической, и в реалистичной формах.

В последнем случае человек вспоминает все происходящее в момент родов, вплоть до разговоров акушеров. Мне известен случай с одной девушкой, у которой

было очень сложное рождение. Она рождалась третьей после двух своих сестер-близнецов. У матери роды длились несколько часов. Вся акушерская бригада была измучена и когда появилась головка третьей девочки, акушер отреагировал на это фразой из известного анекдота. «Все, мамаша, тушим свет, они ж лезть не перестанут». Мать никогда не рассказывала дочери об этой грубоватой шутке акушера, но с удивлением полностью подтвердила воспоминание девушки.

Рождение — это невероятно важный процесс для последующего становления характера человека. Во время появления на свет закладывается база для различного эмоционального реагирования во всех жизненных ситуациях, то есть при этом закладываются основы темперамента. Как ни странно, но для нашей психики рождение является генеральной репетицией всей жизни. Это самый сильный стресс, который только может пережить человек. Ни в одной жизненной ситуации уровень концентрации в крови стрессовых гормонов не достигает такой величины, как во время рождения.

Учитывая этот факт, некоторые медики, желая облегчить участь младенца, рекомендуют заменить физиологичный процесс рождения кесаревым сечением. Некоторое время в США многие матери прислушивались к этим рекомендациям, соглашаясь на операцию. Но через некоторое время выяснилось, что все же не стоит пытаться обмануть природу. Она мудра, и все, что ею предопределено, есть дар живущим. Выяснилось, что избегание испытания естественного рождения делает психику человека не совсем полноценной. Таким людям не хватает стойкости в напряженных жизненных ситуациях. Они преувеличенно реагируют на проявление любого дискомфорта, например на боль, физическую усталость и другое. Позже для них приходилось проводить специальные тренировки, чтобы хоть как-то компенсировать недостаток того важнейшего опыта, которого они были лишены при рождении.

Часто, то ли в силу физиологических причин, то ли из-за ошибок акушеров, младенцы получают так называемые родовые травмы, последствия которых могут сказываться в течение всей последующей жизни. Трудные роды, когда ребенок испытывает удушье, — благодатная почва для развития разного рода фобий. Иногда при медленном прохождении младенца по родовым путям используется специальный металлический захват для головки. Это необходимо для спасения жизни новорожденного, но как следствие может развиваться мигрень.

Гипервентиляционные техники устраняют большинство последствий родовых травм, естественно, только психологического характера.

Процесс родов можно разделить на четыре основных этапа или, как их еще называют, перинатальные матрицы (от *peri* (греч. ) — вокруг, около и *natalis* (лат. ) — связанный с рождением). Переживание этих матриц аналогично как при гипервентиляции, так и при использовании галлюциногенов.

**Первая перинатальная матрица** связана с периодом внутриутробного существования. Это период полной безмятежности, ощущения океанического экстаза. Вселенная ребенка не выходит за пределы матки, и поэтому благополучие кажется незыблемым и вечным. При повторном переживании могут возникать различные видения, ассоциирующиеся с чувством наслаждения, тихой радости. Часто это просто свободное пространство, наполненное мягким светом, в котором нет одиночества, покинутости, беспокойства. В сознании — чувство наполненности. Часто дышашие говорят о глубоком чувстве единения с Богом, которое возникает в этом состоянии. Причем личность Бога воспринимается неотделимой от собственного «я». Многие говорят, что это переживание дает представление о нирване. Поэтому оно само по себе представляет ценность для дальнейшей медитативной практики. Имея подобный опыт, вы получаете

представление о цели медитации. Простое вспоминание этого состояния способствует глубокому расслаблению и приостановке мыслительной деятельности.

Но ощущения плода в этот период развития не всегда настолько идеальны. Младенец в матке представляет собой как бы одно целое с организмом матери. И поэтому все ее стрессы и заболевания отражаются на ребенке с той лишь разницей, что для него эти переживания более глобальны. Все, что происходит в его маленьком мире, имеет для младенца вселенские масштабы. Человек во внешнем мире может прилагать какие-то усилия, противодействуя влиянию извне. При этом чем больше свобода действий, тем меньше вероятность развития стресса в ответ на негативные воздействия. Ребенку же в замкнутом пространстве матки остается только ждать, уповая на силы, которые для него не менее, чем божественны. Но все же, если мать здорова, то у плода преобладает ощущение блаженства.

Многие дышащие, описывая переживания первой перинатальной матрицы, говорят, что видели рай. Возможно, эти переживания на уровне архитипического материала подсознания лежат в основе различных религиозных концепций об утраченном вследствие человеческой греховности рае.

В каждом человеке на всю жизнь остается подсознательное стремление к испытанному до рождения покою и счастью. Это призрачная недостижимая цель, но иметь ее очень важно. Люди, чье внутриутробное развитие было чем-то отягощено, находятся в очень незавидном положении, не имея представления о целостности, в стремлении к которой находит для себя опору каждый психически полноценный человек.

**Вторая перинатальная матрица** представляет собой прямую противоположность первой в плане эмоциональной наполненности. Эта матрица связана с началом родового процесса. Вместе с первыми сокращениями мат-



ки отходят родовые воды, но движение по родовым путям еще не начинается. Для ребенка это настоящий апокалипсис. Рушится вся его прекрасная и добрая вселенная. Сила, которая питала и защищала, теперь оборачивается против него, стремясь, как ему кажется, задуть и уничтожить его, не давая возможности выйти, ведь «изгнание» еще не началось. Здесь закладываются архитипические представления о гневе богов, по сравнению с которыми человеческие силы ничто, когда остается только покориться и терпеть. Превалирующее чувство этой матрицы – безысходность, жертвенность. Находясь под влиянием первых двух матриц, дышащие в определенные моменты испытывают потребность принять позу зародыша.

Завершение этого периода приносит трудновыразимое ощущение облегчения. Наступает новая стадия родов.

**Третья перинатальная матрица** – матрица борьбы. В ней новорожденный проходит по родовым путям. Самое тяжелое испытание в жизни человека вступает в завершающую стадию. Выталкивая плод, мышцы матки сокращаются с силой равной весу в 50 кг. Трудно представить, какое напряжение испытывает маленькое тельце.

Прохождение дышащим этой матрицы хорошо видно со стороны. Человек непроизвольно совершает отталкивающие движения руками и ногами. При этом возникают ассоциации, связанные с различной активной деятельностью, тяжелой физической работой, возникают видения драк, войн, кровавых баталий, сцены насилия, оргий, различные картины, связанные с сексуальной активностью, карнавалы, дьявольские мессы, языческие обряды, жестокие штормы, тяжелые воздушные бои, различные природные катаклизмы. При этом человек испытывает экстаз, но не «океанический», как в первой перинатальной матрице, а, скорее, «вулканический», то есть более бурный, с резкими перепадами.

Далее следует матрица появления на свет, окончания борьбы – **четвертая перинатальная матрица**. Все

самое страшное теперь позади, а впереди облегчение и свобода. Вряд ли еще когда-либо в своей жизни человек испытывает такое счастье. Подходя к этой части перинатальных переживаний, дышащему начинает казаться, что вся прожитая жизнь не в счет, что только после пережитого в ИСС возрождения он сможет по-настоящему ею наслаждаться. Былые неудачи и поражения кажутся несущественными пустяками. Иногда возникает ощущение всеохватывающего понимания жизни, безмерного знания истинной подоплеки всего сущего. Человек может почувствовать себя избранным, мессией, предназначение которого вести человечество к добру, свету, истине. Сами собой начинают формироваться видения будущей жизни, строятся новые планы деятельности. Нет сил удержаться в скепсисе, и кажется, что эти видения и есть реальное предвидение. На дышащего может накатывать сильное сексуальное возбуждение, желание и насущная потребность нести в мир любовь и саму жизнь.

В целом это очень ценное состояние, и желательно, чтобы именно оно было завершающим, фоновым при выходе из ИСС. При этом в теле и в мыслях остается заряд бодрости, чувство легкости и обновления. Следует отметить, что наиболее значимые и ощутимые изменения в настроении и характере дышащего сохраняются примерно месяц после первых сеансов и проработки перинатального опыта. В дальнейшем эти изменения несколько сглаживаются. И все, кто испытал нечто подобное, очень об этом сожалеют. Месяц человек постоянно находится в несколько измененном состоянии сознания, и оно в этот период имеет большую подвижность. Эмоциональный фон постоянно приподнят. Жизнь кажется намного проще. Практически у всех дышащих в первые несколько часов после сеанса наблюдается наплыв словоохотливости, желание пообщаться хоть с кем-нибудь, причем это отмечается даже у довольно замкнутых людей. Именно у них наблюдаются наиболее явные изменения в поведении.

Многих людей, не склонных ни к религиозности, ни к мистицизму, очень удивляет, что в ИСС их посещают религиозно-мистические видения. Поражает соответствие содержания подобных переживаний реально существующим религиозным доктринам и мифам у людей, никогда в жизни и не имевших возможности ознакомиться с подобной информацией. Все это можно отнести к прямому действию архетипов и эгрегоров.

Думаю, никто не будет отрицать, что общение между людьми осуществляется не только на вербальном уровне. Всем известно, что существует бессловесное внушение, при котором осуществляется передача информации на подсознательном уровне. При простом повседневном общении происходит аналогичный обмен информацией. Находясь в ИСС, каналы такого обмена отследить невозможно. Широко известен факт, что если группе загипнотизированных людей сказать о том, что они должны видеть определенный мнимый объект, не указав при этом подробностей, то потом члены группы независимо назовут множество совпадающих деталей видения. То есть окажется, что они галлюцинировали совместно. По сути — это акт коллективного мыслетворчества. То же самое, возможно, происходит при конструировании верований. Так что не стоит впадать в крайности, воспринимая все видения ИСС либо как откровения, либо как чистые иллюзии, — сказки тоже могут быть живыми, галлюцинации — массовыми, критерии реальности — относительными.

Очень часто в нашей культурной среде на перинатальные переживания накладываются картины библейских легенд. Видение рая — первая перинатальная матрица; грехопадение и изгнание — вторая; борьба за жизнь на земле, природные катаклизмы, великий потоп, войны, насилие, искупление грехов, смерть на кресте — третья; приход мессии, его воскрешение, вознесение на небеса — четвертая. Атеисты видят подобное не реже верующих. Иногда их видения даже более насыщены, с ак-

ментацией на второй и третьей перинатальных матрицах. Религиозность – естественная склонность человека; неверие есть протест, а значит, сомнение и неудовлетворенность, воплощение внутреннего конфликта, поиск ответов на волнующие вопросы. Все это – своеобразный духовный запрос, который удовлетворяется в ИСС в ходе интеграционных процессов.



## Мудрость тела

*Счастливей всех тот, кто зависит только от себя.*

**Цицерон**

У современного человека причиной стресса чаще всего является нереализованное побуждение к действию. Природа устроила человека таким образом, что при любом нервном возбуждении тело непроизвольно готовится к борьбе или бегству. Современный человек обычно вынужден подавлять в себе склонность к таким реакциям. Но все это не проходит бесследно, особенно при дефиците двигательной активности. В таких условиях наше тело, а именно его мышечный каркас, накапливает стрессы. Естественно, такая кумуляция делает его еще более уязвимым для любого неблагоприятного воздействия.

Известный американский психотерапевт Вильям Райх выдвинул концепцию накопления стрессового напряжения в виде «мышечной брони» или очагов, сохраняющих хроническое повышение мышечного тонуса. Наличие таких очагов – свидетельство внутренней психологической закомплексованности.

Чтобы было понятно, о чем идет речь, приведем наглядный пример. Вот в переполненном городском автобусе едет робкий молодой человек. С одной стороны от

него стоит девушка. с другой – нечто среднее между человеком по происхождению и носорогом по воспитанию и комплекции. Юноша изо всех сил пытается занять такое положение, чтобы не навалиться на незнакомую девушку и не быть раздавленным тем, что напирает на него сзади. Но вот на одной из остановок автобус опустел... Заметьте, парню уже никто не мешает, но он в некоторой степени продолжает сохранять прежнее невыгодное положение.

Люди могут годами носить на себе подобные мышечные деформации, на их основе закрепляется хронический физический и психологический дискомфорт, что, несомненно, значительно изменяет качество жизни. Во многом препятствуют этому физическая активность и спорт. Но наиболее эффективен для этого психоинтеграционный процесс с вхождением в ИСС. «Мышечную броню» или, по терминологии С. Грофа, «стереотипные паттерны мышечных напряжений» необходимо прорабатывать одновременно и в психологическом, и в нервно-мышечном аспектах. Важнейшим условием проработки в ИСС этих паттернов является полное доверие мудрости тела. На начальных этапах освоения ИСС при проработке общего психотравмирующего материала и перинатального опыта происходит освобождение от психологических комплексов и связанной с ними «мышечной брони». Тело и психика как бы сбрасывают с себя давящий груз прошлого.

Во время сеансов погружения в ИСС вы ощутите, что тело испытывает потребность в движении. Не нужно себя удерживать. Чем больше раскованности, тем эффективнее катарсический процесс. При этом движения будут совершаться совершенно произвольно и независимо от сознания. Эти движения несут в себе необычную или, вернее, непривычную легкость и поэтому чрезвычайно приятны. Возникает ощущение отстраненности от собственного тела и мыслительной деятельности, а

вместе с этим приходит чувство освобожденности личного «я». Оно становится лишь холодным сторонним наблюдателем. Наверное, именно эту часть личности можно назвать бессмертной душой, которой нипочем бремя вечности.

Во многих языческих верованиях считалось, что личность человека образуется благодаря союзу двух духовных начал – светлого, легкого и темного – приземленного. Первое называли душа-имя или душа-птица, второе – душа-тень. После смерти человека душа-птица устремлялась к небу в обитель богов, душа-тень попадала в подземное царство духов, но это вовсе не значит, что она несла в себе злое начало. В подобных убеждениях есть зерно истины. По крайней мере, ощущения в ИСС очень близки к подобному описанию.

Погружения в ИСС дают возможность почувствовать, что в нашей психике сосуществуют две разнородные части: одна – абстрактная, непривязанная; другая – прагматическая, крепче связанная с телом. Они составляют истинную пару и отдельно существовать в земной жизни не могут. Для большей гармонизации этих двух составляющих психики связь между ними стоит время от времени обновлять.

Непроизвольные движения на первых сеансах могут быть очень интенсивными. Но в дальнейшем, с увеличением степени интегрированности психики, они все более идут на убыль. Опытные дышащие могут оставаться неподвижными в ходе всего погружения. Большая подвижность препятствует глубокому погружению в ИСС, но, тем не менее, является необходимой частью интеграционного процесса. Иногда это достигает стадии своеобразного сомнамбулизма. Дышащие в состоянии глубокой погруженности в ИСС могут ходить, даже танцевать, совершая сложнокоординированные движения, – все это также является частью интеграционного процесса. Иногда эти действия не поддаются сознательному

контролю, и возможна амнсия на время погружения в ИСС. Это не очень хороший признак, свидетельствующий о серьезных проблемах взаимосвязи сознания и под-сознания. Но обычно дышащий чувствует, что «я» по собственной воле лишь на время отстранено от руководства телом и при желании в любой момент может восстановить контроль во всей полноте.

В процессе интеграции проработка проблем тела не всегда происходит в динамике. Иногда оно принимает необычные статичные позы, которые часто являются йоговскими асанами. И принимают их в ИСС даже те люди, которые до погружения не имели ни малейшего представления о такой практике. Йога включает в себя многие тысячи асан. Все они известны только ее создателю – богу Шиве. Действие многих асан очень специфично и полезно далеко не каждому. Йог, приобретая вместе с практикой опыт, отбирает наиболее нужные и полезные для себя асаны. Новичку в этом деле помогает гуру. При подборе учитывается множество факторов. Для лечения некоторых заболеваний используются особые асаны и их сочетания. Все это является результатом длительных поисков и экспериментов. Но в ИСС телу открывается особая мудрость. Оно самостоятельно начинает принимать необходимые асаны и составлять из них комплексы, наиболее полно соответствующие потребностям организма.

Для более полной проработки стереотипных паттернов мышечных напряжений по правилам пользуются помощью инструктора или знающего помощника. Перед началом сеанса с дышащим специально оговариваются знаки немедленного прекращения процесса и отказа от посторонней помощи. Для того чтобы разбить стереотипные паттерны мышечных напряжений, иногда требуется усиленное воздействие на них со стороны. Для этого помощник оказывает усиленное давление на обнаруживающиеся во время сеанса места повышенной мышеч-

ной напряженности. Усиленный до максимума дискомфорт заставляет организм позаботиться о снятии повышенного тонуса.

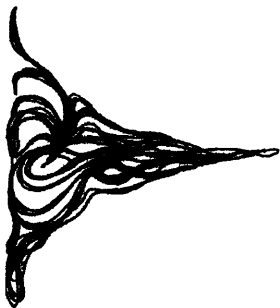
При переходе из второй перинальной матрицы в третью инструктор вместе с помощником заставляет дышащего плотнее сжаться в позе зародыша, стараясь оказать на него как можно большее давление. Это в некоторой степени воссоздает ощущения родового процесса, что побуждает дышащего перейти от матрицы жертвы к матрице борьбы. Такое воздействие направлено на то, чтобы избежать длительной фиксации на второй перинальной матрице, которая несет в себе наиболее тяжелые эмоции.

При подготовке космонавтов к работе в условиях невесомости было обнаружено удивительное влияние сенсорной изоляции на психику человека. Для моделирования условий невесомости будущих космонавтов помещали в специальные изоляционные ванны, наполненные подсоленной водой с температурой человеческого тела. При этом человек также был изолирован от любых световых и звуковых раздражителей. Это делалось для того, чтобы подготовить психику человека к дезориентации и дисбалансу работы органов восприятия в условиях невесомости.

Состояние полной сенсорной изоляции очень необычно для нашей нервной системы. Возникает своеобразный стресс – и сознание переходит к новому состоянию. Человек полностью перестает ощущать свое тело. Он воспринимает себя как невесомую и неосязаемую точку чистого сознания, висящую в пустоте. Без нагрузки поступающей извне информации работа мозга напоминает работу мотора на холостых оборотах. Не задействованные ресурсы психики становятся базой для появления удивительно реалистичных иллюзий, уводящих сознание в дебри миров ИСС. Эту находку очень скоро оценили практикующие психологи и психотерапевты. Ока-



залось, что эффективность гипервентиляционных катарсических технологий сильно возрастает при проведении процессов в изоляционных ваннах. Это позволяет дышащему намного легче входить и глубже проникать в миры ИСС.



## Неумирающее «я»

*Всякий, кто не верит в будущую жизнь,  
мертв для этой.*

**И. Гете**

Видения ИСС чем-то напоминают сны, но в то же время несколько от них отличаются. Главное отличие состоит в силе ощущений, которые намного более реалистичны, чем обычные сны. ИСС, достигаемые при помощи гипервентиляции, больше напоминают осознанные сновидения, и, возможно, в этом их главное достоинство. Но все же сходство в основном касается лишь силы ощущений, но не легкости управления и степени участия. В этом отношении осознанные сны зачастую превосходят ИСС. Хотя со временем видения гипервентиляционных ИСС становятся более управляемыми – необходимо лишь приобрести соответствующий опыт.

После проработки психотравмирующего материала и перинатальных матриц диапазон возможностей человека в ИСС значительно расширяется, становятся доступными различные трансперсональные переживания, то есть восприятие может быть отделено от телесных органов чувств. За счет чего возможно такое отделение? Возможно, наше сознание располагает чем-то вроде внетелесного тонкоматериального зонда. Диапазон возможностей этого зонда в плане восприятия, перемещений в

пространстве и времени поистине грандиозен и ограничен только, как это нестораживающе звучит, пределами человеческого воображения. А может быть, наоборот, пределы нашего воображения ограничены возможностями этого «зонда». Что же он из себя представляет? Какова его природа? Точные ответы на эти вопросы человечество найдет, наверное, еще не скоро. Хотя многие религиозные и эзотерические учения выдвигают различные концепции и претендуют на истинность своих взглядов. Но все известные религиозно-мистические учения, приобретая основательность и традиционность, по мере усложнения своих концепций отрывались от практики.

Опыт всегда вносит коррективы в любые теоретические построения. А провозглашая их окончательную истинность, последователи таких учений по сути не могли их изменять. Но все же нельзя не согласиться с тем, что в уже существующей системе знаний, имеющих происхождение из различных источников, можно найти множество точек соприкосновения. По широко распространенным представлениям, тело человека содержит в себе энерго-информационный двойник. Иногда его называют телом воплощения, предполагая, что он переселяется из одного тела в другое при реинкарнационных перевоплощениях.

В последнее время в литературе к нему чаще всего применяют термин «тело сновидения». Этот термин действительно очень удачен. Как в реальном мире действующим началом является физическое тело, так тело сновидения, или энерго-информационный двойник, является действующим началом в сновидческих мирах. Именно там оно совершенствуется и развивается. Состояние смерти и состояние сна различаются для «тела сновидения» лишь в степени связи с физическим телом. В состоянии сна двойник отделяется от тела, но не полностью. Между ними сохраняется связь — призрачный шнур, выходящий из шишковидной железы, или эпифиза. Когда

человек умирает, этот шнур разрывается. У живого человека шнур связывает оба тела, независимо от того, сколько пространства и времени отделяет их друг от друга.

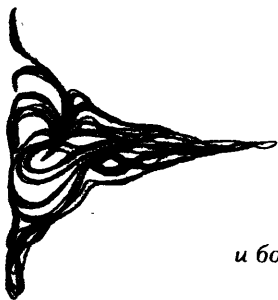
Если читателю трудно понять или принять это знание, то это вовсе не обязательно. Ничто нельзя воспринимать на веру. Наверняка возможны и другие интерпретации в описании двойника. Но, по-видимому, данное описание, судя по широте его распространённости, уже глубоко укоренилось.

Все, что мы можем себе представить или воспринять, — иллюзия. Иллюзии, накладываясь и пересекаясь друг с другом, порождают более сложные образования, одно из которых, как считается в буддизме, индуизме и некоторых других религиозно-мистических учениях, человечество принимает за всеобщую реальность. Иллюзии могут взаимодействовать друг с другом в бесконечном количестве разнообразных сочетаний.

По мнению одного из выдающихся философов современности М. Мамардашвили, то, что мы называем сознанием, производит эти сочетания, стараясь выделить более стабильные образы в хаосе воспринимаемых иллюзий.

В буддизме и индуизме считается, что иллюзии порождают божества и духи, например индуистский бог Мара или Мастер снов. Существа, разделяющие одну и ту же реальность, имеют сходные привычки и методы восприятия иллюзорного.

Я надеюсь, что любой из читателей при желании имеет возможность проверить справедливость практических рекомендаций, предлагаемых в этой книге.



## Тайны запредельного

*Две вещи наполняют душу всегда новым  
и более сильным удивлением и благоговением,  
чем чаще и продолжительнее  
мы размышляем о них. —  
это звездное небо надо мной  
и моральный закон во мне.*

**И. Кант**

Первоначальный опыт вхождения в ИСС подобен хаосу обычных неуправляемых снов. Энерго-информационный двойник (если для кого-то это более приемлемо, то можно сказать мнимое тело в пространстве иллюзорных миров подсознания) в планах иных реальностей подобен младенцу, который не имеет ни опыта, ни сил.

Во всех мистических практиках развитие двойника является первоочередной задачей. Без этого получение каких-либо реальных прагматических результатов от погружения в ИСС имеет место лишь на стадии начальной интеграции или носит случайный характер. Человек, развивший тело сновидения, сохраняет неразрывность сознания и цельность воли во всех ИСС, в том числе и во сне и, как утверждают реинкарнационные концепции, даже после смерти и в других воплощениях. В Тибете существует обширная литература с руководствами и рекомендациями, касающимися вопросов отбрасывания и принятия человеческого тела, описаниями предродового состояния, во время которого сознание затмевается и направляется на рост эмбриона.

Таким образом, люди, имеющие медитативный опыт и опыт осознанного управления сновидениями, входя в

ИСС при помощи гипервентиляции, уже будут иметь начальные навыки управления собой в этих состояниях. Со временем, в результате длительной практики, опытные дышащие приобретают способность произвольно входить в желаемые ИСС даже без помощи интенсивного дыхания. Вместе с этим человек получает возможность преднамеренно использовать те феноменальные способности, которые приобретают тело и психика в ИСС.

**Вхождение в ИСС** практически всегда осуществляется через характерную промежуточную стадию. Обычно она начинается с исчезновения ощущения тела. Отмечаются слуховые феномены. Внешние звуки перекрываются слегка звенящей или гудящей пеленой, а через некоторое время может даже наступить безмолвие. Возникают очень интересные зрительные ощущения. Взгляд как бы обращается вовнутрь, обнаруживая там бесконечность. Она может быть интенсивно окрашена в какой-либо цвет, иногда до невозможности яркий. На этом фоне могут возникать меняющиеся световые пятна. Иногда возникает видение звездного неба, которое может двигаться и изменяться с очень большой скоростью. Из этого состояния может осуществляться непосредственный переход в состояние расширенного сознания. Перед вхождением в ССС могут отмечаться еще некоторые изменения. В центре поля зрения возникает либо шар, либо овал – вход в туннель (более темное образование на светлом фоне). Часто это фиолетовое или темно-синее образование в красном окружении. В начале своего формирования туннель может иметь различные размеры. Если в этот момент открыть глаза, то его можно увидеть наложенным на реальную картину восприятия. Обычно это пятнышко размером от горошины до куриного яйца, висящее в нескольких сантиметрах от глаз. При дальнейшем углублении в ССС периферическое зрение затуманивается, а в центральной области, наоборот, приобретает удивительную четкость и контрастность. Следует

заметить, что начало формирования туннеля не всегда удается отследить, он может появляться внезапно в завершенном виде. Кроме того, он может образовываться двояко: либо, как уже было сказано, развиваясь из пятна в центре поля зрения, либо через сужение периферического зрения. При закрытых глазах размеры туннеля оценить очень трудно. Он может меняться и становиться равным размерам тела, располагаясь на расстоянии вытянутой руки. Прикосновение к границе этого образования напоминает ощущение, когда по коже проводят наэлектризованным предметом.

Туннель имеет притягательную силу, в него хочется проникнуть. Кажется, что там есть то, что интересует нас в жизни больше всего, хотя объяснить это даже самому себе невозможно — это интуитивное знание. Не нужно пытаться физически сделать шаг в него, чтобы войти туда достаточно об этом подумать. Туннель кажется вполне реальным образованием. Он с легкостью поворачивается вслед за головой. Стенки, кажется, приобретают собственную тактильную чувствительность, которая тем больше, чем меньше размеры. Так что с его помощью можно ощупывать удаленные предметы, не отмечая тонкостей, но лишь ощущая факт наличия и получая представление об их размерах даже с закрытыми глазами.

У бурят принимающий свои обязанности молодой шаман должен на глазах всего селения пройти ряд испытаний, в одном из которых ему нужно, не задевая, обходить с завязанными глазами препятствия, стоящие на его пути. По описаниям антропологов шаманы говорят, что пользуются при этом туннельным зрением, которое позволяет им видеть несмотря на закрытые глаза.

Входя в туннель, человек испытывает чувство полета, падения, иногда вращения. Это ощущение может длиться очень долго. После чего начинаются видения, которые разворачиваются или в пределах туннеля, или

выходят за его границы. В ССС любое действие, происходящее вовне, имеет внутренний резонанс, порождая особого рода тактильные ощущения в районе пупка или солнечного сплетения, или же в какой-то неопределенной области, воспринимаемой как внутреннее пространство самого наблюдателя.

В туннеле перед взором дышащего, как кинолента, в невероятно быстром, но хорошо воспринимаемом темпе может пронестись вся его прошлая жизнь. При этом факт просмотра через туннель создает эффект непричастности, отстраненности, и волнующие ранее события воспринимаются не так эмоционально, более взвешенно. И новое отношение ко всему прожитому может сохраниться на всю жизнь. Такой просмотр действительно очень сильно может изменить поведение человека. Жизнь как бы приобретает новую ценность. Разнородные события становятся более равнозначными. Человек приобретает практическое знание и глубоко укоренившееся ощущение того, что можно получать истинное наслаждение от любого мгновения жизни.

Почему так происходит? Уже упоминалось, что после клинической смерти к человеку приходит видение туннеля, в котором также просматривается все прожитое. То есть, возможно, туннель является символом порога жизни, и уже сам по себе факт пребывания и видения этого порога подталкивает сознание человека к переоценке жизненных взглядов и ценностей.

Такой пересмотр может осуществляться не единожды. Он не всегда полный. С каждым разом видение прошлого становится все приятнее. Оно может осуществляться даже после проработки перинатального опыта. Наконец, в определенный момент, возможно, только тогда, когда дышащий готов к этому, происходит очень важное событие – встреча с сущностью, воспринимаемой как Бог. Такая встреча осуществляется независимо от того, каких убеждений придерживается дышащий в

ИСС. Здесь, во власти подсознания и интуиции, нет атеистов. Общение с этой сущностью может быть бессловесным и с помощью речи, но в любом случае наша интуиция становится руслом для поступления информации, которую в нормальном состоянии обычными средствами общения выразить невозможно.

В этом видении дышащий воспринимает существо из чистого света, иногда оно может раздваиваться. Такое раздвоение божественной сущности описывал также Дж. Лили, проводивший ЛСД-сеансы с использованием изоляционной ванны.

Свет излучает доброту и всеохватывающее понимание. Само по себе его созерцание вызывает состояние блаженства. Некоторые говорят о возникающем желании к беззаветному поклонению и покаянию перед ним. Возможно, такие чувства вызываются естественной наклонностью человека к религиозности. Вероятно, этот свет всего лишь идея, воплощение стремления к абстрактному совершенству, абсолюту. И поэтому каждый получает всеохватывающее удовлетворение и одухотворенность. Возникая на определенном этапе, это видение возобновляется потом не часто.

Совершенно непонятно, почему и, очень жаль, что так мало верующих знакомо и пользуются методами вхождения в ИСС. Встреча с объектом веры могла бы изменить и наполнить жизнь.

При общении со светом лучше все же не забывать о возможности словесного общения с ним. После выхода из ИСС ощущение непосредственного понимания притупится, а слова запоминаются хорошо, оставаясь как бы зарубками на память и облегчая вспоминание этого события. Для меня слова, сказанные этой сущностью, на всю жизнь останутся самым грандиозным откровением.

После просмотра жизни я сожалел об упущенном времени и безвозвратно ушедшем детстве. Свет понял мое состояние, и я услышал: «Прошедшего времени нет.

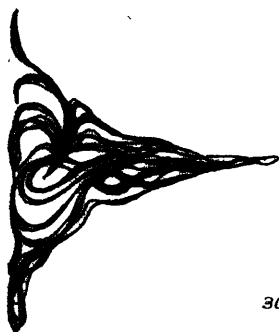


Время вечно!» И это были не просто слова. Мне как бы была внушена очень емкая идея о том, что сознание может свободно перемещаться во времени. И сама жизнь является всего лишь таким перемещением. Будущее, прошлое, настоящее всегда сосуществуют. Действительно, если поразмыслить, для Бога как для всемогущего существа не может существовать ничего недостижимого и в том числе безвозвратно ушедшего прошлого. Являясь порождением и частью Бога, люди приобщаются к его возможностям.

В ИСС все это было для меня настоящим откровением, в которое я беззаветно уверовал. Вернувшись в нормальное состояние, в силу моей склонности к скептицизму, ко мне сразу же пришли сомнения по этому поводу. Но, тем не менее, это не уменьшило восхищенность от пережитого события.

В ходе такого общения возможно даже слияние с этой сущностью. Создается впечатление слияния своего сознания со сверхсознанием Бога. Такое состояние, несомненно, относится к РСС. При таком слиянии возможны разноплановые события – от наблюдения тонких биологических процессов на молекулярном, информационно-энергетическом уровнях до рождения и гибели вселенных.

Одна дышащая говорила, что во время сеанса она пережила необычные роды. Ей казалось, что из ее матки выходят планета за планетой, вся Солнечная система, к которой она питала поистине материнские чувства. Часто дышащие после переживаний в РСС говорят: «А ведь Земля-то, оказывается, такая маленькая!»



## Опыт ИСС

*Познаем самих себя:  
 пусть при этом мы не постигнем истины,  
 зато наведем порядок в собственной жизни,  
 а это для нас самое насущное дело.*

**Б. Паскаль**

Разграничить РСС и ССС иногда бывает довольно тяжело, ведь можно наблюдать микроскопические, молекулярные процессы, но при этом картины происходящего имеют грандиозный размах, требующий объем внимания не меньше, чем наблюдение событий планетарного масштаба. Единственным постоянным критерием деления могут быть лишь субъективные ощущения того, больший или меньший, по сравнению с обычным состоянием, объем внимания задействуется для восприятия таких картин. Говоря о расширении или сужении объема внимания, в основном имеют в виду объем зрительной информации, так как зрение занимает подавляющую часть.

Изменение объема внимания по отношению к зрительной системе представлений взаимосвязано с таковым в отношении к иным системам представлений, а также силой эмоционального реагирования и мыслительных процессов. При сильном расширении сознания эмоции, мышление и в большинстве случаев ощущения, кроме зрительных, полностью вытесняются.

В ССС зрительные ощущения иногда практически полностью отсутствуют. Зато может пропорционально увеличиваться интенсивность мыслительных процессов и эмоциональное реагирование на них. Внимание также

может быть переключено и поглощено процессами самоисцеления. Иногда, особенно при первичной проработке перинатального опыта, внимание может быть полностью захвачено тактильными ощущениями. Но мне не хочется, чтобы у читателей возникло впечатление, что в ИСС стабильный объем внимания подвергается лишь перераспределению между восприятием и мышлением. Он действительно может значительно сужаться или расширяться, хотя и то и другое для ИСС не обязательно. Главное, что в ИСС подвижность внимания значительно возрастает.

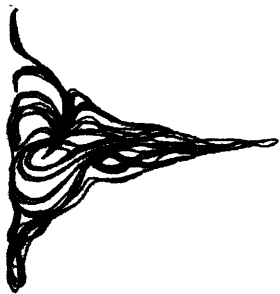
В РСС человек может ощущать себя могучим божеством, иногда властелином всего сущего – настоящий апогей сверхсостояния. Но это может быть божество, проявляющее свою божественность в каком-либо отдельном аспекте. Такая ситуация напоминает божеств из языческих и индуистских пантеонов. У них был до предела развит какой-либо аспект человеческих способностей и склонностей, что закреплялось впоследствии присвоением определенного атрибута.

Таким образом, архитипический аспект человеческого связывался с образом соответствующего бога, что фиксировалось в коллективном бессознательном или эгрегоре. Сосредотачиваясь в РСС на определенном аспекте или склонности своего характера, человек вызывает намеренным усилием из общечеловеческой копилки знаний образ соответствующего божества. Возвращаясь из ИСС, дышащие иногда приносят удивительно точную информацию о древних верованиях. Такой опыт очень полезен, так как позволяет лучше и в доступной форме познать глубины своего подсознания.

Входя в ИСС, мы ждем встречи с тайнами, загадками и просто удивительными вещами. И действительно, подсознание практически никогда не обманывает наши ожидания.

Иногда видения ИСС имеют под собой реальные основы, но хотелось бы предупредить читателя, что гораз-

до чаще видения ИСС представляют собой нечто вроде очень живых и реалистичных фантазий. В них могут принимать участие киногерои, персонажи книг, картин, знакомые и случайно виденные когда-либо люди. Иногда в ИСС заново, в более живой форме, просматриваются бывшие фантазии и мечтания, мнимые друзья и страшные образы, в которые мы верили в раннем детстве. Могут возвращаться особо впечатлившие сны.



### Искушения «запретным плодом»

*Только то наслаждение естественно,  
которое не знает пересыщения.*

**Ф. Бекон**

Часто в видениях ИСС присутствуют сексуальные настроения. Иногда их накал достигает невероятной силы. Это сопровождается видениями оргий, религиозно-мистических обрядов, имеющих сексуальную направленность. Многими оккультными учениями разгул сексуальных страстей в ИСС приписывается вмешательству тонкоматериальных сущностей, которые способны подпитываться энергией сильных человеческих эмоций. Сексуальные чувства наиболее энергоемки и являются самой соблазнительной наживкой для некоторых элементарей, которые способны приносить взамен дары. Таковы женские оракулы. Совершая во сне с мужчиной половой акт, они способны предсказать ему будущее. В тантризме женский элементаль, ищущий половой связи с мужчиной, носит название Дакине, в Тибете – Кхадомы или «идущая в эфире женщина» или «женщина, которая путешествует в вакууме». Эти сущности враждеб-

ны человеку, но они способны и готовы учить экстрасенсорно одаренных людей тайнам «смертельной сексуальности». Дакине, оракулы, Кхадома символизируют владалище. Все они питаются энергией эманаций человеческого тела.

Эти сущности населяют нижний уровень астрального мира, находясь в постоянном поиске связи с человеческой психикой, и если они пожелают, то, как утверждают различные верования, могут появляться перед смертным в виде соблазнительных красавиц.

Это вполне возможно в ИСС. Союз с такими сущностями – это одна из стадий продвижения оккультистов в сторону разгадки тайн власти над духами. Те, кто общается с Дакине, страшно запуганы, так как они имеют дело с худшими формами черной магии.

Согласно еврейской легенде, первая жена Адама была ведьмой чудесной красоты с двадцатью тайными именами, одно из которых было – Лолит. Пророку Илье удалось открыть семнадцать из них, но она в конце концов уклонилась от него, и эти имена были навсегда утрачены. Каждое имя обладало властью открывать один секрет сексуального мистицизма, который она узнала от своего партнера – Самуэля, – имени, которое принимал сатана, когда соблазнил Еву. Грехом Евы, согласно этой легенде, была порочная связь с ним. Лолит была матерью духа элементалов, известная как Инкуби, которая может вызывать сексуальное желание, чтобы совращать их и иметь со смертными половую связь.

Мысль о том, что для человека возможно иметь связь с квазиматерией, элементалиями и астральными сущностями, имеет прочные корни в верованиях различных народов мира. Сексуальная связь, согласно этому поверью, это не столько физическая, сколько сверхфизическая активность, привлекающая второе тело обоих участников.

Вся эта тема тесно связана с эзотерической физиологической системой, функция которой состоит в обес-

печении надлежащего обмена тонкими энергиями между партнерами во время полового акта.

Даосские и тантрические учения говорят о невидимых или нефизических составляющих человеческого организма. Скрытые силы, в соответствии с этими учениями, не находятся в физическом организме, но зависят от кровоснабжения, которое в конечном счете приводит их в действие сексуальной силой, живущей в двойнике. У женщин на двадцать мускулов больше, чем у мужчин: по пять в каждой груди, и десять – во влагалище, четыре из которых находятся в астрале. Все они приводятся в действие двойником. Женщина выпускает из влагалища свыше десяти секретов, в дополнение к которым одна не является физической. Весь физиологический аппарат женщины становится активным лишь тогда, когда он должным образом соединен с астральным двойником.

Сексуальный акт в астрале связан с использованием всех этих невидимых «приспособлений». Китайские даосисты полагают, что во время сексуального ответа женщина отдает жизненную энергию, которая воспринимается мужчиной. В учении каббалистов психическая энергия и творческая сила мужского семени всегда находят применение. Астральное сексуальное желание живет в различных истоках потустороннего мира, постоянно находясь вблизи мужчин и женщин, ищущих случая испытать его. В средневековом трактате пророк Илия, прежде чем подняться на небо, задержался около женщины-дьявола, которая обвинила его в том, что он является отцом ее детей. На искреннее заявление пророка, что он прожил безгрешную жизнь, она резко возразила, что во время сна он часто испускал семя, которое попадало к ней. Эти демоны разрушали медитации христианских святых. Мужские элементали в виде призраков наводняли женские монастыри и вызывали истерию среди его обитательниц. Их целью было развращать смертных, обучая их порочным способам сексуального акта, и по-

средством украденной спермы воспитывать потомство, которое будет подвластно сатане.

Кроме сексуальной магии, в физическом плане некоторые маги включали использование «небесных органов», созданных в астральном плане. Например, крылатый фаллос и влагалище гностиков. Избранные группы учеников обоих полов обучались искусству входить в транс и совершать астральные путешествия в целях участия в сексуальном акте с сущностями на всех уровнях эволюции, начиная с нижних элементарей, таких как сатиры, фавны, нимфы и эльфы; и с демоническими сущностями наподобие Саккуты и Инкуби, и прогрессируя до ангельских и небесных существ. Далее их инструктируют по методам союза с их особенным астральным двойником и другими астральными телами, включая тела недавно умерших, и телами определенных исторических личностей, подобно Клеопатре, Нерону, Александру Великому.

В астральном плане возможны также половые отношения с реально существующими людьми. Представитель французской школы астральной проекции, который писал под псевдонимом «Йерам», в одной из своих работ описывал опыт выхода астрального тела вместе со своей невестой в целях соединения духовных сущностей. Когда они находились в астральном плане, он почувствовал обволакивающее тепло, которое проникло во все его существо и заполняло его дух. Его аура проникла в ауру невесты, и он испытал чувство растворения в ней. Энергетические вибрации при этом были так велики, что партнеры с трудом удерживали себя от перехода в бессознательное состояние.

Увлеченный исследователь астрального мира, американский бизнесмен, президент и основатель телевизионной и электронной корпораций Роберт Монро назвал такое состояние вне тела «вторым состоянием». По его утверждению, секс во втором состоянии играет важную

роль, и сексуальный накал в нем может намного превосходить силу страсти в реальном сексе. Акт напоминает обмен электрическим током, и контакт сопровождается «быстрой мгновенной вспышкой сексуального заряда», который испытывается «как будто шок».

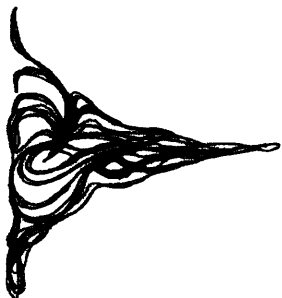
Особые механизмы деятельности здоровой психики всегда стремятся уравновесить процессы возбуждения и торможения. Но деятельность этих механизмов может контролироваться сознанием и быть ему подчинена. Защитные механизмы психики при желании могут быть сломлены сознательным усилием. Возбуждение, подстегиваемое мыслью, может достичь невероятных пределов, побуждая и подстегивая своей энергией деятельность инстинктов, которые, в свою очередь, способны заполнить сознание. Таким образом, власть инстинктов может полностью поработить личность. Опасность увеличивается в пространстве ИСС. Особенно опасны игры с самым сильным инстинктом — половым.

Начальные стадии интеграции не несут в себе никакой опасности. Но человек, научившийся управлять собой в ИСС, способен намеренно подойти к очень опасной грани. Поэтому в ИСС не стоит злоупотреблять экспериментами с собственной сексуальностью. В результате можно спровоцировать длительный приступ эротизма, который подобен оргазму без выделений, длящемуся несколько часов. Это может вызвать переутомление и истощение нервной системы. Не говоря уже о том, что это неприемлемо ни с религиозной, ни с нравственной точек зрения.

Даже если дышащий считает, что существа, с которыми он намеренно ищет полового контакта в видениях ИСС, всего лишь иллюзия, следует иметь в виду, что такие призраки капризны и довольно опасны. При перевозбуждении человека, захватив достаточную часть его внимания, они могут становиться самостоятельно действующими устойчивыми образами в воспаленном воображении.



Впрочем, не нужно опасаться, что все это может произойти легко и произвольно. Все вышесказанное является лишь предупреждением о существующем соблазне. С другой стороны, известно, что в подавляющем большинстве случаев мужская импотенция и женская фригидность — неспособность ощущать оргазм — имеет психологическую подоплеку, и поэтому работа с сексуальными переживаниями в ИСС может дать очень ценные результаты, исправляя дисфункцию спусковых механизмов сексуальной возбудимости и устраняя связанные с этим комплексы и тем самым приводя половую жизнь этих людей в норму.



## Астральные путешествия

*Мысль могущественнее реальности.*

*И может ли быть иначе,  
если сама она высшая реальность?*

*Она душа сущего.*

**А. Франс**

Поскольку мы уже затронули тему астральных путешествий, рассмотрим ее немного глубже, хотя детальное ее обсуждение было бы более уместно в контексте изучения сновидческой практики. В сновидении человек подходит к астральным путешествиям более планомерно, и следует признать, что сновидческая астральная проекция более управляема, чем выходы из тела при использовании гипервентиляционных техник.

Опыт внетелесного восприятия оказывается наиболее шокирующим для скептически настроенных дышащих. При так называемом астральном выходе воспринимается реальная обстановка, и даже в случае восприя-

тия в астральном теле иных миров эти картины отличаются особой реалистичностью и устойчивостью.

Всем известно ощущение внутрителесного движения при испуге. Кажется, что двигается какая-то очень легкая и подвижная внутренняя составляющая, реагирующая на опасность намного быстрее физического тела. При астральном выходе возникают очень похожие ощущения. Эта составляющая движется обычно вперед вверх. Между разделившимися телами ощущается притяжение, ослабевающее по мере их удаления друг от друга. Фокус внимания перемещается вместе с астральным телом, хотя при желании его можно переместить обратно в физическое тело. При этом в нем будет чувствоваться некоторая опустошенность.

Наше воображение способно практически на любой трюк и может предоставить очень реалистичную иллюзию астрального путешествия. Возможно ли вообще такое путешествие в реальном мире? Подобные сомнения развеять довольно легко. Достаточно в этом состоянии переместиться в то место, которое вы раньше не имели возможности видеть, а после возвращения в нормальное состояние взглянуть на него снова. Но перед этим желательно сделать письменный отчет об увиденном во время внетелесного путешествия.

В астральном теле не стоит пытаться читать — способность к запоминанию словесной или письменной информации обычно ухудшается. И то, что казалось простым и понятным в ИСС, после выхода в нормальное состояние остается в памяти лишь туманным воспоминанием или догадкой.

Для гарантированного астрального выхода и углубления ИСС существует довольно простой (как, впрочем, и сама гипервентиляционная технология), но несколько небезопасный способ. При достижении значительной степени гипервентиляции, когда сознание уже несколько раскрепощено, обычно через 45 — 60 минут

после начала интенсивного дыхания следует максимально расслабиться, произвести свободный без напряжения выдох и задержать дыхание. При задержке дыхания не возникает никаких трудностей и дискомфорта. По телу сверху вниз прокатывается волна сдавливания. Иногда несколько усиливается онемение кожи. Перед глазами возникают цветные пятна или яркий свет, похожий на солнечный; затем начинает формироваться туннель. После этого осуществляется выход из тела или резкий переход в еще более глубокое ИСС. При этом, как правило, не возникает никаких проблем с непрерывностью сознания и памяти.

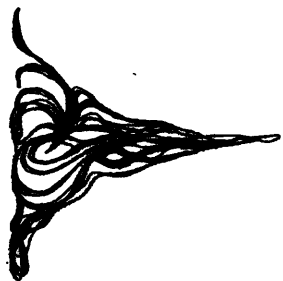
Но подобные опыты лучше производить при постороннем наблюдении, так как при этом дыхание автоматически может и не восстановиться, хотя такое случается крайне редко. После прекращения дыхания человек должен приподнять предплечье, сохраняя его на весу. При переходе сознание полностью утрачивает контроль над телом, мышцы расслабляются и предплечье падает. С этого момента наблюдатель должен начать отсчет времени. Даже если дыхание отсутствует, то не стоит приступать к его принудительному восстановлению немедленно. Без всякого вреда для здоровья подопечного можно выждать 1 – 2 минуты. Но через 4 – 5 минут в мозге могут начаться необратимые изменения. Иногда в таком состоянии дыхание есть, но оно очень слабое и едва заметно. В этом случае к носу и губам человека подносят зеркальце. Если он дышит, то зеркальце должно немного запотеть. В этом случае можно ничего не предпринимать, но необходимо продолжать очень внимательное наблюдение.

При отсутствии дыхания в целях его восстановления иногда бывает достаточно громко подышать над ухом лежащего. Если дыхание таким образом не восстанавливается, необходимо выполнить искусственное дыхание с массажем сердца. На одно вдувание воздуха в рот производят два сильных надавливания на середину груди-

ны. Наблюдающий должен иметь некоторый предварительный опыт в проведении искусственного дыхания.

Приостановка дыхания вместе с мышечным напряжением приводит к прерыванию переживаний второй перинатальной матрицы и быстрому переходу во вторую и третью перенатальные матрицы.

А теперь рассмотрим физиологические основы действия этого приема. При гипервентиляции концентрация кислорода в крови практически не изменяется, концентрация углекислого газа резко уменьшается. Организм устроен таким образом, что глубина вдоха и само по себе его потребность регулируются в основном на основе информации, предоставляемой рецепторами углекислоты. Так как перед задержкой дыхания концентрация углекислого газа в крови была сильно понижена, то мозг начинает испытывать кислородное голодание, в то время как рефлекторные механизмы вдоха еще позволяют не возобновлять дыхание. Из-за кислородного голодания мозг испытывает своеобразный шок, в результате чего происходит углубление ИСС.



## Развитие энерго-информационного двойника

*Мы люди, и наш жребий — учиться  
и проникать в иные непознанные миры.*

**Хуан Матус (К. Кастанеда)**

Сами по себе астральные выходы и умение управлять видениями ИСС являются отличной тренировкой для укрепления энерго-информационного двойника. В обычной жизни такое умение практически не используется не столько из-за того, что в этом нет необходимости, сколько в силу своей неразвитости. В этом отноше-

нии ситуация похожа на то, как если бы человека с младенчества до старости не выпускали из колыбели. Оккультные учения, а также йога и цигун утверждают, что неразвитость двойника способствует развитию патологических изменений в физическом теле, а также сильно сокращает возможный срок жизни.

Сейчас трудно найти человека, который бы не слышал о таком высокоэффективном методе лечения, как иглоукалывание. Точки иглоукалывания расположены на особых энергетических меридианах тела. Они представляют собой каналы, в которых циркулирует живительная энергия ци. При различных заболеваниях в некоторых местах эта циркуляция приостанавливается. Как говорят специалисты, образуются энергетические пробки или завихрения. Для их разрушения в места застоя вводят иглы. Таким образом каналы прочищаются. Но этот способ несколько травмоопасен, так как структура каналов очень тонка. Корейский ученый Ким Бон Хан в 1962 году обнаружил так называемую систему кенрак, совпадающих с энергетическими меридианами тела. Эта система представлена тонкими трубочками, видимыми в электронный микроскоп. Трубочки заполнены циркулирующей «бонхаровой жидкостью». В местах нахождения акупунктурных точек на трубочках видны особые утолщения – «бонхаровы тельца». В жидкости в большой концентрации содержится ДНК, которая, как известно, является носителем наследственной информации.

Лучший способ поддержания нормального уровня функционирования энергетических меридианов – постоянная практика специальных психо-энергетических упражнений. Но новички, только начинающие такую практику, всегда испытывают особые трудности, так как каналы ослаблены и засорены. На их очистку на начальном этапе уходит изрядная часть сил и времени.

Почему же система меридианов приходит в негодность? Все дело в недостатке энергии и неразвитости энерго-информационного двойника. Одной из основных

функций двойника является обеспечение физического тела энергией ци. Незрелое энергетическое тело не справляется с этой задачей в достаточной степени. Само по себе перемещение энергетического тела приводит к генерации большого электрического потенциала, поступающего через меридианы в физическое тело. Дополнительный заряд энергии приводит к активации циркуляции энергии в каналах. Такая активация эффективно ликвидирует существующие в каналах застои и аномалии.

Поэтому иногда во время сеансов дышащие явственно чувствуют движение струй в разных участках тела. Это напоминает движение наэлектризованной жидкости. Такие ощущения очень явственны и всегда приятны. Они могут сохраняться некоторое время после процесса.

В пределах энергетического тела человека имеются особые силовые вихри, имеющие вид спиральных конусов. В процессе пневмокатарсиса с этим энергетическим образованием связаны очень важные ощущения и изменения.

С. Гроф считает, что многие трансперсональные переживания ЛСД и холотропных сеансов «удивительно напоминают признаки активации и открытия чакр, описанные различными школами кундалини-йоги».

Трансформация чакр и связанных с ними энергий в интеграционном процессе могут оказывать как положительное, так и — изредка — отрицательное влияние. Отрицательное влияние, приводящее к появлению более или менее выраженного дискомфорта, связано с перераспределением энергий в связи с переходом функционирования организма и психики к новому, более деятельному состоянию. Симптомы, возникающие при этом, очень сложны и весьма схожи с осложнениями, возникающими в ходе практики кундалини-йоги без должного наблюдения и при отсутствии опыта. Их наличие свидетельствует о незавершенности динамических процессов целостной интеграции и необходимости дальнейшего продолжения пневмокатарсического процесса до установления нового, более совершенного состояния внутреннего равновесия.

Учитывая обстоятельства сходства симптомов при проведении занятий кундалини-йогой и пневмокатарсического процесса, дышащему стоит более подробно ознакомиться с общими основами этой древней психоэнергетической практики.

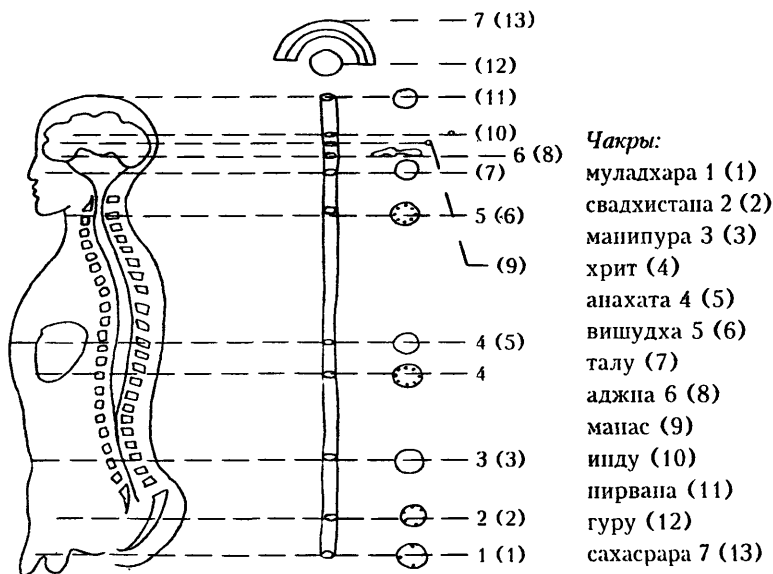


## Анатомия тонкого тела

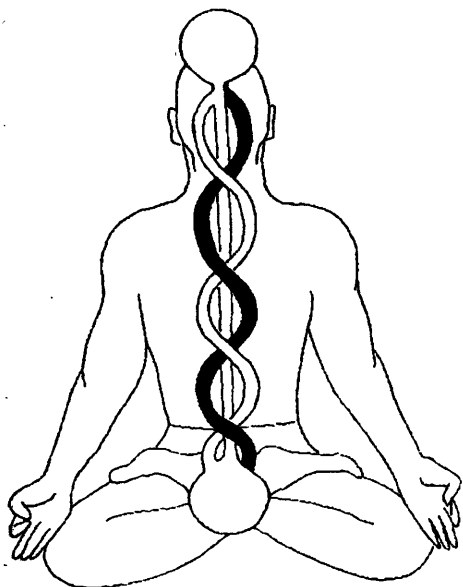
*Боги создали человека по своему подобию, то есть совершенным, и не их вина, что люди забыли об этом.*

**Из индийского эпоса**

Основные потоки энергии в тонком теле человека образуют цепочку вихрей – чакр, группирующихся по линии позвоночника.



*Расположение чакр на теле человека (в скобках показана нумерация более полной 13-чакровой классификации)*



*Энергетические каналы:*  
 прямой - сушумна  
 белый - пингала  
 черный - ида.

### *Энергетические каналы*

- Муладхара чакра находится в области копчика.
- Свадхистана чакра – в районе половых органов.
- Манипура чакра – в области солнечного сплетения.
- Анахара чакра – в области сердца.
- Вишудха чакра – в районе щитовидной железы.
- Аджахана чакра – в центре головного мозга.
- Сахасрара чакра – в области макушки.

Вершина конуса чакры находится в области позвоночника, а основание выходит на среднюю поверхность тела.

Индийские трактаты йоги указывают на наличие 400 энергетических каналов (нади) в тонком теле человека. В «Шива-самхите» говорится о 350000 нади, в других источниках указывается различное их количество – до 720000, хотя, если учитывать тончайшие соединения, то



есть третьестепенные по значимости, их будет намного больше. В китайских, японских и вьетнамских оздоровительных системах и школах восточных единоборств используют главным образом знания о 12 крупных ветвях-меридианах.

Нади соединяют чакры с внутренними органами. Именно их сплетения образуют тонкое тело. Особое значение придается каналу «Сушумна», проходящему внутри позвоночника, где он соединяется с чакрами на уровне падмы (вершина чакрового конуса). Этот канал представляет собой излучение силового поля. Начало канала — на уровне первой чакры у основания позвоночника, окончание — в середине головного мозга.

Каналы «Ида» и «Пингала» также являются силовым полем и представляют собой еще два наиболее мощных «энерговода» человеческого тела. Они начинаются на уровне первой чакры и соединяются с каналом «Сушумна» на уровне 6-й чакры (над переносицей). Канал «Ида» связан с женской формой энергии, а «Пингала» — с мужской.

**Первая чакра — чакра земли (муладхара)** расположена в основании позвоночника в области промежности, соответствует крестцовому сплетению вегетативной нервной системы (парасимпатический отдел). На поверхность тела выходит между анальным отверстием и половыми органами. Связана с задней стенкой влагалища у женщин и предстательной железой у мужчин. Это основной центр и хранилище потенциальной энергии (дремлющая змея кундалини), которая связывает физический и духовный планы. По йогическим концепциям, она может обеспечивать способность к левитации, нейтрализуя силу тяжести.

*При визуализации этого центра виден красный цвет. Сосредоточение на этой чакре ведет к усилению жизненной энергии, повышению устойчивости к болезням, дает бодрость, выносливость, решительность, чувство уверенности в себе и стабильности.*

*При ее разбалансировке наблюдается безволие, неуверенность, печаль, депрессия. У людей такого типа нет цели в жизни, они поглощены удовлетворением своих животных потребностей.*

Эта чакра находится в статическом состоянии, получает энергию через электромагнитное поле Земли.

Контролируемый орган чувств – обоняние.

Контролируемая область функций – процессы размножения, деятельность прямой кишки.

**Вторая, или селезеночная, чакра (свадхистхана)** выходит на поверхность тела в области между пупком и половыми органами. Падма лежит между четвертым и пятым поясничными позвонками. Анатомически соответствует солнечному сплетению, представляет симпатический отдел вегетативной нервной системы. Через поясничное сплетение регулирует рефлекс мышечной системы ног. Она также связана с предстательными, поясничными, подчревными нервными сплетениями. Регулирует эндокринные функции надпочечников, печени, селезенки. Тесно связана с женскими половыми органами, почками, мочевым пузырем.

При сосредоточении на ней вишна оранжевая энергия этой чакры, которая обеспечивает процессы, связанные с половым поведением, функцией продолжения рода. Управляет «внутренней жизненностью», извлекает прану из пищи, обеспечивает энергонакопление. В этой области накапливается энергия ци и перемещается в конечности и внутренние органы. Это центр восприятия эмоций других людей. С состоянием этой чакры связаны творческие возможности человека. Ее пробуждение обеспечивает здоровье и долголетие.

Сила этой чакры идеализирует материальные ценности, стимулирует побудительные мотивы поведения, связанные с потреблением и овладением половыми партнерами. В норме обеспечивает терпение, выносливость, уверенность в себе.

При разбалансировке возникают диабет, импотенция, фригидность или гиперсексуальность, заболевания почек или мочевого пузыря. Также ощущается тревога, страх, фрустрация.

В чакре преобладает женское начало.

Контролируемый орган – вкус.

Контролируемая область функций – органы брюшной полости, половые органы.

**Третья чакра – манипура** – соответствует солнечно-му сплетению, скоплению нервных волокон главных трех артерий брюшной полости. Это главный аккумулятор праны – «брюшной мозг».

Определяет деятельность тела и мозга, снабжает энергией другие чакры, очень тесно связана с астральным телом. Для перемещения энергии в другие энергетические центры необходимо мысленное вращение этой чакры. При визуализации энергия этой чакры имеет золотистый и желтый цвета. Ее активизация ведет к усилению интеллектуальной деятельности, раскрытию сверхспособностей. Пробуждение этой чакры создает устойчивость к холоду и жаре (вплоть до способности ходить по горящим углям). Открыта у людей, призванных быть руководителями, обеспечивает уравновешенность и коммуникабельность. В психологическом плане создает решимость, независимость, личную энергию, силу воли, яркую индивидуальность.

Нарушения в работе манипуры ведут к язве желудка, разлиту желчи, гепатиту, гипогликемии, желчно-каменной болезни. Разбалансировка также ведет к раздражительности, неуверенности в себе, жадности, развитию комплекса вины.

Орган восприятия – глаза.

Орган действия – анус.

Энергетика манипуры влияет на печень, селезенку, желудок, тонкий кишечник, желчный пузырь.

**Четвертая чакра – анахата** – расположена в центре груди. Падма чакры находится между 4-м и 5-м грудны-

ми позвонками. Это центр духовности и эмоциональности. Соответствует сердечно-аортальному сплетению симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Аккумулирует энергию зеленого цвета. В сердечной чакре есть чаша, которая проходит через все воплощения души, передает трансперсональный опыт. Это чакра любви, нежности, сострадания. Развитие чакры делает тело привлекательным, красивым. Древние источники утверждают, что благодаря ей человек может приобрести способность к телепортации.

Нарушения в работе приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям, гипертонии, болезням легких, артриту. При ее разбалансировке человек становится бесчувственным, пассивным, его охватывает уныние, печаль.

Орган восприятия – кожа.

Орган действия – половые органы.

Она связана с сердцем, перикардом, легкими.

Это центр первостепенной важности, который управляет кровообращением всего тела. К чакре примыкает звездчатое нервное сплетение, которое участвует в регуляции кровообращения мозга.

**Пятая чакра – вишудха** – расположена на уровне щитовидной железы, ей соответствует сплетение нервов у сонных артерий, верхний шейный узел симпатического отдела вегетативной нервной системы. Находится в области горла. Падма расположена между 6-м и 7-м шейными позвонками.

Энергия этого центра имеет голубой или синий цвет. С этой чакрой связывается способность проникать в прошлое и будущее, управлять сновидениями. Ее пробуждение дает контроль над умом и телом, развивает физическую силу. Вишудха чакра является центром коммуникации, через нее воспринимается «внутренний голос». Принуждение говорить или невозможность высказаться закрывают пятую чакру, ухудшают ее энергообмен. При нормальной функции создают условия для творчества и вдохновения.

Нарушения в работе этой чакры приводят к воспалению гортани, заболеваниям щитовидной железы, частым простудным заболеваниям. При разбалансировке возникает склонность к навязчивым идеям, стереотипности, шаблонности поведения.

Контролируемый орган чувств – слух.

Контролируемая область и функции – речевой контроль, слух.

С чакрой связаны щитовидная и паращитовидная железы. Она взаимодействует с затылочными корешками спинного мозга. Важнейший регулятор мозгового кровообращения, центр возникновения и восприятия чувственно окрашенных образов, эмоций. Главная задача этого центра – обеспечение тесной взаимосвязи между сознанием и телом.

**Шестая чакра – аджна (известна также как «третий глаз»)** – расположена на лбу между бровей. В анатомическом плане соответствует сплетениям черепно-мозговых нервов (блуждающий и тройничный). Падма находится между 2-м и 3-м шейными позвонками.

Энергия аджны фиолетового цвета. Это центр мудрости, орган «психического зрения» – наиболее важная медитативная чакра всего тела. Функционирование аджны связано с проявлением волевых качеств и парапсихологических способностей: ясновидения, пирокинеза, телепатии. На уровне этой чакры Ида и Пингала сливаются с Сушумной. Позволяет видеть ауру, мыслеформы.

Контролируемый орган чувств – интуиция.

Контролируемая область и функции – чувственный контроль, воля.

Наиболее тесно связана с гипофизом, шейным нервным сплетением.

**Седьмая чакра – сахасрара** – находится как бы вне тела, над верхушкой головы. Ее анатомическими коррелятами являются гипофиз и мозговой плексус.

Открытие сахасрары дает высшую форму просветления – самадхи. Энергия этого центра белая. Это чакра

непосредственного знания или интуиции, без которой невозможно ясновидение. Если медиум впадает в транс, то в эту чакру идет интенсивное поступление космической энергии. Психические свойства этой чакры связаны с просветленностью, космической любовью, контактами с космическим сознанием, обладанием универсальной энергией.

Нарушение деятельности этой чакры ведет к заболеваниям головного мозга, повышению внутричерепного давления. При ее разбалансировке отмечается депрессивность, замкнутость, тревожность, развиваются психозы.

Контролируемый орган чувств – мировое сознание. Контролируемая область и функции – высшее абстрактно-философское мышление.

Эта чакра отвечает за внутричерепное давление.

К системе аджны относится **манас чакра**. Она расположена немного ниже. Считается центром чувственного сознания. Обеспечивает взаимодействие сознания с органами чувств и через них с внешним миром. Активность этой чакры повышается во сне и других ИСС, что важно при использовании техник достижения этих необычных состояний.

**Чакра инду** расположена над манас чакрой – это центр высшего интеллекта.

**Чакра нирвана** относится также к системе аджна, здесь оканчивается сушумна, нади и пингала, дальше энергия движется вне физического тела человека. Эта чакра участвует в создании высших форм концентрации, что ведет к устранению личностного «я» и превращению сознания в сверхсознание.

**Гуру чакра** относится к системе сахасрары и расположена в ее нижней части. Концентрация на этой чакре открывает путь к самадхи – высшей форме интеграции с божественными планами реальности.

Стрессы и болезни нарушают энергетику, блокируют чакры, закрывают каналы, энергия в них застаивает-

ся, а это в свою очередь приводит к дисбалансу функционирования организма, психологическим и психическим нарушениям.

У продвинутых дышащих во время холотропных сеансов изредка отмечается весьма мощное экстраординарное ощущение – подъем силы, энергии кундалини по сакральной части позвоночного столба и восходящий поток духовной энергии с последующей активацией всех чакр. В своей полной форме этот процесс ведет к необычайной глубины трансцендентальному переживанию экстатического характера. В йоге это считается одной из высочайших степеней самореализации. Далеко не каждый йог в своей многолетней практике приходит к такому достижению.

Особо важное значение в теории йоги имеет концепция праны. Слово «прана» в переводе с санскрита означает «живительное дыхание, жизненная энергия». Другая трактовка термина – «первичная энергия». Согласно древнеиндийским воззрениям, при дыхании человек вбирает в себя не только кислород (собственно говоря, самого понятия «кислород» тогда не было), а некую особую энергетическую субстанцию – «прану». Эта энергия вдыхается человеком с воздухом, передается разным органам тела и перерабатывается ими, образуя в совокупности внутренний пранический ток, напрямую связанный с энергетической деятельностью чакр. Теория йоги наверняка бы связала факт изменения состояния сознания при интенсивном дыхании с чрезмерным поступлением в организм праны.

*В «Тарака-Санграхе» сказано: «Прана – ветер, движущийся внутри тела. И она едина, но в силу различия выделяющихся свойств получает названия «прана», «апана» и так далее.*

Представление о пране как о «жизненном дыхании» восходит еще к ранним Упанишадям, где она частично идентифицируется с Атманом, а также понимается как

высший жизненный принцип. Древняя индийская традиция выделяла пять основных типов Сукшма-праны в организме человека:

- 1) прану собственно дыхания, воздушные токи;
- 2) апану – нисходящий ток, который в совокупности с праной соответствовал вдоху-выдоху;
- 3) вяну – ток, рассредоточенный между праной и апаной;
- 4) удану – ток, направленный вверх, локализующийся в горле;
- 5) саману – ток, концентрирующийся в области пупка и способствующий пищеварению.

Таким образом, в процессе пневмокатарсиса дышащий получает мощнейший толчок в плане своего психофизического и духовного функционирования. Этот толчок должен получить свое дальнейшее развитие уже в специфическом аспекте с применением техник детально разработанных психоэнергетических систем, которые будут рассмотрены в последующих главах.

## Путь к гармонии самосознания

*Идеал в тебе самом.*

*Препятствия к его достижению —  
в тебе же.*

*Твое положение есть тот материал,  
из которого ты должен  
осуществить этот идеал.*

**Л. Н. Толстой**

Рассмотрим несколько глубже технику вайвейшн. Как уже упоминалось, это очень динамичная, постоянно обновляющаяся система, стремящаяся вобрать в себя все



лучшее, что способствует комплексному развитию личности. **Вайвейшн имеет следующие составляющие.**

1. Диетические и гигиенические рекомендации.
2. Поведенческие и этические установки.
3. Медитативные и релаксационные техники без вхождения в гипервентиляционные ИСС.
4. Работа в гипервентиляционных ИСС.

О первом пункте достаточно сказать, что эти рекомендации взяты в основном из йоги. Знакомясь с ней, дышащий может самостоятельно решить, в каком объеме он может их придерживаться.

В холотропе и вайвейшене многие сеансы имеют определенную тематическую направленность. В этих техниках одной из важнейших таких тем является тема смерти. Многие люди не способны улучшить качество своей жизни из-за постоянного, навязчивого привязывания своих мыслей к теме смерти. Неумение согласиться с неизбежностью смерти влечет за собой тяжелые мысли и напряженные поиски смысла жизни. Такая направленность мыслительного процесса тесно связана с перинатальной динамикой. Множество людей постоянно испытывают неотступное психологическое влияние второй перинатальной матрицы, и поэтому обычно преувеличенно тяжело переживают столкновение со смертью, вообще смертностью и брэнностью материального существования. Это сопровождается чувством бессмысленности, абсурдности жизни и отчаянными попытками найти все же ее смысл. Такая привязанность ограничена перинатальным уровнем сознания и теряет свою значимость при проработке опыта смерти-возрождения и трансценденции Эго. Поэтому проработка темы смерти требует особого внимания и даже проведения дополнительных специализированных сеансов. Такие сеансы проводятся уже после детальной проработки психотравмирующего и перинатального опыта. Перед подобным сеансом проводится предварительная подготовка, настройка. Для этого ды-

шашие непосредственно перед сеансом стараются систематизировать и свои представления, и воспоминания, связанные со смертью. Результаты этой систематизации желательно кратко записать. Затем в ходе сеанса используется соответствующее музыкальное сопровождение, например «Реквием» Моцарта, музыка похоронных обрядов разных стран мира. После сеанса проводится нечто вроде короткой медитации с сосредоточением на символе, означающем избавление от отягощающих эмоций, связанных с представлениями о смерти. Таким символом служит огонь, в котором сгорают записи, сделанные перед сеансом.

В результате катарсических внутренних преобразований мысль о смерти становится менее пугающей, что неизбежно приводит к улучшению качественного восприятия жизни. Гуманистическая психология видит в мучительных философских изысканиях смысла жизни не закономерную философскую тематику, а «некий симптом, показывающий, что динамический жизненный поток замутнен и блокирован».

Опыт изысканий выдающихся гениев философской мысли свидетельствует, что принципиально невозможно оправдать жизнь и найти в ней смысл при помощи интеллектуального анализа и чистой логики. С. Гроф считает, что «единственным эффективным решением проблемы будет не изобретение надуманных целей жизни, а глубокая внутренняя трансформация и сдвиг в сознании, восстанавливающий течение жизненной энергии. Человек, активно участвующий в процессе жизни и испытывающий живой и радостный интерес к нему, никогда не задастся вопросом, есть ли в жизни смысл. В этом состоянии существование воспринимается как драгоценность и чудо, ценность его самоочевидна».

Пневмокатарсис как нельзя лучше способствует разрушению привязанности к надуманным целям и смыслу жизни, что позволяет освободиться от свойственного

большинству современных людей симптома чрезмерной интеллектуализации и технократичности. Мы не будем сейчас подробно останавливаться на медитативных практиках, используемых в вайвейшн. Эта система не делает каких-либо особенных предписаний на этот счет. Она лишь утверждает, что использование медитации благоприятно влияет на ход интеграционного процесса.

Вайвейшн редко вносит в техники специфические дополнения. Отличие состоит лишь в том, что медитация может проводиться как в НСС, так и после вхождения в ИСС при помощи гипервентиляции.

Практика вайвейшн требует творческого подхода. Новшества могут вводить даже новички. Иногда незначительные довольно простые нововведения могут приносить колоссальный эффект. Например, внешность человека имеет огромное значение как в межличностных отношениях, так и в отношении к себе. Зеркало души это не только глаза, но и в не меньшей степени лицо. Мимика человека – это вторая речь, часто она отражает внутреннее состояние и эмоции более доходчиво и искренне, чем это могут сделать слова. Она больше связана с подсознанием, чем с сознанием, ведь нам довольно редко приходится брать ее под особо пристальный контроль. Часто у людей имеет место отчуждение своих представлений о себе от реальной внешности. Это своеобразное противоречие свидетельствует о негативных внутренних психологических тенденциях, а в крайних случаях приводит к расколу личности и также требует детальной проработки. Для этого дышащие в состоянии ИСС созерцают свое отражение в зеркале.

Мы уже говорили, что в результате психологических травм в коре головного мозга могут образовываться очаги устойчивого возбуждения. Для них характерно такое свойство, как суммация возбуждений. Чтобы их ликвидировать, необходимо привлечь к ним пристальное внимание – чрезмерная акцентуация на них способствует их торможению. Такие же самые очаги устойчи-

вого напряжения могут накапливаться и в теле. Мы уже обсуждали механизм образования стереотипных паттернов мышечных напряжений. Для их углубленной проработки и устранения в ходе дыхательного процесса, сосредотачиваясь на этих паттернах, дышащие мысленным усилием посылают туда энергию дыхания (прану или ци). Но обнаружить эти места самостоятельно бывает иногда довольно трудно. Для этого существуют специальные тесты. Паттерны мышечных напряжений также способны к суммации возбуждения и этим могут себя обнаруживать.

Несколько человек становятся в круг, в центр которого, плотно прижав руки к груди и закрыв глаза, становится тестируемый. Он должен держать тело как можно более ровно, ноги — плотно прижатыми друг к другу. Стоящие в кругу начинают его поочередно толкать, выводя из равновесия. В какую бы сторону он ни падал, его подхватывают и направляют в другую, как мячик в волейболе.

В другом варианте тестируемый становится на стул с закрытыми глазами и плотно прижатыми к груди руками и падает спиной вперед. Ассистенты подхватывают его, не давая упасть на пол.

В моменты падения определяются места повышенного мышечного напряжения, в них мышцы напрягаются первыми и намного сильнее, чем в остальных местах.

Для полной и углубленной проработки всего психотравмирующего материала омоложения и очищения физического тела от зашлакованности, а также пробуждения и очищения энергетического тела человека система вайвейшн рекомендует проводить 1,5 — 2-часовые сеансы через день в течение двух лет. Кроме того, время от времени проводятся более длительные сеансы, продолжительностью 3 — 6 часов. Вайвейшн, некоторые школы йоги и восточных единоборств рекомендуют проводить 15 — 20-минутную гипервентиляцию по утрам — это способствует скорейшему очищению организма от вредных

веществ, накапливающихся в теле во время сна (70% вредных отходов метаболизма удаляются через легкие с выдыхаемым воздухом), и дает заряд энергии и бодрости на весь день.

В ребефинге, холотропе и вайвейшене после каждого группового сеанса дыхания выполняется своеобразный ритуал. Особую важность он имеет при первых погружениях. Часто люди после возвращения из ИСС испытывают настоятельную потребность поделиться с кем-нибудь впечатлениями о пережитом, быть понятым и найти поддержку со стороны ближних. Поэтому сразу после процесса дышащие садятся в круг, и каждый, кто имеет такое желание, говорит о пережитом в ИСС. Кроме того, это создает определенный настрой сопричастности, единения у членов группы. Добиться этого очень важно, так как между людьми, совместно входящими в ИСС, возможно установление (произвольное или непроизвольное) телепатического контакта. Рожавшие женщины во время сеансов переживают не только собственное рождение, но и заново рожают своих уже рожденных детей. Если на одном сеансе в ИСС совместно входят мать и ребенок, то они переживают все стадии родов синхронно – мать рождает, ребенок рождается.

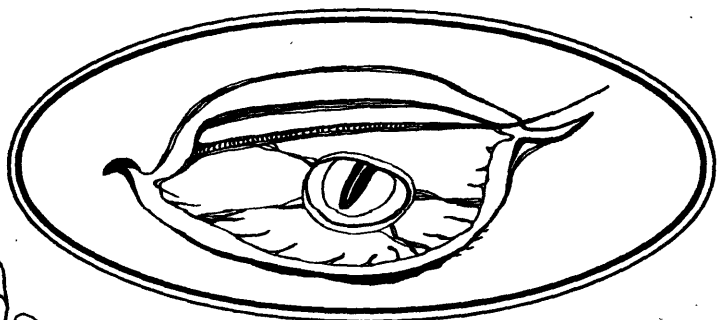
Такие беседы дают понять и почувствовать начинающим, что удивительные миры и видения ИСС доступны каждому человеку, а раз так, то это нечто вполне нормальное.

Я надеюсь, что всего вышесказанного будет достаточно, чтобы заинтересовать самостоятельными исследованиями ИСС тех, кто привык и умеет ценить азарт самостоятельного познания.

Итак, мне остается лишь пожелать удачных путешествий. И я абсолютно уверен: чтобы вами не двигало, любознательность или прагматические интересы, открывая для себя миры ИСС, вы ни в коем случае об этом не пожалеете.

## ГЛАЗА 2

### ТРАНСОВЫЕ СОСТОЯНИЯ



#### **Транс и осознающее «я»**

*Между людьми и богами  
лежит великий океан,  
один берег которого —  
кипучее беспокойство мысли и дерзание,  
другой — безмерное могущество и знание.*

*Путь через него — смертельная игра,  
и преодолеть его можно лишь в безмолвии транса.*

#### **Ч. Тунгпа**

Термином «транс» обозначается огромное количество разнообразных состояний. Все они характеризуются той или иной степенью изоляции внимания обыденного сознания от восприятия внешних сигналов. По-видимому, о механизме возникновения этих состояний позаботилась сама природа. Трансовые состояния в повседневной жизни встречаются намного чаще, чем мы это себе представляем. Осознающее «я» — всего лишь «одна из прикладных программ мозга». Ее работа отнимает большую часть

его ресурсов – «я» имеет высшую управленческую функцию. Его основная задача – стратегическое планирование поведения. Для этого оно располагает специфическим стилем мышления, который специализируется на принятии решений и исполнении действий, не ограниченных во времени и не требующих высокой точности.

«Я» привыкло учитывать множество факторов и ориентироваться на будущее, но такой стереотип действий приемлем далеко не всегда. Вероятностное мышление сознания всегда допускает возможность ошибки в простой и заурядной ситуации. Но природа не может допустить такого расточительства – возможность ошибки в типичной ситуации, если существует прямая угроза жизни или целостности организма. Для таких случаев ею предусмотрен механизм переключения, который передает всю полноту власти в волю бессознательного, которое не имеет сомнений и обычно действует более точно и быстро. При этом сознание просто затормаживается. Обычно психофизические возможности человека в состоянии транса намного превосходят таковые в нормальном состоянии. Как говорят, открываются скрытые резервы. Психика в состоянии транса, позволяя увеличить физические возможности тела, может привести к его травмированию вследствие запредельных нагрузок.

Иногда в трансе человек демонстрирует необычные парапсихологические возможности, что является недосягаемым в нормальном состоянии сознания. В чем причина? Неужели сознание настолько обременяет мозг, что для проявления так называемых скрытых возможностей уже не хватает его ресурсов? Возможно, отчасти это действительно так. Но, вероятно, дело не только в этом. Становление сознания – процесс постепенный. Оно с детства впитывает все новые и новые знания, обогащая свой опыт. Но знания, накапливаемые сознанием, приходят в основном только из внешнего мира, так как подавляющая часть его внимания направлена вовне. Знания о располагаемых телом и психикой внутренних воз-

возможностях оно обычно получает косвенным путем, ориентируясь на те примеры, которые дают окружающие. Объем таких представлений может быть ограничен.

Сознание обдумывает и планирует лишь общие черты действия, а конкретное его исполнение поручается бессознательному. Мы ведь не думаем, по какому нерву послать импульс, чтобы пошевелить мизинцем левой руки. Сознание — продукт социума, бессознательное — результат длительной эволюции. Развитие традиций и знаний социума, а также языка как основного инструмента сознательного мышления охватывает от силы несколько тысячелетий, да и эта цифра не дает реального представления об объеме и сложности таких знаний.

Опыт бессознательного накапливался в течение всего периода эволюции человека, длившейся миллионы лет. А опыт, накапливаемый сознанием, не превышает продолжительности человеческой жизни. Как видно, разрыв поистине огромен, и между сознанием и бессознательным лежит непреодолимая пропасть. Ситуация осложняется тем, что, взрослея, человек накапливает в себе конфликтность, а вместе с этим происходит все большее ограничение общения между этими составляющими его психики. По сути в каждом человеке живут два существа с довольно разными интересами в отношении познания мира. Они едины только в стремлении выжить и оставить потомство. В сознательном плане эти стремления во многом являются результатом стимулирующего влияния со стороны подсознательных инстинктов.

И если сознание сгорает от желания узнать, заложены ли в обладаемом им теле способности, например, к левитации из чисто познавательного интереса, то подсознание и не подумает напрягаться из-за такой мелочи. Эти рассуждения несколько утрированы и аллегоричны, но в какой-то степени они отражают истинное положение вещей. Подсознание располагает непосредственным знанием всех человеческих возможностей. Но все заложенные в теле и психике зачатки способностей начинают



развиваться только по приказу сознания, подкрепленного (хотя бы для начала) реальными стимулами. Несогласованность и отсутствие четкой связи между сознанием и подсознанием приводят к тому, что многие из удивительных способностей человека, которые хотел бы использовать разум, проявляются в реальной жизни лишь изредка, в основном в зачаточном состоянии. Сознание имеет желание, но не располагает средствами и знаниями для их развития. Кроме того, мотивы деятельности подсознательно го ясны далеко не всегда. На использование некоторых его возможностей наложен своеобразный запрет.

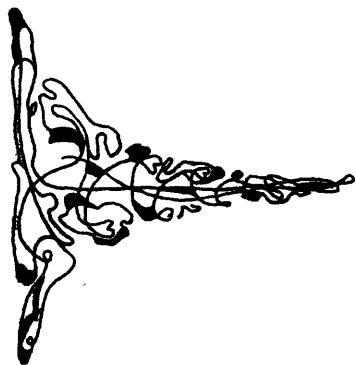
Организм имеет огромные возможности самоисцеления, которые по каким-то причинам даже в самых тяжелых случаях задействуются очень редко. Хотя и могут быть стимулированы извне. Пример такой стимуляции — лечение гипнозом. В этом случае сознание должно получить от постороннего лица приказ заняться тем, чем оно должно заниматься — стремиться всеми силами сохранить жизнь. Возможно, здесь дело в присущей человеческой психике конфликтности. Но это характерно не только для человеческого организма. Организм животного также далеко не всегда использует все резервы сохранения жизни. Кроме того, известны примеры одиночного и массового самоубийства животных. Например, лемминги при чрезмерном увеличении своей численности без всяких видимых причин, даже не испытывая недостатка в пище, массово сбрасываются в море. Инстинкт? Но как мог выработаться такой инстинкт, ведь гибнущие животные не могут передать потомству склонность к самоуничтожению.

С другой стороны, известно, что представители малочисленных популяций даже в крайне неблагоприятных условиях существования проявляют настоящие чудеса живучести. То есть при возникновении дилеммы: задействовать ли резервные возможности — подсознание руководствуется неким загадочным принципом, стоящим

вне интересов выживания отдельной особи. Резервные возможности во всей своей полноте у отдельных особей задействуются только в условиях, критических для вида в целом. Этот высший принцип руководства подсознания обладает признаками коллективного разума.

Проявление необычных способностей у экстрасенсов и людей в состоянии транса, по всей вероятности, становится возможным в результате снятия блокировки с аварийных систем, предназначенных для повышения выживаемости особей в экстремальных для вида условиях.

Но природа не всегда права. Возможно, она слишком усердно бережет свои тайны от человека. Человечество вышло из-под влияния биологической эволюции. Оно развивается по иным законам. Возможно, разум станет тем дамкловым мечом, который позволит человеку, единственному из других биологических видов, подойти к более широкому использованию скрытых паранормальных способностей. Начало этому уже положено. Люди, преследуя прагматические и чисто познавательные цели, издавна используют различные методы вхождения в транс. Имеются два основных метода достижения трансовых состояний: с посторонней помощью и самостоятельно — это гипноз и медитация.



### **Секрет личного влияния. История постижения**

*Там, где нет воли к действию,  
бесплодна самая страстная мысль.*

**А. Н. Новиков**

История неосознанного использования гипноза в человеческом обществе насчитывает десятки тысяч лет. Его

появление, по-видимому, можно связать с возникновением верований, религиозных культов и, естественно, их служителей — жрецов. Живописные обряды и служения направлены на то, чтобы как можно более полно завладеть вниманием верующих, что позволяет проводить внушение, вводить присутствующих в транс и таким образом при помощи внушения укреплять веру в божества и их посредников. Они утверждали представление о гипнозе как о состоянии непостижимом, сверхъестественном, доступном лишь людям избранным, получившим исключительный дар от божественных сил.

В одном из древнеегипетских папирусов археологами была найдена следующая запись: «Принеси опрятную и начищенную лампу, наполни ее лучшим ароматным маслом и повесь ее на клин из куста лаврового дерева на стене, расположенной с утренней стороны. Затем поставь перед ней мальчика. Погрузи его в сон своей рукой и зажги лампу. Произнеси над ним слова заклинаний до семи раз. Снова разбуди и спроси: «Что видел ты?». Он ответит: «Да, я видел богов вокруг лампы». Тогда будут ему говорить боги все, о чем их будут спрашивать». Как видно, в своих познаниях гипноза древние служители культов не намного отставали от современных гипнологов.

Вера в богов укреплялась не только пророчествами сомнамбул, но и чудесными гипнотическими излечениями некоторых заболеваний психосоматического происхождения, таких как глухота, слепота, потеря речи, различного рода параличи, потеря способности ходить, психические нарушения и тому подобное. На толпу такие исцеления действовали очень впечатляюще.

Способностям «психотерапевтов» прошлого обязательно приписывалось божественное происхождение. Тысячелетиями гипноз пребывал в тисках мистики. Но пытливые умы старались раскрыть тайну этого явления, пытаясь найти объяснения более рациональные, чем про-

явление божественных и демонических сил. Одна из ранних попыток найти объяснение гипноза была связана со свойствами магнита, обладающего способностью притягивать металлические предметы. Явление магнетизма привлекло внимание естествоиспытателей, и, так как в ту пору странные свойства магнита не могли быть истолкованы наукой, они были механически перенесены на гипноз.

Эта идея была популяризована талантливым гипнологом А. Месмером. Он начал работать с магнетическими металлами и постепенно разработал теорию животного магнетизма. Свою докторскую диссертацию он написал на весьма экстравагантную тему «О влиянии планет на человеческие организмы», которую защитил в 1766 г. В этой работе он указывал на влияние, которое оказывает притяжение звезд на живые тела при помощи проникающего в них невидимого «магнетического» духа (невесомого флюида), распространенного во всей вселенной. Он управляет движением планет, незаметно для людей влияет на их здоровье, судьбу и тому подобное.

Однажды Месмер заметил, что в тех случаях, когда помогает магнит, результат бывает тот же, что и при простом прикосновении его рук. Пациент при этом погружается в сон и, пробуждаясь, выздоравливает. Месмер подумал, что в его собственном организме концентрируется и может проистекать из рук особая невидимая жидкость – благотворный «магнетический флюид» (приверженцы восточных психоэнергетических практик скажут, что это ци или прана). Убедившись в том, что можно оказывать на людей такое же магнетическое влияние и без магнита, Месмер выдвинул новую теорию, в которой говорит уже о «животном магнетизме». Его теория утверждает существование «магнетического духа», который в разной степени накапливается в людях. По представлению Месмера, благотворные магнетические флюиды обладают способностью передаваться от одного

субъекта к другому. После установления раппорта (гипнотической связи) при помощи пассов врач добивается терапевтического криза.

Месмер продолжал лечить страждущих. Случаи моментального выздоровления сильно действовали на воображение людей и граничили с мистикой.

Месмер не мог оказать помощь всем жаждущим лечиться у него. И тут он пускался на уловки: для богатых и знатных больных он сооружает большие баки с выходящими из них стержнями, держась за которые больные должны получать целебный флюид. Обстановка, в которой Месмер проводил сеансы, была тщательно продумана: стены расписаны загадочными узорами, окна занавешены темными шторами, шум шагов заглушается мягкими коврами. Сам Месмер принимал больных в расши- том серебряном и золотом камзоле с многочисленными перстнями на руках. Пристально вглядываясь в глаза больных, он касался их тел, произнося при этом несколько внушительно звучащих слов. Иногда с первого же раза больные объявляли себя здоровыми или чувствовали себя лучше. Другие нуждались в повторных сеансах. А о тех, которые не чувствовали улучшения своего состояния и не выздоравливали, просто умалчивалось, хотя их было гораздо больше, чем исцеленных.

Сила Месмера росла вместе с его славой и усилением веры в него среди людей. Месмер «магнетизирует» для бедных дерево напротив своего дома. Считалось, что стоит только ступить под сень этого дерева, как поток магнетического флюида, оставленный в нем Месмером, проникнет в тело и душу страждущего.

В связи с настойчивыми требованиями Месмера, добивающегося признания своего метода лечения официальной медициной, а также под давлением некоторых влиятельных особ, французское правительство было вынуждено вмешаться в этот спор. Созданная по указу Людовика XVI комиссия, в состав которой входили круп-

нейшие ученые того времени — Лавуасье, Франклин, Байли, Жюсье, — рассмотрев доклады о «животном магнетизме», представленные Королевским медицинским обществом и Парижской академией наук, и проведя тщательное расследование, установила, что сверхъестественного магнетического духа (флюида) не существует.

11 августа 1784 г. комиссия приняла постановление: «После того, как члены комиссии установили, что флюид животного магнетизма не познается ни одним из наших органов чувств и не производит никакого действия ни на них самих, ни на больных, которых они при помощи его испытывали; после того, как они установили, что касания лишь в редких случаях вызывали благотворное изменение в организме и имели своим постоянным следствием описанные потрясения в области воображения; после того, как они, с другой стороны, доказали, что воображение без магнетизма может вызвать судороги, а магнетизм без воображения ничего не в состоянии вызвать, — они единогласно постановили, что ничто не доказывает существование животного магнетизма и что, таким образом, не поддающийся познанию флюид бесполезен».

Кроме того, вместе с постановлением на имя короля было направлено секретное донесение, в котором говорилось, что увлечение магнетизмом опасно для общественной нравственности. Однако один из членов этой комиссии Лоран де Жюсье не подписал составленный ею доклад, а в своей записке, которая имела громкий успех, допускал, что в месмеризме есть какое-то рациональное зерно.

Отнюдь не оправдывая мошеннических проделок и не признавая мистическую теорию Месмера, Жюсье считал, что не стоит забывать некоторых, несомненно, истинных проявлений благотворного воздействия магнетизма на психику больных, приводивших порой к их выздоровлению. Заключение Жюсье было, пожалуй, наи-

более объективным и верным. Но, тем не менее, путь в науку для животного магнетизма был закрыт.

И все же трудно переоценить значение ненамеренно высказанного членами комиссии открытия. Они допустили, что воображение может стать ведущей силой для осуществления «благотворных изменений в организме». То есть огромные скрытые резервы человеческого организма можно пробудить как с посторонней помощью (кто-то должен хотя бы дать толчок воображению), так и самостоятельно. Как удачно заметил один из последователей Месмера: «Если медицина воображения является лучшей, то почему бы нам не заняться ею».

Ф. А. Месмер не был шарлатаном, но он был врачом, глубоко убежденным в правоте своей идеи, искренне желавшим помочь своим больным. Его недостаток состоял лишь в том, что истинные механизмы, приводившие к излечению больных, остались для него совершенно недоступны. Впрочем, для самого Месмера этот недостаток компенсировался его талантом к гипнозу и внушению. От недостатков его теории страдали больше те неудачные последователи, которые, тратя огромное количество времени и сил, пытались строить для лечения больных хитроумные устройства, улавливающие из окружающей среды «магнетический дух», но не добиваясь никакого успеха в своей деятельности, действительно прослывали шарлатанами.

Стоит, однако, сказать, что далеко не все идеи Месмера относительно «магнетического флюида» можно считать чистым заблуждением. По крайней мере, этот вопрос до сегодняшнего дня остается спорным. Некоторые из известных современных гипнологов, психотерапевтов от официальной медицины, например доктор Евтушенко, Альберт Игнатенко, Валерий Авдеев, Юрий Горный и некоторые другие, считают, что внушение часто может подкрепляться специальным энергетическим посылом пациенту.

Предшественником научной гипнологии следует считать португальского аббата Фариа, деяния которого незаслуженно забыты, хотя именно он впервые ввел методику словесного погружения в гипноз. Большинство читателей, по-видимому, даже не подозревают, что им с детства хорошо известна жизнь и судьба аббата Фариа, хотя его работы в области гипноза знакомы далеко не каждому психотерапевту. Итак, вспомним аббата Фариа, романтического узника замка Иф, о трагической судьбе которого повествует Дюма в знаменитом романе «Граф Монте-Кристо». Фариа – реальное историческое лицо. Родина Фариа – Индия, точнее, Гоа. Побывав в столице Гоа Панаджи, возле старинного дворца можно увидеть необычный памятник – бронзовую фигуру священника в сутане с распростертыми над большой женщиной руками. Это памятник аббату Фариа.

Аббат Фариа (1756 – 1819), изучивший гипноз, утверждал, что тот не связан ни с какими сверхъестественными силами и его природа кроется в психике человека.

Широкое увлечение магнетизмом привлекло к нему внимание научно мыслящих людей. Борцом за право применять «магнетизм» для лечения больных был английский хирург из Манчестера Джеймс Бред (1795 – 1860). К занятиям «магнетизмом» Бред пришел не сразу: как и большинство врачей, к явлению магнетизма вначале он относился с недоверием. Трижды побывав на сеансах известного в то время гипнотизера Лефонтена, он убедился, что видения – отнюдь не шарлатанские фокусы с подставными лицами. От пытливого взгляда Бреда не ускользнуло, что глаза «замагнетизированного» закрыты и он просто не в силах их открыть, хотя и пытается сделать это, что видно по выражению его лица и сокращению некоторых групп мышц мимической мускулатуры». Хирург с интересом и пристальным вниманием наблюдал, как почтенного жителя города кололи иглами, а он, по-видимому, не ощущал боли, заставляли



нюхать крепкий нашатырный спирт, а он, судя по выражению лица, испытывал удовольствие.

Бред приступает к опытной проверке своих догадок. Первый сеанс магнетизма он провел на семейном вечере. Уже тогда он начал догадываться, что «магнетизм» является следствием постепенного воздействия на нервную систему, утомления органов чувств. Почти уверенный в своей правоте, Бред впервые в жизни усыпляет своего друга, фиксируя его взгляд на одном предмете. Таким образом, в течение последующих месяцев Бред, фиксируя взгляд человека на разнообразных предметах, например на бутылочной пробке, усыпляет сначала родных, друзей, знакомых, слуг — всех, кто только соглашался, а потом и пациентов. Бред накапливает опытные данные, внимательно исследует интересное явление «магнетизм».

Бред доказывает, что нет никакой разницы между тем «состоянием особого сна», который вызывал он, и таинственным магнетизмом, ибо это суть одно и то же явление. Он впервые вводит для него название гипноз, подчеркивая этим его близость к обычному нормальному сну. В поисках объяснений гипнотических явлений он стремится отбросить всякие толкования мистического характера, в том числе и предположение о существовании каких-то особых магических сил, которые подвластны будто бы одним лишь магнетизерам, возводимым в категорию сверхлюдей. Кроме того, он считает, что пассы, применяемые ими, не совсем удачный прием, так как рассеивают внимание «магнетизируемого». Этим и объясняется то, что «магнетизеры» далеко не всегда добиваются успеха на своих сеансах. По мнению Бреда, метод фиксирования взгляда на неподвижном предмете более целесообразен и позволяет добиться гораздо большего эффекта.

Результаты проводимой им исследовательской работы все больше убеждали экспериментатора в огромной

ценности гипноза как метода лечения целого ряда заболеваний, связанных с расстройством нервной системы, особенно функциональных параличей истерического происхождения. Бред также замечает, что восприимчивость людей к гипнотизации неодинакова, что глубина гипноза может меняться, сопровождаясь изменением физиологических функций организма. Кроме того, он обнаружил, что загипнотизированного можно лечить сном, внушая ему мысль о выздоровлении. Просто удивительно, что до этого ни одному из «магнетизеров» не приходила в голову такая идея. Возможно, эта мысль казалась им слишком простой, чтобы быть правдой.

Бред определил гипноз как «первичный сон или то своеобразное состояние нервной системы, которое может быть вызвано продолжительным сосредоточением и напряжением чувствительного взора, в особенности на предмете раздражающего свойства». По его мнению, на субъект в состоянии гипноза можно действовать тройко: посредством мускульного чувства, посредством давления на кожу (френогипнология) и посредством слов. Все эти воздействия Бред называл внушением.

Действие внушения посредством слова Бред называл «моноидеизмом», по поводу которого пишет: «Моноидеизм есть учение о влиянии господствующих идей на духовную и физическую деятельность. Моноидеизм есть состояние, в котором душа подчинена одной господствующей идее... Моноидеодинамические изменения суть физические и духовные изменения, как возбуждение, так и угнетение, появляющиеся вследствие моноидеизма».

В XIX веке гипноз стал приобретать больше признания со стороны официальной медицины. Метод стал широко внедряться в хирургическую практику для обезболивания операций. Особенно блестящие результаты гипнотическое обезболивание дало в Индии. Госпитальный хирург в Калькутте доктор Эсдель сообщил, что в

течение шести лет он произвел более шестисот хирургических операций, пользуясь для обезболивания гипнозом. Сообщенные данные были подтверждены комиссией, специально направленной правительством.

Но все же несмотря на блестящие результаты попыток хирургов применять гипноз для обезболивания, он не нашел широкого применения прежде всего потому, что вызвать потерю чувствительности, а тем более полную, возможно лишь у небольшого количества больных.

Продолжил начатые Бредом исследования гипноза врач из французского города Нэнси Амвросий Льебо (1823 – 1904). Еще не используя в своей практике гипнотический метод лечения, он обратил внимание на то огромное влияние, которое оказывает на психику больного умное, вовремя сказанное слово врача. Больные, которых лечил Льебо, страдали в основном нервными и психическими заболеваниями. Целенаправленная беседа, которую Льебо умно вел, обследуя таких больных, нередко оказывалась куда более эффективнее лекарств.

В 1860 году Льебо ознакомился с методом гипнотизирования, предложенным Бредом. С этого началось его углубленное изучение гипноза. За 25 лет своей практики врача-гипнотизера он излечил гипнозом более семи тысяч больных, причем некоторых с успехом гипнотизировал по несколько десятков раз. Научное наследие Льебо интересно тем, что его взгляды на природу гипноза в течение жизни несколько раз претерпевали кардинальное изменение. Публикацией своего небольшого труда «Исследование зоомагнетизма» он признал, что гипнотическое действие может быть обусловлено лишь «психологическим влиянием либо непосредственным нервным воздействием одного человека на другого» (1883). Впоследствии Льебо пришел в своих опытах к использованию «магнетизированной воды». Однако вскоре он стал применять псевдомагнетизированную воду и получил тот же результат, что заставило его снова признать значе-

ние внушения и отказаться от флюидизма. Та же концепция изложена им в работе «Суггестивная терапия», однако и эта позиция не была окончательной. Хотя у Льебо больше не было работ, посвященных этому вопросу, он в возрасте 77 лет стал почетным председателем общества по изучению психики, члены которого были заведомо флюидистами.

Огромный вклад в развитие теории и практики гипноза сделал знаменитый французский невропатолог Жан Мартин Шарко (1825 – 1893), который руководил крупнейшей психиатрической больницей Сальпетриер в Париже. Его исследования убедили французскую академию наук в реальности гипнотических феноменов, которые стали объектом серьезных научных исследований. Он считал гипноз одним из важнейших инструментов исследования тайн человеческой психики. «Между правильным функционированием организма и спонтанными нарушениями, вызванными болезнью, гипнотизм занимает промежуточное положение и открывает путь к эксперименту. Гипнотическое состояние – это не что иное, как искусственное или экспериментально вызванное нервное состояние,.. многочисленные проявления которого исчезают или возникают по воле наблюдателя. Рассматриваемый таким образом гипноз становится драгоценным и неисчерпаемым источником исследований для врача».

**Дальнейшие исследования гипноза** продвигались по мере развития общепсихологических и общефизиологических знаний. Исследования гипноза проводились не только на человеке, но и на животных. Выяснилось, что погружать в гипнотический сон можно самых различных представителей животного царства: лягушек, кроликов, птиц, ящериц, змей, тритонов, черепах, крокодилов и так далее. Способность погружаться в гипнотический сон у животных в значительно меньшей степени, чем у людей, зависит от индивидуальных особенностей особи. В то время как у людей внушаемость очень силь-

но зависит от особенностей характера и типа темперамента. Все эти исследования подтверждают, что гипноз – нормальное физиологическое состояние, характерное для большинства представителей животного мира. В то же время невозможность или затрудненность достижения этого состояния могут свидетельствовать о явном отклонении от нормы. Например, лягушки теряют способность погружаться в гипнотический сон при удалении у них больших полушарий головного мозга.

Для человека гипноз имеет в равной степени как психологические, так и физиологические основания. В своем отношении к гипнозу человек характеризуется двумя свойствами – внушаемостью и гипнабельностью. Внушаемость – это свойство скорее психологического характера, а гипнабельность – физиологического.

**Внушаемость и гипнабельность** взаимозависимы, но как понятия совершенно различны. Гипнабельность характеризует способность погружаться в гипнотический сон. Внушаемость – это степень восприимчивости к внушению, определяемая субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию или готовность изменить поведение не на основании разумных доводов или мотивов, а по одному лишь требованию или предложению, которое исходит от другого лица или группы людей. Погружение в гипнотический сон для человека возможно как благодаря психологическому, так и вследствие физиологического воздействия, а также при их сочетании. Каждый из методов гипнотизации характеризуется тем, какого рода воздействие в нем преобладает. О здоровье человеческой психики по способности к гипнотизации позволяют судить лишь методы, основанные больше на физиологическом воздействии.

Трудно переоценить важность научных знаний, полученных в результате изучения гипноза. Существуют предположения, что в определенных ситуациях они оказывали решающее влияние на развитие некоторых круп-

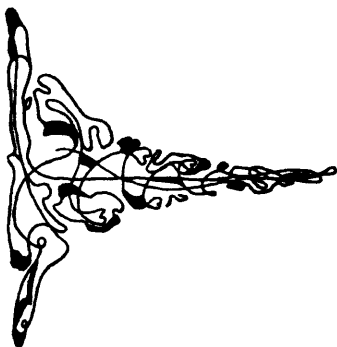
ных исторических событий. Предполагается, что открытия выдающегося русского невропатолога В. М. Бехтерева (1857 – 1927), который исследовал механизмы возникновения психических эпидемий и роль внушения, самовнушения и гипноза в их зарождении и распространении во время кризисных ситуаций в обществе, могли быть использованы для становления и укрепления культов личности Сталина и Гитлера. Известно, что немецкие ученые принимали непосредственное участие в исследованиях этого ученого. И Гитлер, и Сталин питали повышенный интерес к этой области знаний. Гитлер создал сеть научно-исследовательских институтов, изучавших сенситивные способности человека, методы воздействия на человеческую психику, силы астральной плоскости, для создания стратегии и тактики покорения мира с помощью этих сил. По приказу третьего рейха в Германии был создан биорадиологический институт закрытого типа, куда студентов отбирали по конкурсу, в том числе и по данным их гороскопов. В этом институте изучали проблемы передачи энергии и информации между человеком и средой, процессы психического воздействия на человека. Лекции студентам читали специалисты, приглашенные со всех уголков мира, в том числе и тибетские ламы, индийские йоги, китайские врачи.

Когда один из величайших в истории суггестологов В. Мессинг, спасаясь от возмездия Гитлера, тайно переехал в Советский Союз, Сталин через некоторое время приказал доставить его к себе и имел с ним продолжительный разговор. Затем по инициативе Сталина последовала проверка способностей Мессинга – получение 100 тыс. рублей в Госбанке по чистой бумажке вместо чека. Мессинг с легкостью выполнил это задание.

Существуют свидетельства, что сам Виссарион Сталин имел способность к самопогружению в глубокий транс. Благодаря этой чрезвычайно продвинутой своеобразной медитации он получал дополнительный заряд

энергии и стимулировал раскрытие необычных сенситивных возможностей.

Вообще же интерес научной общественности к гипнозу сильно менялся в различные периоды времени. Только после второй мировой войны явление гипноза начинает окончательно и бесповоротно признаваться научной общественностью различных стран мира. В серии отчетов научных обществ, которые ставят вехи в истории гипноза, записан отчет Британской научной ассоциации (1955), которая официально реабилитирует гипноз в Великобритании. Только в 1958 году Американская медицинская ассоциация официально включает гипноз в медицину.



## Слово о Мастере

*Тот, кто хочет, делает больше,  
чем тот, кто может.*

**Г. Мурей**

Говоря о гипнозе, конечно, нельзя не вспомнить о Милтоне Эриксоне (1902 – 1980), которого на его родине в столице штата Аризона Фениксе считают национальным героем Америки.

У М. Эриксона очень интересная судьба. В 17 лет он заболел полиомиелитом и пролежал некоторое время полностью парализованным, сохранив способность двигать глазами. Наблюдение за жизнью захолустной фермы – вот все его впечатления тех долгих месяцев. Но кто бы мог подумать, какой толчок его жизни придаст пребывание в этом состоянии. С обостренным вниманием юноша стал примечать, что язык тела его сестры,

родителей, работников не совпадает с их словами и эта бессловесная реакция иной раз точнее отражает истинные чувства людей.

Когда М. Эриксон вернулся к обычной жизни, он стал развивать в себе способности читать истинные переживания окружающих. Рожденный с недостатками слуха и зрения, а теперь еще полупарализованный, Милтон обратил свои физические недостатки в уникальные преимущества, добившись удивительных успехов в наблюдении за людьми.

Состояние парализованности снабдило его еще одним ценным опытом. После 17 лет он вынужден был заново учиться двигаться. Это было очень непростой задачей, требовавшей высочайшей степени концентрации внимания и воли. В результате он научился новому, более осмысленному руководству собственным телом, развив в себе до предела способности к саморегуляции. Эриксон говорил, что именно благодаря этому он приобрел способность по своему желанию входить в транс любой глубины. Это ему очень пригодилось в его практике психотерапевта-гипнолога. Во-первых, он приобрел огромный опыт понимания психологии транса. Во-вторых, он считал, что, входя в это состояние первым, он как бы увлекал за собой своих пациентов.

Вот как бывает, тяжелая болезнь, какой-то стресс, шокирующие ситуации или даже клиническая смерть могут перевернуть жизнь человека, обострить его чувства, наблюдательность, дать почувствовать наличие резервов своего организма и психики, а в дальнейшем показать чудеса, удивляя других людей. Когда Милтон Эриксон заканчивал медицинский факультет, он попал на сеанс гипноза и сразу осознал, что гипноз — это как раз тот инструмент, которого ему не хватало, чтобы обратить свою наблюдательность в искусство убеждать, внушать и гипнотизировать.

Конечно, словами нельзя передать неподражаемое мастерство Эриксона, который, по мнению одного вид-



ного психолога, «занимал трудноуловимое положение, где-то на границе, разделяющей целителя и поэта, ученого и сказателя. Текст не позволяет оценить «позы, улыбки, быстрые пронизательные взгляды, мастерское владение голосом (несмотря на полупарализованный язык и часть диафрагмы), богатство интонаций, мимики и жестов – то есть как ненавязчиво и исподволь добивался Эриксон своей цели при работе с пациентом – изменения сознания и подсознания человека».

Еще в довоенные годы он начал разрабатывать оригинальные методы гипнотизации. За свою жизнь он ввел в гипнологию столько нового, что теперь специалисты говорят о гипнозе классическом и эриксоновском.

После смерти Эриксона его ученики продолжили теоретические изыскания учителя, стремясь сделать его опыт доступным для изучения. Но Эриксон был неповторимым практиком, и действенность его влияния на пациентов базировалась не на какой-то особой теоретической базе, а в основном на силе природного дарования. Тактика его лечения была необычайно гибкой и каждый раз менялась, подстраиваясь под индивидуальные потребности каждого больного. Его лечение заключалось не только и не столько в гипнотизации, но в умении создать у человека общий настрой на выздоровление. Основную роль в борьбе за выздоровление он поручал самому больному. Задачу терапевта Эриксон видел как помощь в формировании цели и направлений усилий больного на выздоровление. Для этого он пользовался доступным для глубокого уровня понимания каждого человека языком притч и метафор. Как говорил один из его учеников, Эриксон в каждом случае лечения выступал как «драматический автор, который сочиняет маленькую пьесу для каждого из своих пациентов, предлагая ему принять и сыграть предназначенную для него роль».

В своей психотерапевтической практике Эриксон полностью полагался на своеобразную мудрость бессоз-

нательного, проявляющуюся во всей своей полноте в трансе. Он говорил, что каждый человек нуждается в этом состоянии. Эриксон обычно пользовался в своей практике легкими, неглубокими формами транса. Глубокий транс малоэффективен, так как при этом практически полностью исключается любая форма взаимодействия между сознательным и бессознательным, а лечение как раз и заключается в объединении их усилий в борьбе за выздоровление.

Иногда, погружая человека в транс, он предоставлял ему возможность самостоятельно решать свою проблему. Согласно Эриксону, гипнотический транс – это такое состояние психики, в котором она способна к изменению себя и восприятию нового знания. Это вовсе не искусственно вызванное состояние сознания. Врач-гипнолог не возвышается над пациентом, не подавляет его волю, не подчиняет себе, пациент при этом сохраняет самоконтроль и отнюдь не следует чужим повелениям слепо. В сущности, транс – это естественное состояние, переживаемое каждым из нас. Самый известный пример подобных переживаний – грезы наяву.

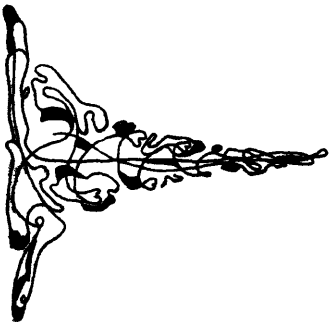
Грезы (иногда «сон с открытыми глазами») – это наполовину намеренно вызванный ряд представлений, организованных желаниями. Больше всего внимания им уделяют дети, поскольку у них они более яркие, чем у взрослых.

Но состояние транса может наступать и при других обстоятельствах, например при глубокой погруженности в размышления, при выполнении привычных действий. В подобных ситуациях человек более живо и ярко осознает внутренние ощущения, тогда как внешним стимулам придается меньшее значение.

И все-таки удивительно, каким образом выслушивание какой-либо истории, даже если оно происходит в состоянии гипнотического транса, помогает пациенту. В психотерапевтической практике такие истории всегда

несут определенную смысловую нагрузку, подталкивающую его к принятию определенной установки. Прямое моральное поучение может вызвать внутреннее противодействие, но руководящие указания становятся вполне приемлемыми, если они облечены в форму интересной, увлекательной и изобретательно рассказанной истории. С этой целью Эриксон в своих рассказах пользуется многими эффективными приемами художественной литературы, в том числе юмором, а также включает в них интересные сведения, например малоизвестные антропологические и медицинские факты. Терапевтические внушения вкраплены в эти рассказы, сюжет которых на первый взгляд очень далек от проблем, волнующих пациента, и от того, на чем, по-видимому, сосредоточено внимание врача. Такие истории с встроенными в них установками становятся зацепками для сознания пациентов. Они вспоминают рассказы Эриксона даже многие годы спустя. При этом установка постоянно подкрепляется, и изменения в их поведении оказываются стойкими.

Насколько можно судить, вмешательство Эриксона вело к возникновению самоудерживающихся изменений психики, особая организация которых влекла за собой еще большие ее изменения. Возможно, это происходило потому, что изменения шли в направлении внутреннего роста и «открытости». Конечно, эффективность таких изменений, по-видимому, обуславливалась еще и тем, что наша культура органически созвучна философии Милтона Эриксона, основанной на вере в то, что каждый человек может путем самовоспитания улучшить свою природу и что все люди обладают уникальными способностями внутреннего роста.



## **Знание – сила**

*Слушаю, мессир,  
если вы находите,  
что нет размаха,  
и я немедленно начну держаться  
того же мнения.*

**М. Булгаков**

Представленный выше небольшой исторический обзор изучения и развития гипноза приведен здесь для того, чтобы у читателя сложилось некоторое представление о сложности этого явления. Напротив, простое перечисление накопленных на сегодняшний день знаний и представлений о гипнозе может создать ложное впечатление о простоте этой области исследований, а следовательно, и о том, что в этой области все уже изучено и нет простора для новых исследований. В свою очередь, у читателя это может преуменьшить стремление к самостоятельному поиску новых знаний. История гипноза свидетельствует, что, казалось бы, простые открытия и решения приходили далеко не сразу, с трудом прокладывая себе дорогу через укоренившиеся предрассудки, и любые, даже незначительные, нововведения в этой области могут приводить к огромным изменениям в эффективности техник и приемов гипнотизации.



## ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ГИПНОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

*Познав самого себя,  
никто не останется тем,  
кто он есть.*

**Т. Манн**

Итак, гипноз представляет собой состояние, отличное по своим проявлениям как от бодрствования, так и от естественного сна. Несмотря на большое число работ, посвященных выявлению психологической и физиологической природы гипноза, сущность этого явления в итоге длительных изысканий до сих пор является предметом острых научных споров, в которых обнаруживается как противоречие отдельных эмпирических фактов, так и уязвимость теоретических позиций. Вместе с тем многочисленные данные по гипнозу и внушению не вызывают сомнений в клинической реальности и самостоятельности этого качественно особого состояния.

В последние годы в построении теоретических концепций гипноза происходит освобождение от односторонности и все более начинают проявляться тенденции к междисциплинарному подходу.

По мере изучения этого явления стало ясно, что гипнотический транс — это далеко не всегда сон. Так что укоренившийся за этим состоянием термин сам по себе не всегда корректен (термин «гипноз», введенный в XVIII веке Бредом, в переводе с греческого означает «сон»). Гипнотические феномены (повышение внушаемости, подавление волевых качеств, изменение восприятия, гал-

люцинации, иллюзии и другие) могут проявляться у человека, не проявляющего никаких признаков сна. В состоянии, которое по многим признакам считается трансовым, некоторые люди могут находиться многие месяцы. При этом они ведут вполне нормальную жизнь, не нуждаясь в пристальном постороннем контроле. При выходе из подобного трансового состояния возможна амнезия на время, которое она длилась. Можно себе представить удивление людей, проводивших в трансе несколько месяцев, ведь они, по их представлениям, моментально оказываются в другом времени года.

Что же все-таки представляет собой гипноз с точки зрения внутримозговых процессов? Читателю это нетрудно будет понять, учитывая, что в книге уже были описаны принципы очаговости протекания процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Все довольно просто: в состоянии бодрствования в коре преобладает возбуждение, в состоянии сна — торможение, а гипноз возникает при наличии очага возбуждения в заторможенной коре. Вся кора спит, но команда гипнотизера поступает в мозг через этот очаг, и поскольку спящий мозг не в состоянии их критически осмыслить, гипнотизируемый безоговорочно выполняет эти команды и тут же их забывает.

Но в некоторых состояниях, которые также считаются трансовыми, человек не выглядит спящим, значит, кора не заторможена, по крайней мере, большая ее часть находится в состоянии бодрствования. Мы уже говорили о том, что степень сосредоточенности на преобладающей волевой установке зависит, прежде всего, от разности величин возбуждения в руководящей доминанте и остальных очагов возбуждения в мозге. На основании такого представления гипноз можно рассматривать не только как сон коры и бодрствование обособленного участка на ней, но и как ее бодрствование и сверхбодрствование на ней такого участка.

Все предыдущие исследования позволяют заключить, что гипноз, как, в сущности, и другие трансовые состояния, — это психическое состояние такого уровня, которое позволяет человеку действовать непосредственно на уровне бессознательного без вмешательства сознания.

Гипнотик действует в соответствии со своими бессознательными представлениями. Его поведение мало связано с обычными сознательными установками и строится в соответствии с той реальностью, которая существует для его бессознательного в данной гипнотической ситуации. Пока он находится в сомнамбулической стадии, реальностью для него являются воспоминания, идеи, фантазии. Все то, что окружает его в реальной действительности, имеет для него значение лишь в той мере, насколько оно вовлечено в гипнотическую ситуацию. Следовательно, реальная действительность не обязательно должна для него состоять из объективно существующих предметов со свойственными им качествами. В состоянии транса человек одинаково взаимодействует как с реальными, так и с мнимыми, внушенными образами.

Гипнотику может быть внушено новое, необычное описание окружающей действительности. При этом отмечается интересный феномен. Представление о реальности моментально подстраивается под новое описание. Например, человеку может быть внушено, что одной из цифр в десятизначной системе исчисления не существует и он будет пользоваться девятизначной системой, производя вычисления и не замечая при этом никаких несоответствий. Гипнотик благодаря соответствующему внушению может перестать воспринимать различные элементы объективной реальности — предметы, вещи, людей и тому подобное. Он, например, может смотреть на своего родственника или знакомого, но не видеть его правой руки и не удивляться при этом.

Под гипнозом можно вызвать увеличение или уменьшение чувствительности к различным раздражителям.

При этом в соответствии с внушенной установкой гипнотик реагирует гримасой дискомфорта на легкое прикосновение, незначительное изменение температуры и тому подобное или не будет реагировать на боль. В гипнотическом состоянии путем внушения вызывается увеличение остроты зрения, полная (или на один глаз) слепота, сужение поля зрения, цветовая слепота (полная или на определенные цвета), глухота на одно или оба уха или, наоборот, обострение слуха.

В состоянии гипноза можно также вызвать ощущения общего чувства (соотносимые не с внешними объектами, а с собственным организмом) — чувство телесного благополучия или неблагополучия, чувство слабости, утомления, ощущения силы, свежести, бодрости и тому подобное.

Более того, под действием внушения или благодаря деятельности собственного воображения гипнотик может воспринимать удивительно сложные и реалистичные галлюцинации. Этот феномен широко используется в эстрадных выступлениях гипнотизеров. Загипнотизированные на сцене люди могут летать в космос, сидя на стуле, ездить на велосипеде, срывать с «выросшего на сцене дерева» яблоки и с удовольствием поедать предлагаемую вместо них бумагу, отбиваться от пчел, истерически плакать или смеяться, глядя мнимые фильмы.

Иногда эстрадные гипнотизеры приводят человека в состояние каталепсии, когда гипнотика можно положить пятками и затылком на два стула, и тело спящего останется ригидным, вытянутым, как вогнутая доска в виде мостика. При этом тонус всей мышечной системы повышается настолько, что на гипнотика можно встать и он не прогнется. Гипнотизер может придать телу гипнотика любое другое неудобное положение, и он будет сохранять его длительное время (до 30 минут). Гипнотизер словно «лепит» из человека определенную фигуру, поэтому этот симптом называют «восковой гибкостью». В



нормальном состоянии человек не способен проявить волевое усилие, необходимое для выполнения вышеописанных трюков.

Интересные феномены наблюдаются у гипнотиков в отношении памяти. Воспоминание в постгипнотическом состоянии того, что происходит с ним под гипнозом, зависит от глубины этого состояния. Обычно люди при небольшой глубине транса сохраняют память обо всем происходящем практически в полном объеме. Внушением у человека можно вызвать наведенную амнезию на любой вид информации или мышечных навыков. Гипнотика можно заставить забыть даже собственное имя. Под гипнозом у человека можно также вызвать эффект гипермнезии. Путем внушения удается восстановить в памяти гипнотика даже такие воспоминания, которые совершенно невозможно извлечь из него в состоянии бодрствования. Особо важное значение это приобретает во врачебной практике во время актуализации амнезированных психотравмирующих переживаний далекого прошлого, послуживших основой для болезненных явлений. Таким образом выявляется причина расстройств, что предоставляет возможность их устранения. Гипноз, при котором сознание человека возвращают в прошлое для припоминания и повторного переживания давно минувших событий, называют регрессивным. Известный ученый нейрохирург У. Пенфилд считает, что это не воспоминания, а реально возникающие мгновения прошлого. При проведении регрессивного гипноза у каменщика в возрасте 60 лет тот приводил детальные описания всех кирпичей, которые он использовал в работе, когда ему было 20 – 30 лет. Неровности и трещины на поверхности описанных кирпичей были проверены и подтверждены. Регрессивный гипноз может заставить человека повторно пережить не только события детства, но и перинатальный опыт, и события давно минувших исторических эпох.

Гипнотическое внушение может увеличивать способность человека концентрировать внимание, оказывать стимулирующее влияние на мыслительные и творческие способности. Если человеку внушить, что он известный шахматист или художник, то его способность к игре в шахматы или к рисованию (а это особенно заметно) значительно возрастет. На эстрадных представлениях гипнотизеры часто заставляют гипнотиков демонстрировать феноменальную скорость счета.

Гипноз — это высшая форма мотивации, принуждения к действию. По мнению известного психотерапевта В. Л. Райкова, гипноз — это эволюционно сформировавшаяся система резервного состояния, система специального реагирования психики на особые формы человеческого общения, особой формы восприятия информации и, как следствие, психофизиологической мобилизации. Таким образом, изучение этого состояния тем более ценно, что оно позволяет больше узнать о наших скрытых возможностях.

Многие из этих возможностей поражают воображение, привязанное к обыденности бодрствования.

Лишь в состоянии гипнотического транса проявлялся дар легендарного американского ясновидящего Эдгара Кейси. Свой дар он использовал для проведения диагностики различных заболеваний и их последующего излечения. Кейси занимался этим 43 года, предоставляя стенографические отчеты о тридцати тысячах своих наблюдений, историй болезни, письменные свидетельства пациентов, заключения врачей. Для лечения Кейси, находясь в гипнотическом состоянии, рекомендовал пациентам остеопатию в сочетании с физиотерапией, массажем, диетой, лекарствами. Часто он использовал рецепты различных редких трав.

Способности Э. Кейси открылись случайно, когда он учился в школе. Однажды во время игры его ударил в затылок мяч. После этого он был возбужден, кричал,

но затем уснул и во сне продиктовал родителям, что на место ушиба необходимо сделать припарку из трав и кукурузной муки. После чего он успокоился и крепко уснул. Оказалось, что он ничего не помнил после удара мячом, а лечение продиктовал, когда был в трансовом состоянии.

Как-то в город, где жил Э. Кейси, приехал профессиональный гипнотизер. Он обратился к нему с просьбой вылечить охриплость голоса, но тот не смог ему помочь. Сеансы следовали один за другим, пришлось обращаться к другим гипнотизерам, но Эдгар Кейси говорил с трудом. Только 31 марта 1901 года один из них предложил Э. Кейси в гипнозе представить свое собственное тело и описать состояние горла.

После этого Кейси заговорил ясно и громко. Он сказал, что видит тело и причиной потери голоса считает нарушение кровообращения в области гортани. Оно может быть устранено путем усиления кровообращения в этом участке. Э. Кейси сказал, что ему необходимо сделать соответствующее внушение, пока он находится в гипнотическом состоянии.

Гипнотизер провел такое внушение, а Кейси попросил дополнительно внушить установку на общее улучшение кровообращения и выйти из гипноза. После этого он проснулся и смог нормально разговаривать. Никто из его родственников не был удивлен. Они знали, что он мог положить книгу на ночь под подушку, а затем утром мысленно воспроизводить любую страницу.

Местный гипнотизер открыл свой бизнес, основываясь на способностях Кейси. В момент проведения диагностики и назначения лечения многие из «пациентов» работали, не подозревая о своем участии в эксперименте, другие сами приходили на обследование, получали медицинский диагноз и рецепты.

Современники оценивали участие Э. Кейси в эксперименте как «гипнотический транс, вызванный самовнушением и способностью предвидения». Сам ясновидя-

ший испытывал в то же время большие моральные затруднения из-за того, что он ничего не помнит из своих рецептов и диагнозов, не имеет медицинского образования и при неудаче может предстать в глазах общества шарлатаном.

Однако успехи Э. Кейси были настолько велики, что врачи, считавшие себя униженными, решили проверить его состояние, а для контроля удалили ноготь на пальце, который потом не заживал у него всю жизнь. Слава Э. Кейси вышла за пределы маленького городка, где он жил. В октябре 1910 года газета «Таймс» в Нью-Йорке представила читателям его фотографию с заголовком: «Погруженный в гипноз неграмотный человек становится великолепным доктором. Загадочная сила Эдгара Кейси ставит в тупик врачей».

Всемирную известность получил случай с маленьким сыном Кейси, который в результате несчастного случая получил тяжелые ожоги лица и глаз.

Предстояла сложная операция, которая не предусматривала сохранение зрения. На помощь сынишке пришел отец и в гипнозе продиктовал схему лечения. Врачи решили отложить операцию и приготовили лекарство по его рецепту. Через шестнадцать дней были сняты бинты, и мальчик заявил, что он видит. После того он никогда больше не испытывал неприятностей со зрением.

Во время одного из сеансов Кейси неправильно назвали адрес, где должен был жить пациент. Он сказал, что по этому адресу нет тела человека, которому он должен поставить диагноз и провести лечение. Ошибка повторилась, и он был вынужден дать полное описание комнаты, где не проживал пациент, но работал другой человек, который был детально описан.

В марте 1919 года он снова погрузился в сон, чтобы установить один диагноз, но продиктовал вместо этого еще восемь. Семь из них проверили и выяснили, что они принадлежат пациентам, которые писали письма.

Восьмой диагноз ждал нового пациента, который также писал письмо, но его не успели распечатать.

Издатель из Дейтона А. Ламперс решил несколько изменить «чтения», которые проводил Э. Кейси и задать ему вопросы не из области диагностики и лечения. Впервые ему пришлось отвечать на вопросы о структуре мироздания, природе души, смысле жизни.

Во время этого нового вида деятельности, во время впадения в транс выяснилось, что А. Ламперс прежде жил на земле, сейчас он живет в своем третьем воплощении, ему передались некоторые привычки из прошлой жизни, когда он был монахом. Следует отметить, что протокол об этих ответах Эдгар Кейси прочел после пробуждения с большим интересом. Он ничего не знал о переселении душ и реинкарнации.

В ответах Э. Кейси содержались сведения о том, что Солнечная система представляет собой цепь испытаний для души. Она имеет восемь измерений, которые соответствуют планетам. Они представляют собой фокусные точки для этих измерений или сред, в которых измерения могут выражать или материализовывать себя. Данное измерение — третье. Оно представляет собой некую лабораторию для всей системы. На других планетах и в других измерениях контроль за душой сохраняется для того, чтобы знать об усвоении ею земных уроков. Если душа получила должное развитие, то она сама себя контролирует. То, что на Земле считают подсознанием, на самом деле является записью всех жизней, прожитых душой, в этой и других системах вселенной. Эта запись подвластна Ангелам-Хранителям.

Фактически Э. Кейси перечислял основные положения проблемы повторных рождений, закона кармы, которые были известны из восточных религий.

К сожалению, подобные дарования открываются далеко не у каждого гипнотика, хотя шанс вытащить такой счастливый лотерейный билет есть у каждого.



## В поисках точек опоры

*Сильнее всех — владеющий собой.*

**Сенека**

Основу этой книги составляют методики самосовершенствования. И описание гипноза несколько уклоняется от ее основного направления. Но, тем не менее, этот момент очень важен. Гипноз и медитация по сути имеют одну и ту же цель — достижение трансового состояния. Транс дает возможность максимально сконцентрировать усилия на выполнении поставленной задачи будь то оздоровление, повышение творческого потенциала, улучшение памяти, отработка любых двигательных навыков или достижение любых уровней ИСС в целях их исследования или общего духовного совершенствования.

Но, приступая к практике медитации, новички сталкиваются с целым рядом трудностей. Она требует как большого запаса внутренней дисциплинированности, так и достаточного уровня свободы воображения. Многие ищут в медитации своеобразный уход от мира, в то время, как медитация должна преследовать как раз противоположную цель — это путь навстречу реальному миру и своему реальному «я». В этом случае основным препятствием в практике медитации является затруднение в создании четких целевых установок

Таким образом, медитация может превратиться в бесконечную интеллектуальную игру, принося лишь бледное отражение тех результатов, которые она могла бы принести занимающемуся. Таких проблем не возникает в гипнозе. Здесь ответственность за достижение определенных состояний и выполнение целевых установок пе-

репоручается посторонней личности. Если это совершается в терапевтических целях, то можно сказать, что гипнолог помогает пациенту благодаря своей воле достичь необходимой ему цели. По сути пациент мог бы достичь тех же результатов и сам, но что-то в глубине его противоречивой личности мешает этому. Поэтому гипнолог идет на прямое подавление воли подопечного или же прибегает к уловкам. Последнее – основа тактики эриксоновского гипноза.

В практике медитаций при вхождении в трансовые состояния в человеке открываются какие-то новые, спящие грани личности, что делает его более разносторонне развитым. Но обыденное сознание не так-то просто заставить отступить в тень хотя бы на время. Для него это попросту непривычно. Таким образом, деятельная часть нашей психики вступает в противоборство со своей консервативной частью. В силу противоречивости сознательных реакций обычно оказывается, что гипноз (при условии достаточной квалифицированности проводящего его специалиста) позволяет достичь больших результатов и в значительно меньшие сроки. Поэтому складывается стереотипное представление, что для достижения определенных результатов в медитации необходимы комфортные условия и длительная практика. В то время, как каждый, кто хоть раз наблюдал выступление эстрадного гипнотизера, мог собственными глазами видеть, что человек может войти в транс, в котором возможна демонстрация удивительных феноменов, без всякой предварительной подготовки и в течение считанных минут или даже секунд в совершенно не предполагающей к этому обстановке.

Можно найти и другие примеры. Благодаря мастерству спортивных гипнотизеров спортсмены сборной бывшего СССР по вольной борьбе обучались для восстановления сил вхождению в состояние сна на 1 мин. в перерывах между схватками. 11 – 12-летние пловцы-спорт-

смены, воспитанники педагога-психолога В. П. Гродского, умеют на 5 – 8 секунд входить в состояние транса, даже во время соревновательного заплыва, что способствует улучшению спортивных результатов.

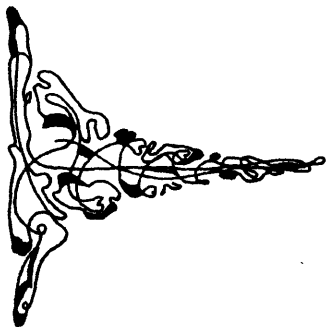
Медитирующему всегда приходится вести внутреннюю борьбу с привычными реакциями собственного сознания, идти на всяческие уловки для того, чтобы их разорвать или притупить. В сущности многие медитативные техники являются этими уловками. К тому же сложность заключается еще и в том, что медитация – это не сон и не обычное бодрствование. Медитирующий стремится достичь как можно большего торможения коры, но при этом ему необходимо не перестараться, а оставить в бодрствующем или сверхбодрствующем состоянии определенные сторожевые участки. Это состояние не совсем привычно. И для успеха медитации перед ее началом желательно, чтобы имелись четкие руководства для достижения или хотя бы более или менее ясные представления об этих состояниях.

Легче всего достичь определенного состояния сознания через воспоминание о ранее пережитом подобном опыте. Поэтому у медитирующего, который хочет входить в ИСС с помощью одного только сознательного усилия, должен быть в запасе опыт реального пребывания в этих состояниях, для того, чтобы задействовать воспоминания и иметь реальное представление о цели. Приобрести необходимый опыт можно, только входя в ИСС при помощи гипервентиляции, сенсорной изоляции или перегрузки, гипноза, прибегая к стрессовым воздействиям, используя наркотические вещества. Применение последнего нежелательно, так как чревато негативными последствиями.

Читатели для облегчения медитативной работы могут прибегнуть к опыту ИСС, достигаемых при помощи гипервентиляции. Неоценимую помощь в практике самостоятельного достижения ИСС окажет также знаком-



ство с основами гипноза. Замечено, что людям, умеющим погружать в транс других, легче даются самопогружения, и наоборот, люди, хорошо владеющие техникой самопогружения, достигают больших успехов в наведении трансa. Дело в том, что как для самопогружения, так и для наведения трансa на других необходим сходный теоретический и практический опыт, знание одних и тех же закономерностей протекания психических процессов и приемов работы с психикой. К тому же в современных условиях знание основ «гипнотической грамотности» просто необходимо каждому, так как гипноз все больше проникает в нашу повседневность. Об этом сам за себя говорит тот факт, что основанная на методологии эриксоновского гипноза технология нейролингвистического программирования (НЛП) становится необходимым элементом образования коммерсантов и даже простых торговых работников.



## Методы наведения трансa

*Прежде чем сделать первый шаг,  
ты уже у цели.*

*Прежде чем открыть рот,  
ты уже сказал.*

*Прозрение приходит раньше, чем успеешь понять...*

**Умэнь**

Говоря о практике гипноза, следует прежде всего вспомнить, что это занятие, в принципе, знакомо каждому. Как говорит Д. Гриндер, один из учеников М. Эриксона и создатель НЛП: «Процесс обучения гипнозу несколько необычен, поскольку в отличие от большей час-

ти вещей, которым вы учитесь, вы уже знаете, как это делается. Вся трудность состоит в том, чтобы это заметить». Транс – понятие расплывчатое, и степень его глубины зависит и измеряется степенью концентрации внимания на восприятии или каком-либо виде деятельности. Цель общения – обмен информацией или убеждение. В любом случае, общаясь, мы всегда стремимся завладеть вниманием собеседника.

Ввести человека в транс – значит завладеть его вниманием всецело. Это необходимо для проведения внушения или для улучшения восприятия предлагаемой информации. Все, что воспринимается сознанием, подвергается критической субъективной оценке значимости и далее сохраняется в сознаваемой или бессознательной форме, принимается или не принимается к исполнению. В трансe на первое место выдвигается бессознательное, которое ничего не забывает и ни в чем не сомневается, а также способно оказывать влияние на сознательные решения, причем совершенно незаметно для сознания. Поэтому для создания установки, принимаемой к исполнению без субъективной критической оценки, вводя человека в транс, обращаются непосредственно к его подсознанию.

Сознание постоянно стремится удерживать в своих руках как можно более полный контроль, но иногда оно как бы отступает на задний план, отдавая на время функцию контроля бессознательному. Это осуществляется во время глубокой задумчивости, сосредоточенности, информационной перегрузки сознания, выполнения привычных действий. У бессознательного тоже есть внимание, и в такие моменты его можно захватить и максимально активизировать. В это время сознание затормаживается. При наведении трансa для активизации подсознания используются такие моменты: либо уговаривают, либо заставляют приказом сознание отступить. Сознание также может быть заторможено через преднамеренное рассеивание либо перегрузку его внимания.

В методике наведения транса выделяют различные средства и способы. Главное средство – это установление раппорта с субъектом, на которого оказывают воздействие. Термин «раппорт» происходит от французского слова *rapport* – связь, отношение. Он создается благодаря доверию, интересу, вниманию к наводящему транс. Раппорт заключается в готовности выполнять внушения гипнотизера, развивается и стабилизируется по мере углубления гипнотического состояния.

Раппорт поддерживается даже в состоянии глубокого транса благодаря тому, что при этом остаются незатронутыми сторожевые пункты в коре больших полушарий мозга, в частности, имеется связь посредством незаторможенного слухового анализатора. Именно наличие этих сторожевых пунктов является физиологической основой раппорта.

Для проведения внушения не всегда обязательно вводить человека в транс. Главное – создать соответствующие условия. Основное условие для этого – доверие, расположение. В установлении благоприятных отношений при общении значительную роль играют подсознательные сигналы – это язык тела, который обычно не осознается. Хотя, наверное, многие из нас могут безошибочно определить отношения между беседующими людьми, даже если они стремятся подавить, скрыть свои эмоции.

Опыт практических наблюдений показал, что важнейшим моментом в установлении раппорта является подстройка к позе, движениям, дыханию человека, с которым устанавливается раппорт. Подстройка не должна быть очень явной, сразу бросающейся в глаза. Не обязательно копировать все движения, достаточно подстроиться к позе, повторять моргания. В жизни люди, заинтересованные в общении, часто делают подстройку друг к другу совершенно произвольно. Это наблюдение очень важно для наведения транса. Подстроившись,

наводящий транс начинает вести своего подопечного. Он начинает имитировать признаки транса, контролируя свое притворство

Признаки транса заключаются в затормаживании всех реакции: дыхание замедляется и углубляется, речь становится растянутой, более ровной, движения – медленными, плавными, без рывков, но мигания – более частыми, веки как бы тяжелеют, и их трудно удержать. В глубоком транс мигания, напротив, прекращаются, если глаза при этом открыты

Партнер не осознает имитацию, но его подсознание ведет честную игру, продолжая подстройку, и приводит человека в состояние транса. Этот прием следует практиковать намеренно, сделав своей привычкой ненавязчиво подстраиваться к позе, дыханию, движениям собеседника. Поэкспериментируйте и вы убедитесь, что это значительно увеличит эффективность общения.

Поначалу даже трудно представить, какое влияние может оказывать подстройка. Джон Гриндер, например, с помощью одной только подстройки выводил больных из кататонического ступора – состояния, при котором человек годами сохранял полную неподвижность. Эта категория больных очень трудна для работы: все, что они «представляют» для подстройки, – это их поза и дыхание. Затратив на подстройку около двух часов, Гриндер убеждался, что ведение возможно. После этого он резко вставал, и (невероятно!) больной тоже вставал, выходя из ступора.

Подстройка широко используется в единоборствах. Ее можно рассматривать как один из основных элементов таких стилей как айки-до, прославленный Брюсом Ли Винь Чунь. В этих стилях овладению искусством подстройки уделяется очень много времени и внимания. Для этого разработаны специальные упражнения. Например, «липкие руки». Два человека становятся лицом друг к другу, соединяя запястья. Ведущий, перемещаясь, со-

вершает различные движения руками (в начале практики с малой скоростью), ведомый должен стараться постоянно при этом удерживать свои запястья в контакте с запястьями партнера, не применяя для этого грубой физической силы, а только пассивно следуя за ним. В реальной схватке подстройка позволяет вести противника, пользуясь его произвольной реакцией следования.

Важнейший момент эффективности внушения – это доступность внушаемой информации для сознания и подсознания реципиента. И в этом определяющее значение имеет не только четкость изложения мыслей. Внушаемая информация должна излагаться в понятиях, максимально благоприятных для восприятия внушаемого. Для этого необходимо правильно подобрать каналы доступа. Мышление каждого человека имеет собственные предпочтения в обработке различной сенсорной информации. Некоторые лучше всего реагируют на кинестетические сигналы, другие больше полагаются на информацию, воспринимаемую на слух, третьи в своем восприятии окружающего и мышлении привыкли оперировать зрительными образами. У каждого из этих типов людей имеются свои системы представлений, свой внутренний язык мышления. Поэтому люди первого типа, описывая свои представления, говорят «я чувствую», второго – «я слышу», третьего – «я вижу». Для того чтобы они лучше приняли предлагаемую информацию, при ее передаче следует пользоваться терминологией, которая ближе предпочитаемой ими системе представлений в сфере восприятия.

Было замечено, что если попросить кого-либо описать его нормальное состояние сознания, а затем описать его ИСС, то в этих описаниях нередко используются разные системы представлений. Например, человек может описывать свое нормальное состояние как «ясное, сосредоточенное, четкое восприятие действительности» (визуальные термины), а говоря о переживаниях

ИСС, описывать ощущение слияния со вселенной (кинестетическое восприятие).

Это означает, что если вы знаете в терминах систем представлений нормальное состояние человека, то у вас есть превосходное указание на то, что, применяя соответствующие термины и описывая иную систему представлений, можно смоделировать в его психике ситуацию, располагающую к переходу в ИСС. Среди людей наиболее распространенной является визуальная система представлений. Можно добавить, что в большинстве ей привержены женщины. Далее следует кинестетическая, которая более характерна для мужчин, и наиболее редко встречающаяся слуховая, или аудиальная, которая свойственна в основном музыкантам. В тексте для наведения транса вначале можно использовать термины, характерные для системы представлений ИСС, далее для ввода в транс осуществляется переход на терминологию иной системы представлений, для возврата в исходное состояние осуществляется переход к первоначальной системе. При наведении транса необходимо придерживаться определенных правил в отношении речи. Во-первых, для поддержания раппорта фразы должны быть наиболее общими, чтобы по возможности свести к минимуму любые несоответствия. Нельзя партнеру давать повод не согласиться с вами. Отличный пример такой формы речи – текст астрологических гороскопов: «Вы предпочитаете некоторое разнообразие в жизни, определенную степень перемен и начинаете скучать, если вас ущемляют различными ограничениями. Хотя у вас есть некоторые личные недостатки, вы, как правило, умеете с ними справляться. Ваши надежды иногда бывают нереальными». Многочисленные опросы показали, что подобные строки, вставленные в текст любого гороскопа, 90% людей в отношении себя воспринимают как поразительно и довольно верные.

Естественно, при такой форме наведения транса нужно стремиться как можно больше загрузить внимание

погружаемого. Для этого как можно более полно описывается мнимый (в контексте предлагаемого рассказа) или реальный комплекс его ощущений. Описание мнимых ощущений более предпочтительно, так как заставляет человека погрузиться в себя и к тому же при этом легче избежать несоответствий, кроме того, контекст рассказа выбирается так, чтобы он вызывал приятные расслабляющие воспоминания, что само по себе располагает к трансу.

Для наведения транса лучше всего воспользоваться упоминанием о тех случаях, когда ваш партнер уже сталкивался с этим состоянием. Можно просто попросить его описать такой опыт, задавая при этом наводящие вопросы. На одном из проводимых им семинаров по НЛП Д. Гриндер, чтобы показать эффективность такого приема наведения, обратился к аудитории с вопросом: «Кто из вас испытал переживание встречи с Милтоном Эриксеном?». Далее он продолжает: «Если вы оглянетесь кругом, то вы увидите, кто из присутствующих встречался с Милтоном, потому что мой вопрос вызвал у них транс, переживаемый при встрече с ним».

В нашей стране многие люди испытывали трансовые и околотрансовые переживания благодаря телесеансам А. М. Кашпировского. Поэтому упоминание о них может помочь в наведении транса

Второе очень важное правило в отношении языка внушения касается особенности восприятия речи подсознанием. При углублении транса, для создания установки речь должна быть как можно более упрощенной и содержать прямые инструкции в повелительной форме. Иначе подсознание может не понять, что от него требуется. Это похоже на язык, которым судьи пользуются на спортивных состязаниях. Спортсмены при этом поглощены действием, и их способность к восприятию речи также притупляется.

Интересно, и это нужно обязательно учитывать, что для подсознания не существует отрицаний. Убедиться в

этом вовсе несложно. Проследите за своей реакцией на фразу: «Не думайте о розовых слонах!». Ну как, подумали вы о них или не подумали?

О ведущей системе представлений человека можно судить не только по речевым особенностям. Одно из открытий Милтона Эриксона состоит в том, что движения глазных яблок связаны с миром мышления человека — точнее с его основными способами обработки внутреннего опыта. Наверняка все замечали, что если задать человеку вопрос, требующий пусть даже совсем небольшого обдумывания, то он изменяет направление взгляда, как бы на мгновение уходя в себя. Этот взгляд часто расфокусирован, не сосредоточен и скорее направлен вовнутрь, а не вовне. Оказывается, такое обращение взгляда в определенном направлении облегчает обращение к разным видам памяти или разделам внутреннего опыта. Каждый из читателей может убедиться в этом, проэкспериментировав с партнером.

У разных людей одно и то же направление взгляда будет соответствовать обращению к одним и тем же категориям мышления и памяти. При этом следует иметь в виду, что у правшей и левшей эти категории имеют обычно противоположное расположение. Для эксперимента следует задавать партнеру вопросы, затрагивающие различные категории внутреннего опыта и мышления: «Какого цвета обои у вас дома? Какой цвет получится, если смешать желтую и зеленую краски? Вы слушали органную музыку? Трудно ли узнать свой голос в магнитофонной записи? Больно ли сверлить зуб? Легко ли вы переносите жару?» и тому подобное.

Взгляд правши устремляется влево вниз при углублении во внутренний диалог, контроль речи. Чтобы убедиться в этом, попросите партнера представить предстоящий разговор с кем-либо или попросите охарактеризовать себя. Такое же направление взгляда преобладает у переводчика во время устного перевода, у докладчика,



делающего ответственное сообщение, у человека, дающего интервью.

О направлении перемещения взгляда судят именно по первоначальной реакции, а не по последующим его блужданиям.

Умение отслеживать общие моменты хода мыслительного процесса по реакциям изменения направления взгляда может много сказать о восприятии и отношении собеседника к предлагаемой информации, определить степень искренности и тип господствующей системы представлений. Чтобы определить последнее, достаточно спросить: «Как вы познаете мир?».

Направление взгляда соответствует обращению к основным системам внутреннего опыта (см. *схему 2*).

### Схема 2



Взгляд, направленный прямо перед собой, связывается со слуховыми воспоминаниями

Знание господствующего типа системы представлений собеседника позволяет подобрать соответствующую терминологию и благодаря этому подать ему информацию в наиболее легкодоступной форме. Такой прием сильно способствует установлению раппорта. Предложенная ниже таблица поможет читателю сориентироваться в терминологии различных типов господствующих систем представлений.

Итак, важнейшим средством наведения транса является установление раппорта. Как это сделать, мы в общих чертах обсудили. Теперь рассмотрим способы, применяемые для наведения. Некоторые из них мы уже затрагивали.

1. Сенсорная перегрузка или изоляция, однообразно расслабляющее или шоковое воздействие.
2. Разрыв шаблонов.
3. Перегрузка внимания смысловозначимой для сознания информацией.
4. Рассеивание внимания.
5. Метод перенесения или «якорная» техника.

Рассмотрим их поочередно:

1. Сенсорная изоляция или перегрузка чаще всего используется для наведения транса в клинических условиях или, по крайней мере, когда человек согласен на погружение.

Погружению в гипнотический сон соответствует все то, что приводит к наступлению естественного сна, поэтому человека, который хочет спать, погрузить в гипнотический сон легче, чем выславшегося. Наступлению гипнотического сна способствуют также тишина, отсутствие яркого раздражающего света (полумрак), комфортная поза и температура (18 – 20°C). И. П. Павлов в своих работах приводил пример: если животному перерезать нервные волокна, по которым проходят импульсы от всех органов, то оно засыпает почти на полные сутки и просыпается лишь на короткие промежутки времени. В таких условиях развивается обширное торможение коры головного мозга, и задача гипнотизера состоит лишь в том, чтобы сохранить на ней бодрствующий участок для поддержания раппорта.

Но с другой стороны, чрезмерное возбуждение, перегрузка нервной системы ведут к ее защитному торможению. Срабатывает как бы встроенный предохранитель. Таким образом, чрезмерное сосредоточение и любой дру-

гой вид сенсорной перегрузки могут способствовать наступлению гипнотического сна. Однако в этом контексте перегрузку нервной системы следует понимать несколько обобщенно. Ее утомляет не только запредельное возбуждение, но и однообразие сигналов. Утомляет — значит вызывает субъективное чувство усталости, связанное с появлением желания уснуть.

Чаще всего для этого применяют способы, действующие через утомление глаз и связанных с восприятием зрительной информации структур мозга. Эти методы также могут использоваться для самогипноза, медитации и борьбы с бессонницей. Людям, страдающим бессонницей, рекомендуют некоторое время (1,5 – 2 недели) перед сном в течение 1 – 1,5 часа смотреть телевизор при очень ярком свете.

Среди животных часто наблюдается гипнотизация при воздействии на зрительный анализатор. Известно явление моментального обездвиживания, оцепенения во время ослепления зайцев и других животных, перебегающих дорогу, фарами автомобилей, движущихся по шоссе. Пауки при фиксации сильного света на их паутине впадают в состояние, напоминающее каталепсию.

Для гипноза через визуальное воздействие гипнотизируемый располагается в горизонтальном положении на кушетке или сидя в кресле. Гипнотизер держит перед его глазами, на расстоянии примерно 10 сантиметров, какой-либо блестящий предмет. Фиксируемый предмет должен находиться напротив переносицы гипнотизируемого. Концентрация зрения в одной точке и неподвижность взгляда обычно вызывают усталость, а затем сон. Увеличивает подобный эффект фиксация на вращающемся зеркале, красной точке на сером фоне, на сильном источнике света.

Во всех модификациях метода гипнотизируемому предлагается приложить как можно больше усилий для удержания неподвижного взгляда на предмете. Через несколько минут, когда на лице и во взгляде гипнотизиру-

емого появятся признаки усталости, гипнотизер тихим монотонным голосом начинает произносить формулы словесного внушения: «Ваши веки тяжелеют. Ваши глаза устают, они слезятся, начинают мигать. Вам все труднее удерживать ваши глаза открытыми. Веки тяжелеют все больше. Все темнее становится вокруг вас. Ваши веки слипаются, а в голове легкий туман. Он все нарастает, все усиливается. Вас охватывает сонливость, веки слипаются. Вы забываетесь приятной дремотой. Засыпаете, засыпаете. Спите!».

Следует иметь в виду, что подобные приемы гипнотизации частично теряют свою эффективность при их применении к лицам, профессия которых связана с постоянным напряжением зрения и поэтому тренированным к его утомлению (ювелир, часовщик, оптик и тому подобное).

Объектом сосредоточения может быть также взгляд гипнотизера. В этом случае внушение подкрепляется его мимикой. Но для некоторых людей этот метод неприемлем, так как иногда прямой взгляд в глаза вызывает раздражение, что может, наоборот, противодействовать внушению и расслаблению.

Также для гипнотизации используются звуковые раздражители, различные шумовые эффекты. Однообразное тиканье часов, шум падающих капель воды, стук метронома, однообразное гудение индуктора, соответствующая музыка — все это может использоваться для вызывания гипнотического состояния. В словесной формуле внушения гипнотизируемому постоянно напоминают о необходимости более полного сосредоточения или даже согласования дыхания с медленным ритмом звуковых сигналов.

Иногда хороший эффект для гипнотизации дают шоковые воздействия, например длительная интенсивная звуковая нагрузка, которая затем резко снимается. Или воздействие внезапного звука: гонг, там-там, выстрел, свист, окрик (окрик-приказ). Особо действен этот при-

ем в отношении людей с истерическими наклонностями, однако применим только к взрослым физически здоровым людям, не страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Для наведения гипнотического сна применяют также тактильные воздействия. В лаборатории А. П. Слободяника слабым электрическим током раздражали кожу и получали сон у собак. После нескольких опытов место, где у собаки были электроды, становилось условным раздражителем сна. К нему достаточно было прикоснуться, чтобы собаки моментально погружались в сон.

Двигательная зона и зоны кожной чувствительности в коре головного мозга у человека расположены рядом. Поэтому длительные тактильные раздражения способствуют развитию торможения, которое распространяется на двигательную зону, в результате развивается гипнотическая катаlepsия. Воздействие на кожу (прикосновения, пассы) – один из самых эффективных способов гипнотизации.

Для наведения гипнотического сна путем воздействия на кинестетический аппарат используются следующие приемы:

- слабые, однообразные, повторяемые раздражения кожи;
- легкое и равномерное почесывание шеи;
- пассы синей электрической лампой;
- 16 – 20 нисходящих, то есть направленных от головы к ногам движений рук гипнотизера, имитирующих поглаживания, но не касающихся тела пальцами;
- легкое равномерное нажимание пальцами на глазные яблоки при опущенных веках;
- поглаживание над бровями,
- нажатие и растирание темени и висков;
- наложение рук на затылок пациента;
- хлесткие (но не сильные) похлопывания или равномерные удары кончиками пальцев по всему телу.

В последнем случае погружение в транс осуществляется после прекращения воздействия. Хотя у людей с истерическими наклонностями возможно погружение в транс и во время такого воздействия. Следует сказать, что среди различных приемов наведения транс можно выделить две основные группы. Приемы одной группы больше основаны на физиологических реакциях, что связано с понятием гипнабельности. Эту группу приемов мы только что описали. Другая группа в основном полагается на психологические реакции, что больше связано с понятием внушаемости. Но каждый конкретный метод стремится для большей эффективности наведения сочетать работу с гипнабельностью и внушаемостью погружаемого.

Внушаемость — это готовность принимать идеи, установки и изменять под их влиянием поведение не на основе разумных, логических доводов или мотивов, а по одному лишь требованию или предложению, которое исходит от другого лица или группы людей.

Гипнабельность — это способность погружаться в состояние гипнотического транс.

Эти понятия не всегда взаимосвязаны. Есть люди, которые очень легко внушаемы даже в нормальном состоянии, но есть категория людей, которые способны не принимать внушаемые установки даже в состоянии глубокого сна. Низкая внушаемость может быть как показателем сильной воли, уравновешенности и интеллектуальности, так и в некоторых случаях патологического упрямства и самодурства со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Гипнабельность сильно зависит от состояния нервной системы, от характера протекания в ней процессов возбуждения и торможения, от уравновешенности этих процессов. Гипнабельность основана на нормальных физиологических реакциях человека. Поэтому большинство авторитетных гипнологов придерживаются мнения, что

гипнабельность – это показатель особого психологического статуса (большинство шизофреников, невротиков не гипнабельны). В. М. Бехтерев утверждал, что гипнотизировать легче здоровых людей, чем больных. В этом отношении интересна позиция известного исследователя в этой области А. И. Захарова: «Гипнабельность выше у здоровых людей, чем у больных неврозами, что связано с нарушением у последних бодрствования и сна, внимания и волевого сосредоточения, а также наличием возбудимости. В свою очередь гипнабельность сравнительно выше у детей, быстро засыпающих и глубоко спящих, а также хорошо адаптированных, общительных, психически гибких и эмоциональных... Если расположить здоровых и больных детей и подростков в порядке гипнабельности, то получится следующий ряд: здоровые, соматически больные, больные неврозами, психопатические личности, психически больные».

Исследования свидетельствуют, что большинство женщин более гипнабельны, чем мужчины. Степень гипнабельности – наследуемый признак. Гипнабельность и внушаемость далеко не всегда взаимозависимы.

Рассуждения о гипнабельности и внушаемости не зря приведены после обсуждения приемов наведения транса, основанных больше на физиологических реакциях, так как они более стандартизованы и стабильны в результативности у нормальных людей, согласных на гипнотизацию. То есть по ним легче судить о здоровье человека и о его способности входить в ИСС, доступности для него медитативной практики. Если для наведения пользуются психологическими эффектами, то эти приемы могут оказаться более результативными в отношении погружения человека в транс, но не дают четкого представления об объективной степени гипнабельности погружаемого. Так как владение психологическими приемами требует особого таланта и искусства, так что при этом факт наведения транса больше зависит от дарования гипнотизера, чем от индивидуальных особенностей гипнотика.

2. Как сознание, так и подсознание имеет определенные схемы действия или определенные шаблоны для любых жизненных ситуаций. Человек может действовать сознательно и бессознательно или непроизвольно. Но сознание всегда поддерживается подсознанием и не может действовать без него. Подсознательное может проявлять себя и без участия сознания. Для наведения транса как раз и стремятся подавить протекание сознательных процессов. Добиться этого можно, сбив с толку сознание, заставив его сделать паузу в своей деятельности из-за невозможности применения стандартного шаблона. Вернее, наше сознание универсально, и оно имеет даже шаблоны такого типа, «как действовать или не действовать в ситуации, для которой шаблонов нет», но для наведения подбирают такую ситуацию, в которой сознание будет долго решать, какую из имеющихся схем поведения необходимо применить. В этот момент, обойдя внимание сознания, можно обратиться непосредственно к подсознанию, дать ему установку и (или) вызвать трансное состояние.

Больше всего наше сознание привязано к речевым шаблонам. Нарушение структуры речевых шаблонов — самый легкий и доступный способ сбить с толку сознание собеседника. Сознание отвлекается на поиски смысла нестандартных фраз и попадает в ловушку, открывая непосредственный доступ к подсознанию. Часто гипнотизеры заранее подготавливают и заучивают подобные высказывания. Хороший пример такой тактики приводит психотерапевт С. Горин на своих семинарах по НЛП:

«Горин: Изучая психологию, я стал понимать, что не понимаю в людях очень много, но никак не могу понять, что именно из непонятого мною я все же понимаю, и я, наверное, никогда не пойму разницу между тем, что я уже понял и тем, что я не понимаю. (Долгая пауза, затем смех в зале).

Реплика из зала: Вы можете повторить эту фразу?  
Горин: Могу, но вы ее все равно не запомните. В ней



есть ряд неправильностей, правильность применения которых создает новую неправильность, и для того, чтобы осознать правильное использование неправильностей речи, надо говорить очень правильно (пауза, аплодисменты).

Спасибо. Самое смешное – то, что в обоих моих высказываниях есть смысл...»

Иногда некоторые привычные действия выполняются бессознательно, как обычно говорят по инерции, автоматически. В эти моменты сознание затормаживается, уходя вглубь, и бессознательное становится более доступным для прямого к нему обращения. Например, в ситуациях обычного общения для наведения транс используют рукопожатие. Протягивание руки при встрече зачастую является произвольной реакцией. И если руку резко задержать, дернув, создать нестандартную ситуацию, разрывая тем самым привычный шаблон, то это вызовет у человека замешательство, достаточное для того, чтобы перехватить инициативу и создать ситуацию, благоприятную для наведения трансa.

3. Наверное, я ни для кого не сделаю большого открытия. Если скажу, что перегрузить внимание сознания намного легче значимой для него информацией, чем той, которая не имеет для него никакого смысла. Например, разговор рядом стоящих людей отвлекает внимание намного больше, чем инертная музыка или уличный шум.

Около 30 лет назад Дж. Мимер подвел итог своих обширных исследований в книге «Магическое число  $7 \pm 2$ ». Человек может сознательно держать в поле внимания около семи «кусков» информации одновременно. За пределами этого числа он делает ошибки или упускает что-либо из виду, допуская эту информацию в бессознательное без сознательной ее обработки. Это свойство человеческой психики легко использовать для наведения трансa. Для этого беседа строится так, чтобы собеседник вынужден был сортировать поступающую информацию

по семи различным категориям. В этом случае можно ввести еще одну информационную категорию, смысл которой будет ускользать от сознания (следовательно, оно не сможет наложить на него запрет) и будет направлен непосредственно к подсознанию.

Используются и другие виды перегрузки, например, гипнотизер берет одну руку гипнотизируемого и, последовательно прикасаясь к пальцам, называет их, делая при этом ошибки, все ускоряя темп.

Гипнотизируемый должен подавать не слишком его отвлекающие знаки при каждой ошибке. В какой-то момент перегруженное сознание замыкается, открывая доступ к подсознанию и становится возможным наведение транса. Этот момент очень важно не упустить, иначе в следующий момент сознание поймет, что задача для него невыполнима, и вернется к своему обычному состоянию.

Еще один вариант перегрузки – двойное наведение. Для этого быстро говорят погружаемому различную информацию. При перегрузке сознание перестает понимать смысл сказанного и создаются условия для наведения транса.

4. Самым значительным вкладом в развитие гипноза Милтон Эриксон считал свою технику рассеивания (другое название – техника вставленных сообщений). Она действительно получила большое распространение в будущем при поиске новых способов рекламы, пропаганды и других методов воздействия на индивидуальное и массовое сознание.

Идея Эриксона состояла в том, чтобы составить текст внушения, а затем «растворить» его в каком-то рассказе нейтрального содержания, обозначая впоследствии неким способом значимые слова, которые составляют текст внушения. Рассказ заинтересовывает, захватывает сознание, и оно беспрепятственно пропускает в подсознание выделенные встроенные сообщения, являющиеся внушаемыми установками. Такая техника имеет особую эф-

фективность, так как если слушатель действительно заинтересован в рассказе, то подсознание также лучше воспринимает встроенные в него установки. Кроме того, при такой форме внушения транс может быть лишь поверхностным или же вообще можно обойтись без него. Но данный способ требует от наводящего особого мастерства, быстроты реагирования и незаурядного внимания и памяти, в которой постоянно нужно удерживать идею двух сообщений – одного для сознания, другого для подсознания. Первое воспринимает смысл рассказа целиком, оно не отвлекается на мелочи. Сознание для того и существует, чтобы выделять главное (по своим критериям) и отсеивать несущественное. Подсознание не упускает ничего, но однообразное течение, пусть даже до отказа наполненное смыслом, не имеет для него особого значения. Оно реагирует лишь на внешние изменения поведения и эмоции собеседника, то есть на отмеченные значимые слова встроенного сообщения. Чтобы лучше представить себе реагирование подсознания в подобной ситуации, проведите маленький эксперимент – прочитайте лекцию собаке или кошке, например, о вкусной и здоровой мясной пище. Она заинтересуется вначале – просто потому что вы с ней заговорили, и в конце – «что наговорился». Однообразное течение речи – продолжает умываться, но стоит сменить позу, повисить или понизить голос – в первый момент (если вы это делаете не очень часто) ушки тут же наострятяся.

Встроенные сообщения – вещь вполне естественная и достаточно часто применяется нами без осознания этого. По-видимому, при беседе людей общаются не только сознания, но и их подсознания, передавая от человека к человеку информацию, имеющую особую значимость для каждой из этих составляющих психики в отдельности. Такое не замечаемое нами сознательно подсознательное общение имеет очень большое значение. Подтверждает этот факт успешное применение в психоанализе, психиатрии, а также в следственной практике метода сво-

бодных ассоциаций. Сущность этого метода состоит в том, что человеку предлагают сосредоточиться на определенной проблеме или представляющем ее ряде образов, слов, выражении, а затем выдать все, что приходит в связи с предлагаемым. Испытуемому — весь поток зрительных, слуховых, осязательных, вкусовых, тактильных ощущений, все, что можно описать. Оказалось, что в полученном вроде бы бессвязном потоке ассоциативных мыслей есть слова, значимые для понимания проблемы человека (даже той, которую он сознательно пытается скрыть), и эти значимые слова в речи каким-либо образом выделяются. После анализа результатов ассоциирования можно сложить вполне связный рассказ о том, что является наиболее важным для подсознания, для внутреннего мира и эмоционального состояния испытуемого.

5. «Якорную» технику в каком-то смысле можно назвать одним из частных случаев более общей техники рассеивания. Здесь также встроенные в нейтральный для сознания текст сообщения выделяются для подсознания слушателя особым знаком. Этот знак связывается с внутренней установкой и приобретает впоследствии для человека особое значение. Одной из разновидностей якорных техник является старый прием классического гипноза, когда в трансе гипнотизера внушают, что он в следующий раз погрузится в сон при произнесении гипнотизером особой команды-пароля или после прикосновения к особому месту.

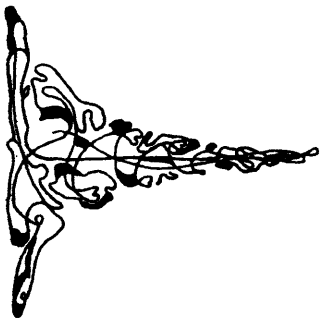
Метод основан на склонности человеческой психики к комплексному восприятию и запечатлению переживаемого события. Впоследствии одно из комплекса переживаемых в определенной ситуации ощущений ведет к оживлению в памяти связанного с ним комплекса. «Якорь» в данном случае действует как узелок на память, но вся хитрость состоит в том, что этот «узелок» должен быть значимым сигналом для подсознания и оставаться как можно менее заметным для сознания.

Изящный пример действенного применения «якорной» техники дает на одном из своих семинаров С. Горин: «...предположим, что вы хотели бы, чтобы кто-то из партнеров больше доверял вам. Что тут можно сделать? Вы просто подходите к этому человеку и говорите (подходит к Олегу): «А ты вообще когда-нибудь кому-нибудь доверял?» (Олег после паузы говорит: «Да», в этот момент С. Горин прикасается к правому плечу Олега). Затем вы спрашиваете: «А как ты узнаешь, что этому человеку ты доверяешь?» (Дождавшись изменений в мимике и дыхании, С. Горин вновь прикасается к правому плечу Олега).

Олег: Ну, я это чувствую... С. Горин: Он осознает, что он это чувствует, но нас интересует не словесный ответ Олега, его внутренняя стратегия выработки доверия, и этот ответ был более развернутым: глазные яблоки сделали движение по горизонтали, затем – вправо вниз. Значит, настоящая стратегия у Олега – «слышу-чувствую». На следующем этапе я верну Олегу его стратегию вместе с якорем (обращается к Олегу): «Когда ты слышишь мой голос, ты можешь почувствовать расположение ко мне?» (Повторяет прикосновение к правому плечу Олега).

Олег: (удивленно) Да-а-а...

С. Горин: Положено проверять качество работы... Послушай, Олег, дай мне займы пять тысяч! (Олег полез в карман). Спасибо, не надо!». «Якорная» техника годится и для самостоятельной работы над собой, но в этом случае она теряет некоторые свои преимущества. В рассмотренных выше методах и приемах гипнотизации, несмотря на разнообразие их тактики и уловок, основным средством наведения транса является главный посредник межличностного общения – устная речь. Как доказали великие практики гипнологии, она может стать магическим атрибутом, позволяющим манипулировать реальностью в человеческом восприятии и мышлении.



## На пути воли

*Ясность всех событий  
делает их таинственными...*

**Ф. Кафка**

Основная цель всего вышесказанного о гипнозе — донести до сознания читателей, что, во-первых, человеку в состоянии транса доступны необычные психофизические возможности, во-вторых, транс есть способ предельного сосредоточения усилий на достижении любой четко обозначенной цели и, наконец, достичь этого состояния совсем нетрудно.

Основная проблема большинства людей, начинающих работу с трансовыми состояниями, — это нехватка веры в то, что с ними может случиться что-либо столь необычное, с точки зрения обыденного сознания, как вхождение в ИСС, по сути, лишь волевым усилием. Ведь выход за пределы нормального состояния отождествляется в сознании с выходом за пределы реальности. И вслед за этим после первых опытов погружения встает другая проблема.

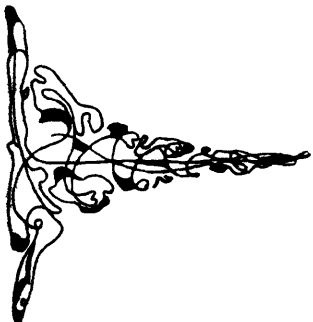
Интерпретация опыта ИСС в привычных для сознания символах может поставить разум рационального человека в тупик в плане его осмысления, что становится серьезным препятствием в плане дальнейшего, более углубленного познания себя и окружающего мира. Но существует великолепный проверенный практикой прием преодоления этой проблемы. На этот счет существует гениальное высказывание Милтона Эриксона, которое он давал как напутствие ученикам после своих семинаров: «Вы можете притвориться мастером какого угодно дела и справиться с этим делом. Совершенно неважно,

умеете ли вы гипнотизировать или нет. Вернувшись домой, просто притворитесь гипнотизером. Люди пойдут за вами и начнут притворяться, что они погружаются в транс. И через некоторое время им надоест притворяться, и они забудут, что всего лишь притворяются, что они погружаются в транс. Но не давайте себя одурачить, и не забывайте, что вы всего лишь притворяетесь».

То есть для того, чтобы приобрести большую устойчивость и эффективность на этом пути, необходимо проникнуться пониманием условности, относительности и субъективности нашего восприятия окружающей действительности и нашей деятельности в ней. Такое понимание не искажает, а предоставляет нам дополнительные позиции для восприятия реальности в новом ракурсе, что увеличит наши знания, диапазон возможностей и свобод в ней.

В заключение обсуждения гипнотических техник хотелось бы напомнить читателям, что гипноз является очень мощным средством манипулирования психикой человека и при гипнотических экспериментах необходим трезвый и уравновешенный подход. Экспериментируйте только с теми людьми, которые заслуживают доверия. Не давайте в состоянии транса сложных установок, которые могли бы породить конфликты в психике гипнотизируемого, не занимайтесь исцелениями без консультации со специалистами.

Гипноз может оказаться сильным подспорьем в постижении медитативных техник. Но для этой цели достаточно помочь человеку погрузиться в транс, попытаться изменить его глубину, попытаться пообщаться с погруженным (а устная речь в трансовом состоянии — навык, который некоторым гипнотикам приходится осваивать постепенно), научить загипнотизированного двигаться в этом состоянии. Перед завершением каждого погружения необходимо давать гипнотику установку на бодрое, хорошее общее самочувствие.



## Медитация – способ интуитивного постижения мира

*Медитация — одно из величайших  
искусств в жизни.  
может быть, самое великое.*

**Дж. Кришнамурти**

Несмотря на большую эффективность гипноза в решении разнообразных частных проблем, он всегда был и будет являться лишь частным, вспомогательным средством в общем развитии личности. Критерием силы и степени самореализации человека является его способность в любых условиях находить наиболее приемлемое для себя решение возникающих проблем, определять общую стратегию своей жизни и реально реализовывать задуманное. При гипнозе целевые установки и сила стремления к их реализации задаются гипнотизером. Такая помощь может быть лишь временной, если она осуществляется на постоянной основе, то это неизбежно приведет к ослаблению и деградации личности

Нет сомнений, что каждый человек может самостоятельно достичь любой глубины транса и извлечь из этого максимально возможную выгоду, получая доступ ко всем гипнотическим феноменам. Убеждает в этом многовековая практика сознательного самоуправления психикой и соматикой человека

Эта практика, вероятно, не менее древняя, чем гипноз (мы обсудили, насколько широко это понятие). Но степень и характер развития методик сознательного самоконтроля сильно различаются в различных культурных средах, у различных народов мира. Обычно эти



системы связывались с религиозно-мистическими представлениями и верованиями. И лишь сравнительно недавно, в связи с развитием физиологии высшей нервной деятельности, они были положены на рациональную основу. Но стоит отметить, что в последние годы традиционная наука подошла к новому переломному рубежу своего развития и в настоящее время в ней появляются новые концепции и парадигмы, которые по устоявшимся представлениям трудно назвать рациональными. Об этих тенденциях в развитии современной науки мы упоминали в начале книги.

Бурное развитие научной мысли в начале нашего века и огромный скачок НТР вызвали эйфорию от успехов, что в свою очередь в умах многих людей породило иллюзию, что все в мире может быть изучено и понято с точки зрения нормальной (рациональной) человеческой логики. Но дальнейшее развитие науки доказало, что путь познания не так легок. Образно говоря, дойдя до определенных вершин, человечество в своем познании открыло существование новых, еще больших вершин. А это убеждает в бесконечности и непознаваемости всех тайн мироздания.

И тем не менее в сознании подавляющей части человечества существует своеобразная страсть – стремление к самовыражению путем подтверждения силы своего разума через познание мира. Для удовлетворения этой страсти человечество стремится создавать обобщенные научные парадигмы, в рамки которых бы укладывались все новые открытия более мелкого масштаба.

В современных передовых научных парадигмах применительно к методологии познания рациональная логика занимает лишь промежуточное положение между пониманием макро- и микрокосмических законов. Таким образом, сознание принадлежит лишь миру, доступному нашему восприятию в НСС, и не способно познать глубинной сущности основ мироздания. Каждый из нас

в своей жизни пользуется как рациональным, так и нерациональным способом мироощущения.

Рациональность прочно заложена в структуре языка и является основным качеством среднестатистического человека. Но далеко не всегда она является положительным качеством, так как устраняет понимание условности нашего ощущения действительности. Рациональность — не меньшая иллюзия, чем все остальные составляющие человеческого мировосприятия. Непривязанность к этой иллюзии позволяет одной лишь силой мысли манипулировать восприятием действительности, психикой, а иногда даже непосредственно воздействовать на саму реальность.

Люди, пусть интуитивно, всегда понимали, что рациональность, хоть без нее и не обойтись, необходимо держать в определенных рамках. Иначе она быстро становится обременяющей привычкой и делает человека самопоглощенным рабом обстоятельств. Выражаясь в контексте современных представлений, в мозгу всегда существует тенденция к доминированию левого и подавлению активности правого полушария.

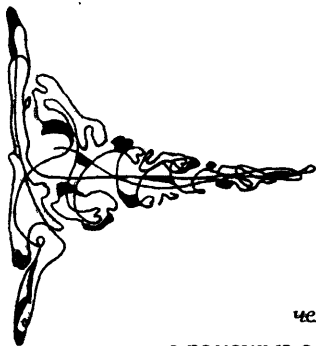
Необходимо признать, что это хоть и увеличивает наши интеллектуальные способности, но левополушарная логика игнорирует все необъяснимое с рациональной точки зрения, ограничивает вмешательство подсознания в психику, отказываясь от важных источников получения информации. В результате безоговорочной приверженности рационализму человек становится менее эффективен в жизни.

Издавна люди понимали, что необходима практика, направленная на сдерживание поглощенности рациональным, и разрабатывали методы приведения в равновесие рационального и иррационального в своей психике (что соответствует активности левого и правого полушарий соответственно). Методы эти чрезвычайно разнообразны и обозначаются термином «медитация». Он происходит от латинского «meditor», что обозначает «размышляю, обдумываю» или «мысленное созерцание». Мен-

тальное усилие, направленное на уравнивание деятельности полушарий может быть двух видов:

- подавление сверхактивности левого полушария (которое проявляется в виде нескончаемого внутреннего диалога) намеренным достижением внутреннего безмолвия (часто волевым усилием или через вовлечение его в решение иррациональной задачи);
- стимуляция образного мышления для увеличения правополушарной активности.

Медитация всегда предполагает вхождение в транс определенной глубины; с одной стороны, это дает отдых всему мозгу или его части, принимающей участие в мыслительной деятельности; с другой – трансовая сосредоточенность помогает углубленному совершенствованию определенных аспектов мышления. Иными словами, практика медитации вырабатывает определенную культуру мышления, повышая эффективность его функционирования, и вместе с тем способствует более четкой и слаженной работе психики.



## **Самостоятельное достижение трансозовых состояний**

*Постепенно, шаг за шагом  
человек должен войти в состояние транса  
с помощью разума, подкрепленного убежденностью,  
и таким образом ум его должен  
сосредоточиться на душе и ни на чем другом.*

**Бхагавадгита**

Медитация – это в отличие от гипноза всегда волевой акт со стороны медитирующего, и ее практика неизбежно ведет к увеличению способности к волевому са-

моуправлению личности. В основе волевого самоуправления, как и, можно сказать, в основе самой медитации, лежит способность к управлению вниманием. Наиболее очевидная цель любого вида медитации – развитие этой способности. В медитации внимание может быть либо сосредоточено, либо рассеяно, если телу и нервной системе необходимо дать отдых. Медитация может восстанавливать силы человека даже больше, чем сон, так как если в бодрствующем состоянии психика находится в напряженном состоянии, то напряжение не оставляет человека даже в неконтролируемом сновидении.

Обобщая вышесказанное, можно определить медитацию как метод саморегулирования, основанный на управлении вниманием для изменения психических процессов с конечной целью улучшения самочувствия и здоровья, расширения возможностей по управлению сознанием, направленный на разностороннее развитие и самосовершенствование личности.

Управление вниманием – жизненно необходимый навык, от степени его развития зависит эффективность как интеллектуального, так и физического функционирования. Поэтому современный большой спорт немыслим без психического совершенствования спортсмена, основу которого составляет медитация. Первостепенное внимание медитативной практике издавна уделялось в восточных единоборствах, где само искусство рукопашного боя считалось своеобразной медитацией, неотделимой частью общего духовного развития человека

И сегодня медитация является неотъемлемой частью подготовки в каратэ-до, айкидо, ушу и других видах единоборств. В реальной схватке, лицом к лицу с противником постоянно необходимо быть бдительным, решительным и готовым к действию. Ослабить внимание хотя бы на мгновение – означает поражение.

При занятиях спортом, особенно в тех случаях, когда необходима мобилизация сил на протяжении длитель-

ного времени, концентрация мысли на достижении поставленной цели, претворяет в действие основной принцип медитации.

Медитация – это магистраль с двусторонним движением, связывающая сознание и мышцы. Это означает, что, концентрируясь на работе мышц, можно добиться изменения концентрации сознания и, наоборот, определенные состояния сознания могут сильно повышать эффективность мышечной деятельности, что позволяет устанавливать рекорды.

Шведский психолог Ларс-Эрик Унесталь, обследовавший спортсменов сборных команд своей страны, приводит вот такие отчеты участников о выступлениях на соревнованиях:

«Предельно сконцентрировался на том, что делаю. Все окружающее перестало для меня существовать» (пловец).

«Ничего не существует, кроме игры. Я – единое целое с мячом и не думаю ни о результатах, ни об очках» (теннисист).

«Тело работало само, без усилия и какого-либо чувства утомления и боли» (лыжник).

Японский тренер Кийоски Накамура объясняет успехи своего ученика, одного из сильнейших марафонцев мира, Тошихоко Секо так: «Посмотрите, как свободно он бежит. Обратите внимание на беспристрастное выражение его лица. Здесь разгадка его необычайной выносливости. Это дзен. Главное заключается в том, чтобы освободить ум от всего и позволить ему работать естественно, без помех в виде мыслей. Этому не понимает большинство американцев и европейцев».

Но Кийоски Накамура не вполне прав: тренеры и психологи ряда стран, преодолевшие косность мышления, охотно берут на вооружение основывающиеся на медитации психотехники, методику восточных боевых искусств. Боксеры Кубы, добившиеся в начале 70-х годов больших успехов и потеснившие нашу сборную, гото-

вились под руководством не только специалистов по боксу, но и тренера по каратэ.

Приобретая в ходе медитации способность к отключению негативных, снижающих работоспособность мыслей и переживаний, спортсмен на длинной дистанции бега, плавания или велогонки избегает излишних рефлекторных мышечных напряжений, что повышает его возможность переносить длительные интенсивные нагрузки.

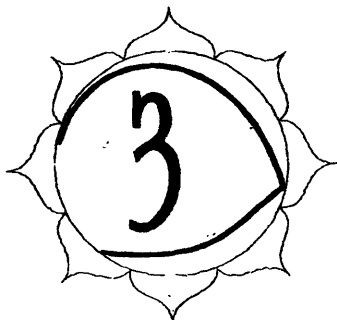
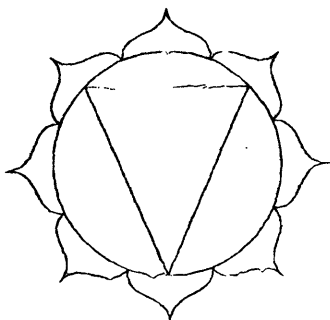
Такова роль медитации в циклических видах спорта, где почти все зависит от выносливости и умения терпеть. Но и в спортивных играх, где необходима быстрая реакция на действия противника, опыт медитации оказывается весьма полезным. Американский тренер по теннису Т. Голлуэй предлагает своим ученикам усвоить медитационный принцип «стараться не стараясь». По его мнению, большинство ошибок, совершаемых во время соревнований, происходит от того, что игроки слишком много раздумывают в ситуациях, требующих мгновенного реагирования. Избежать этого позволяет пассивная фокусировка внимания, лежащая в основе медитации. Следует, однако, иметь в виду, что такой подход годится лишь для спортсменов, уже достаточно хорошо владеющих техникой и тактикой своего вида спорта, но не для новичков, лишь начинающих осваивать элементарные приемы.

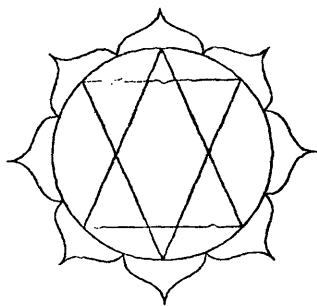
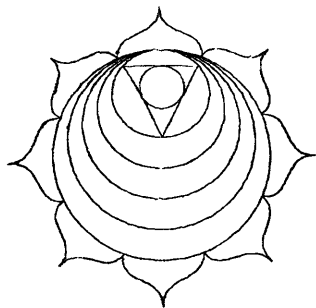
И еще об одном свойстве медитации необходимо сказать, завершая разговор о ее месте в спорте. Она — прекрасное восстановительное средство после физических нагрузок. Наглядным примером проделанной физической работы служит, как известно, концентрация лактатов (солей молочной кислоты) в крови тренирующегося, а по уменьшению этой концентрации судят о ходе процесса восстановления. Г. Рикерт (ФРГ) установил, что в первые 10 минут трансцендентальной медитации содержание лактатов в крови уменьшается почти в четыре раза быстрее, чем у человека, отдыхающего в положении лежа.

Медитация в большем или меньшем своем методическом разнообразии является неотъемлемой частью всех духовных и религиозных традиций. Например, в христианстве – это только молитва, в некоторых восточных религиях – молитвы, чтение мантр, созерцание...

Состояние медитации – это прежде всего состояние глубокой сосредоточенности психики и ума, которое вызывается и происходит в виде определенной последовательности психофизиологических актов, составляющих единый целостный непрерывный процесс самосовершенствования. Общей целью практически всех видов медитативной практики выступает результирующий ее эффект, о котором говорят как о просветлении, прозрении, озарении, экстазе. Такое состояние необходимо прежде всего для понимания и познания высших философских истин, большинство из которых можно реально постичь и применить к себе только через медитацию.

Некоторые последователи религиозно-мистических учений заявляют, что истинная медитация невозможна вне определенных религиозных воззрений. Или что медитация может быть использована только как путь к Богу, иначе она совершенно бессмысленна. В большинстве своем концепции различных таких учений противоречат друг другу, каждое из которых претендует на истинность. Последователи учений выбирают свой путь веры не на основе знаний, а по воле случая.





Интересно, что довольно часто современным людям различные пособия предлагают экзотические виды медитации с использованием различных мандал или же использующие сложную визуализацию, например: «...вообрази, что ты – это Божественная Посвященная Ваджра-Йогини красного цвета; такая же лучезарная, как сияние рубина, имеющая одно лицо, две руки, три глаза; правой рукой держащая блестящий светящийся изогнутый нож и размахивающая им высоко над головой, отсекая полностью все ментально мешающие мыслепроцессы; левой рукой держащая против ее груди человеческий череп, наполненный кровью; выражающая удовлетворение ее неисчерпаемым блаженством, с Тиарой из пяти высушенных черепов на ее голове; носящая нашейное ожерелье из пяти кровоточащих человеческих голов...».

Возможно, таинственность древних верований и загадочность связанных с ними символов способны впечатлить некоторых людей до такой степени, чтобы увеличить внушаемость и облегчить вхождение в транс. Но это случается довольно редко, сила первого впечатления поддерживает повышенную внушаемость недолго. Обычно сложные символы, вырванные из контекста каких-либо древних традиций, только осложняют медитацию. Возможно, в той социальной среде, где зарождались эти атрибуты медитации, они имели глубинный смысл для



сознания и даже подсознания воспитанных в этой среде людей. Культуры, породившие эти медитативные техники в той среде и в то время, имели группы сплоченных приверженцев. Поэтому сосредоточение на символах «живого» культа помогало медитирующему подключиться к соответствующему эгрегору. Но сейчас «старые Боги мертвы».

Даже если медитирующий подробно изучит и проникнется всем, что связано с символом, и ему удастся войти в связанное с ним энерго-информационное поле эгрегора, то вполне вероятно, что это не принесет человеку никакой пользы, а возможно, даже нанесет вред психике, так как эгрегоры древних религий и учений по своему ценностному и эмоциональному наполнению чуждо современному человеку.

Однако иногда древние религиозные и мифологические персонажи и символы спонтанно самопроизвольно возникают в пространстве ИСС. В таких случаях нужно быть предельно осторожным. Но полностью игнорировать их также не стоит. Это может свидетельствовать о какой-либо особой предрасположенности или привязанности к особым энерго-информационным структурам. И что бы это ни было, оно требует внимания, проработки, ведущей к расшифровке его значения и интеграции или утилизации того, что кроется за этим психологическим феноменом.

Все медитативные техники делятся на статические и динамические. В динамической медитации вхождению в ИСС помогает концентрация внимания на движении.

Медитация может ставить перед собой прагматические и общеразвивающие цели. Жизнь должна быть совершенствованием, иначе она теряет остатки всякого смысла. Медитация – совершенствование самого главного, чем мы обладаем как разумные существа, – сознания и его внимания. Таким образом, вся жизнь должна быть заполнена медитацией.

Медитация в повседневной жизни заключается во внимательном отношении ко всему, чем вы занимаетесь, будь то работа, свободное время, общение. Вы должны полностью осознавать, что вы делаете в каждый момент времени. Иными словами, человек должен пребывать в «здесь и сейчас» в каждый момент времени, иначе жизнь его будет затуманена блужданием в образах прошлого и иллюзиях мыслей о будущем. Лишь пребывание сознания в настоящем приносит ощущения наполненности жизни и удовлетворенности своей деятельностью, в противном случае создается лишь видимость деятельности.

В ходе занятий медитацией приобретается навык в определенное время концентрировать внимание на одном предмете или процессе. Это важно для улучшения самоорганизации, повышения внутренней собранности. По мере того, как навык концентрации внимания будет распространяться на другие области жизни, человек обнаруживает, что становится способным распознавать те привычные схемы восприятия, чувства, стремления, которые прежде оказывали громадное влияние на жизнь, оставаясь в то же время вне пределов досягаемости сознания. Осознавая, может вмешиваться, вмешиваясь — изменяет. Таким образом человек получает возможность принимать более сознательное участие в своей жизни.

Процесс медитации включает три стадии:

- расслабление;
- сосредоточение;
- собственно медитативное состояние, глубина которого может быть различной и зависит, в частности, от опыта занимающегося и продолжительности сеанса;
- выход из медитации.

Кстати, здесь стоит упомянуть, что, занимаясь медитацией, уходя в себя, вы можете самостоятельно изменять ее продолжительность. У нашего подсознания, которое в этом состоянии более активно, отлично разви-

то чувство времени. В среднем его ошибка у разных людей в отсчете времени может составлять полсекунды в минуту. Входя в транс, просто подумайте, как долго вы хотели бы в нем оставаться, и подсознание в нужный момент вернет вас к нормальному состоянию.

Рассмотрим названные стадии по порядку. Расслабление. Устранение чрезмерного нервно-мышечного напряжения (релаксация) является непременным условием начала медитации. Но развиваясь и переходя в сосредоточение, процесс медитации способствует дальнейшему расслаблению, здесь действует механизм положительной обратной связи. Чтобы облегчить расслабление и сосредоточение, медитировать следует в спокойном месте, обеспечивающем изоляцию от шума, яркого света и прочих внешних раздражителей. Это требование обязательно для начинающих, но когда человек овладеет искусством медитации, оно становится менее категоричным. Мы еще вернемся к этому вопросу позже, после обсуждения поз для медитации.

Сосредоточение. Оказавшись в спокойном месте и приняв удобное, расслабленное положение, мы сократили число нервных импульсов, идущих к центральной нервной системе от внешнего мира и мышечного аппарата организма. Однако в таких условиях левое полушарие головного мозга продолжает активно функционировать, и в начале каждого сеанса медитации в голову сами собой приходят различные мысли. Для успеха медитации следует, однако, эту активность прекратить или свести к минимуму.

Чтобы отключиться от мыслей, необходимо создать нейтральный фокус внимания. Таким фокусом может стать дыхание медитирующего, вновь и вновь повторяемые им слова или сочетания звуков, концентрация на предмете, рисунке.

Концентрация на выбранном объекте – дело для начинающего непростое: внимание неизбежно будет от-

влекаться, появятся блуждающие мысли. Не следует бороться с ними, гнать их прочь. Важный принцип медитации – пассивность отношения, «пусть это произойдет само собой». Пусть мысли приходят и уходят, не старайтесь активно отделаться от них, не пытайтесь не думать о розовых слонах, у вас все равно это не получится, просто оставьте их в покое – они идут сами. Мягко вернитесь к объекту внимания, не заботясь о том, сколько раз приходится направлять сознание к выбранному объекту фиксации.

Как мы уже говорили, существуют другие способы медитации, например концентрация внимания на движении. Медитирующий может, например, последовательно касаться большими пальцами рук всех остальных пальцев, полностью концентрируясь на этой процедуре.

В Ридзай-дзэне основным методом медитации является решение иррациональной загадки, размышление над алогичным вопросом (коан). Пример коана: «Мы знаем звук хлопка двумя ладонями, но как звучит хлопок одной?». В тщетных попытках найти ответ левое полушарие терпит неудачу и, образно говоря, капитулирует. Происходит то же, что и при полной концентрации внимания: доминантность левого полушария снижается.

Собственно медитативное состояние. Правое полушарие головного мозга, прежде подавлявшееся своим соседом, создает теперь свою целостную картину бытия. Психологи указывают, что человек обычно отсекает часть доступной ему информации, воспринимает ее выборочно, на происходящее отвечает заученными реакциями. Это не позволяет индивиду полностью осознать свое существование, мешает развитию. В такой перспективе медитация представляется попыткой на какое-то время выключить концептуальную систему, временно прекратить процессы обработки входящей информации.

В дзэне перед медитирующим ставится задача: полностью сохраняя сознание, оставить всю умозрительную деятельность.

Говоря другими словами, процесс медитации можно в определенной степени сравнить с отпуском. Возвращаясь к внешнему миру после кратковременной «отлучки», мы находим его «новым», «другим». Наше сознание избавляется от автоматизмов, становится более эффективным в своей деятельности.

В традиции йоги считается, что цель медитации — достижение «самадхи», особого состояния интеграции всех элементов личности, в котором в человеке пробуждается вдруг способность видеть и принимать явления, обычно недоступные сознанию. В этой связи описываются многочисленные случаи, которые могут быть отнесены к разряду парапсихологических.

В дзене о медитации говорят как о пути к «сатори», пробуждению. Вышеприведенные метафоры эзотерических учений могут быть переведены на язык современной психологии как описывающие ограниченность, специфическую направленность нашего сознания, нашу приверженность стереотипам мышления, пребывание в плену категориальных систем. В результате медитации приходит понимание того, что наши представления бывают условны и если не искажают действительность, то соответствуют ей лишь очень приблизительно. Освободившись от цензуры логики в результате практики медитации, мы освобождаем путь интуиции и иногда вдруг мгновенно получаем ответ на самые трудные вопросы. Мы пробиваемся к сокровенной глубине своего существования, открываем свое подлинное скрытое «я». Сознание проясняется, а ведь это и есть пробуждение.

Выход из медитации. Возвращаться к НСС нужно очень постепенно, особенно, если сеайс был продолжительным. Резкое воздействие на находящегося в состоянии глубокого погружения человека может вызвать испуг или другие неблагоприятные состояния. По этой причине не следует для обозначения конца сеанса использовать будильник. Его звонок скорее всего будет

неприятен занимающемуся, как неприятно бывает, когда вас грубо и резко будят от сна.

Закончив медитацию, следует еще некоторое время находиться в той же позе, прекратив, однако сосредоточение и концентрацию внимания на объекте медитации. Не следует также резко открывать глаза, держите их полузакрытыми. Затем сделайте медленные движения головой, несколько раз закройте и откройте глаза, разомните слегка плечевые суставы.

Важнейший вопрос медитативной практики – выбор позы. Почему рекомендуется медитировать в определенных позах? Потому что принятие определенной позы поможет вам провести границу между нашей обычной повседневной деятельностью и медитацией и тем самым облегчить концентрацию.

Вовсе не безразлично, в какой позе медитировать. Давно известно, что каждой позе соответствует определенное внутреннее состояние. Не случайно в армии используется стойка по команде «смирно»: грудь вперед, живот втянут, руки по швам, стой и не шевелись. Именно такая поза создает готовность к восприятию команд и последующему беспрекословному их выполнению.

В медитации поза должна быть удобной, но в то же время оказывать на упражняющегося определенный мобилизующий эффект. Почти все восточные школы медитации придают большое значение прямому держанию туловища. Только в трансцендентальной медитации такого требования нет, здесь считается, что можно заниматься, сидя в мягком кресле. Но каждый, кто медитирует, рано или поздно приходит к выводу, что успех медитации во многом зависит от позы. Если человек внешне держится прямо, то и внутренне он скорее будет собранным, внимательным, в то время как небрежная поза располагает к внутренней лени, вялости. Мягкие кресла не позволяют полностью выпрямить позвоночник и располагают к сонливости. Лучше всего медитиро-

вать, сидя на полу, положив коврик или одеяло. Но можно также медитировать сидя на стуле или табурете.

В любом случае колени не должны располагаться выше тазобедренных суставов. Поэтому если стул слишком низкий, то следует скрестить ноги, тогда колени опустятся. Если же высота стула или табурета нормальная (для большинства занимающихся — 45 см), то ноги нужно держать слегка разведенными, а стопы параллельными, опираясь на пол всей подошвой. Садиться лучше ближе к переднему краю сиденья, особенно если оно, как это иногда бывает, имеет наклон к спинке.

Из-за слабости мышц спины удерживать туловище прямым большинству занимающихся будет поначалу трудно. Со временем мышцы окрепнут, и осанка уже не будет вызывать трудностей. Дело, впрочем, не только в силе мышц, но и в умении поддерживать равновесие тела, тогда понадобятся минимальные мышечные усилия. Но сначала необходимо развить чувство равновесия, научиться принимать оптимальное положение, что достигается практикой.

В первый период занятий в начале каждого сеанса, приняв позу, в которой вы собираетесь медитировать, медленно раскачивайте туловище вперед, назад и в стороны, а также делайте им круговые движения, стараясь уловить наиболее устойчивое положение.

Голова также держится прямо. Подбородок следует слегка взять на себя, но так, чтобы это не повлекло за собой наклона туловища.

Поза будет оптимальной тогда, когда спина остается прямой, удерживаемая позвоночником, а все остальные мышцы полностью расслаблены. Вышеприведенное требование полнее всего выполняется в трех классических позах для медитации, принимаемых на полу:

- 1) со скрещенными ногами (сидя «по-турецки»),
- 2) сидя на пятках,
- 3) «лотос».

Преимущество классических поз заключается также в следующем. У медитирующего, сидящего на стуле или табурете, может возникнуть беспокойство или даже страх перед падением в состоянии погружения, что мешает процессу медитации. Пол же дает чувство безопасности.

Для большинства начинающих скорее всего подойдет поза сидя на полу со скрещенными ногами. Иногда это положение называют «удобной позой». Сидеть так и впрямь приятно, а в некоторых восточных странах эта поза широко распространена в повседневной жизни. Собираясь медитировать в этой позе, следите за тем, чтобы ваша голова, шея, позвоночник составляли прямую линию

Как держать руки? Возможны два варианта. Первый заключается в том, что ладони держат на коленях. С него и следует начать. Во втором варианте, к которому можно перейти, приобретя некоторый опыт медитации, ладони надо сложить подобно двум чашам, вложенным друг в друга. В индийской традиции правая (активная) рука располагается снизу, левая сверху. У левшей — наоборот. Открытость ладоней указывает на то, что в данный момент вы не заняты какой-либо деятельностью, а готовитесь нечто предпринять. Большие пальцы слегка соприкасаются, как бы замыкая электрическую цепь.

Учителя дзена обращают большое внимание на положение ладоней своих учеников и на основании того, как они держат большие пальцы, определяют внутреннее состояние человека, его готовность или неготовность к началу медитации.

Если большие пальцы сильно прижаты друг к другу, так что направлены вверх, то это признак чрезмерного напряжения, которое будет мешать медитации. Опущенные большие пальцы, отсутствие контакта между ними свидетельствуют о вялости, что также не способствует успеху в предстоящем занятии. Большие пальцы



не должны образовывать «гору» или «овраг», им надлежит располагаться строго горизонтально.

Руки опираются на бедра, свободно свешиваться они не должны, так как в этом случае расслабления не получится. Ладони держатся близко к животу, но не давят на него. Желательно легкое прикосновение к животу, по крайней мере во время вдоха.

Вторая классическая поза для медитации – сидя на пятках. Чтобы принять ее, нужно стать на сведенные вместе колени, держа носки вместе, а пятки слегка разведенными. Затем опуститься на пятки. Голова, шея и туловище составляют прямую линию.

Эта поза широко распространена в Японии. Здесь в ней не только медитируют, но и читают, пишут, едят, выполняют различную работу. В отличие от японцев, привыкших к этой позе с детства, многим из нас, особенно людям с сильно развитыми мышцами бедер, она на первых порах покажется неудобной. Возможно неприятное напряжение в бедрах, боль в коленях. Болевые ощущения можно смягчить, подложив между пятками и сидалищем подушку, под колени подушку и одеяло под голеностопные суставы; но лучше всего осваивать эту позу не торопясь, постепенно, возвращаясь при появлении неприятных ощущений в мышцах и связках на некоторое время к уже освоенной позе со скрещенными ногами.

При позе сидя на коленях блокируются крупные кровеносные сосуды бедер, что может оказать неблагоприятное воздействие на людей, склонных к расширению вен. Им следует отдать предпочтение позе со скрещенными ногами или позе лотоса.

Поза лотоса – одна из основных поз йоги – хорошо подходит для медитации. При опоре на таз и колени поддержание тела в вертикальном положении требует лишь минимальных усилий. Сидеть в позе лотоса легко и удобно, нет ни малейшего мышечного напряжения, мешающего полной концентрации

Большинству занимающихся, однако, освоить «лотос» бывает непросто. Но при последовательной и целенаправленной работе это удастся и в возрасте старше 50 лет. Однако следует подчеркнуть, что овладение позой лотоса не должно становиться самоцелью. Если у вас возникают трудности с ее освоением, не расстраивайтесь. Успешно можно медитировать и в других позах.

Тем же, кто решил научиться «лотосу», следует запастись терпением и регулярно, ежедневно, а по возможности и два раза в день проводить следующие подготовительные упражнения.

1. Сесть на пол и как можно больше развести ноги в стороны. Затем согнуть правую ногу в колене и притянуть к себе правую стопу, чтобы она оказалась на левом бедре у паха.

Туловище при этом следует держать выпрямленным, а колено должно держаться пола. Зафиксировать положение до появления дискомфорта, а затем проделать то же самое с левой ногой. Чтобы облегчить выполнение, можно сидеть на небольшой подушке.

2. Сидеть следует на одеяле, сложенном толщиной в ладонь. Сначала выполняем упражнение 1: при прямой левой ноге сгибаем в колене правую и прижимаем ее стопой к левому бедру. Вслед за тем сгибаем также левую ногу и располагаем стопу на правом бедре так, чтобы пальцы были обращены вверх. Важно помнить о том, чтобы туловище было выпрямленным, а оба колена касались пола.

В дополнение к трем основным рассмотрим две дополнительные позы для медитации.

Лежа на спине можно хорошо расслабиться, но эта поза располагает ко сну. Но только именно эта поза подходит для погружения в глубокий транс. Использовать эту позу можно только тем, кто уже имеет некоторый медитативный опыт и довольно хорошо владеет своим вниманием.

Лежать следует без подушки. Ноги и руки чуть-чуть разведены в стороны. Медитировать можно также в положении стоя. При этом стопы параллельны, на некотором расстоянии друг от друга, ноги слегка согнуты в коленях, руки висят полностью расслабленные. В этом положении можно медитировать, концентрируясь на мантре или на дыхании. Медитативное состояние делает стояние неустойчивым. Медитация стоя хорошо подходит людям сидячих профессий. Для тех, кто долго выполняет медитацию сидя, она может оказаться полезным переключением.

Общую методику расслабления мы уже рассматривали выше, а теперь обратим внимание на некоторые особенности расслабления в позах для медитации.

Успешной медитация может быть только тогда, когда в принятой позе человек максимально расслаблен. При медитации в сидячем положении у многих очень часто, у некоторых почти всегда бывают напряжены мышцы плечевого пояса. Любой стресс или неприятности почти неизбежно ведут к напряжению, зажатости этих мышц. Плечи непроизвольно поднимаются, голова втягивается в них, как бы защищаясь от предстоящего удара. В конце концов в этой области возникает хроническое напряжение мышц, причиняющее много неприятностей. Избавиться от скованности плеч, приступая к медитации, можно следующим образом. Поднимите плечи, ощущая при этом неприятное напряжение, а затем «бросьте» их. Зафиксируйте возникшее ощущение и постарайтесь сохранить его в памяти.

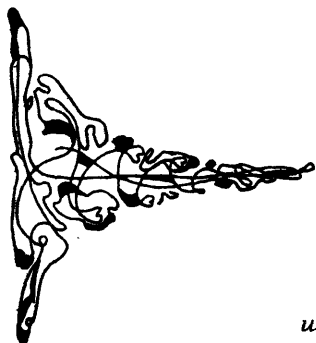
Дополните расслабление активным воображением. Например, можно использовать такой образ. При расслаблении плеч представьте длинные ветви дерева,гибающиеся под тяжестью обрушившегося на них снега. Ветви медленно все больше и большегибаются, и, наконец, снег соскальзывает с них, освобождая дерево от своего гнета. «Бросая» плечи, давая им «упасть», мы

обрасываем с себя все, что нас тяготит, освобождаемся от бремени забот.

Особое внимание в сидячих позах следует обратить на поясницу. Не должно быть никакого лишнего напряжения.

Теперь, после того как мы обсудили все предварительные моменты, перейдем к непосредственному рассмотрению медитативных техник.

Работу по самосовершенствованию и коррекции своей психики лучше всего осуществлять в состоянии глубокого транса. Но для этого сначала необходимо, как уже говорилось, научиться в достаточной мере владеть вниманием. Поэтому совершенствование в этом плане должно быть поэтапным.



## **Первый этап. Совершенствование внимания сознания**

*Куда бы ни убегал ум,  
изменчивый и неустойчивый по природе,  
нужно неизменно возвращать его назад,  
под контроль своего «я».*

**Бгахават-гита**

### **Медитация с концентрацией на дыхании**

1. В спокойном месте, выбранном вами для медитации, примите освоенную позу. Проконтролируйте состояние мышц, избавьтесь от излишнего напряжения. Глаза закройте или смотрите перед собой на пол на расстоянии примерно 1 м – 1 м 20 см.

2. Дышите через нос. Дыхание должно быть легким и естественным, без перерывов и пауз, но слегка растя-

нутым. Представляйте, что волевое усилие вы прилагаете только на вдохе, выдох осуществляется сам по себе, при полной расслабленности.

3. Если мысли все же не уходят, то займитесь подсчетом вдохов и выдохов. Досчитайте до 10 и начинайте счет с начала.

4. В заключение сеанса не вставайте сразу же. Оставайтесь в покое, сидя с закрытыми глазами. Держите в поле внимания свои мысли, чувства, ощущения тела. Продолжайте то же, открыв глаза, еще несколько минут.

Не беспокойтесь относительно того, насколько успешно вы медитируете. Такое беспокойство противоречит принципу пассивного отношения, позволяющему расслаблению развиваться естественными темпами.

### **Медитация с использованием мантры**

1. Мантра – звукосочетание, слово или имя, повторяемое во время медитации многократно. Мантра выступает как объект концентрации внимания. Некоторые учителя медитации утверждают, что каждый медитирующий должен иметь свою мантру, представляющую для него особое значение и создающую благоприятное психическое состояние. Но ряд исследований показал, что не имеющие смысла слова, выбранные случайно и повторяемые многократно, столь же эффективны как «специальная» мантра. Так, в древней практике лайя-йоги используются основные звуки санскритского языка. Поэтому звук, используемый в качестве мантры, может быть выбран совершенно произвольно, лишь бы он нравился медитирующему.

Практика убеждает, что в качестве специальной мантры можно использовать любое слово, которое привлекает человека, например «мир», «любовь», «гармония», «безмолвие» и так далее. Типичные восточные мантры: «Ом» или в другом варианте «Аум» («я – есть»), «Со – хам» («я – он»), «Са – хам» («я – она»).

Выберите в качестве мантры слово, особенно привлекающее вас.

2. В спокойном месте, выбранном вами для медитации, примите соответствующую позу и проконтролируйте расслабление мышц, уделив особое внимание мышцам груди или шеи.

3. Произнесите вслух свою мантру. Избегайте делать это слишком громко, что вызывает излишнее напряжение, или слишком энергично, что может привести к гипервентиляции и головокружению.

Если нет возможности произносить мантру вслух, делайте это про себя. Когда приходят мысли, верните внимание к мантре. Со временем вы установите оптимальный для себя ритм произнесения мантры, который будет способствовать глубокому расслаблению.

4. Спустя примерно 5 минут после начала медитации переключитесь на произнесение мантры шепотом. Продолжая медитацию, вы под воздействием ритма мантры, будете расслабляться все больше и больше.

5. Выполняйте это упражнение 15 минут в день, 5 – 7 раз в неделю на протяжении двух недель, после чего вы, возможно, пожелаете увеличить продолжительность сеансов до 30 минут. Уже в конце первой недели, если все будет хорошо, вы сможете на короткое время исключить из поля своего сознания все, кроме мантры.

Занимайтесь медитацией с концентрацией внимания на мантре примерно месяц, а потом примите решение, включить ли это упражнение в свою программу.

6. Освоившись с мантра-медитацией, вы можете попробовать иной ее вариант. Находясь в выбранной для медитации позе, как можно медленней снова и снова пишите в своем воображении служащее мантрой слово.

7. Хорошо научившись выполнять медитацию с концентрацией на мантре, вы можете объединить оба эти упражнения. Приняв позу для медитации, начинайте наблюдение за дыханием. Некоторое время просто со-

средотачивайтесь на нем, не пытаясь как-то изменить ритм дыхания.

Когда почувствуете, что процесс дыхания протекает естественно, добавьте произнесение мантры. Делайте это на выдохе.

### **Медитация с концентрацией внимания на предмете**

1. Эта форма медитации предполагает разглядывание какого-либо предмета без размышления о нем.

2. Подберите какой-либо предмет, который вам приятно будет созерцать довольно продолжительное время. Лучше всего для этого подходят предметы естественного происхождения (камешек, раковина, кристалл, кусок дерева). Хороший предмет – свеча. Любовь к созерцанию огня у человека лежит на уровне инстинктов.

3. В спокойном месте примите позу для медитации.

4. Держите предмет на таком расстоянии, чтобы его удобно было рассматривать. Смотрите на него, то приближая, то удаляя. Снова и снова поворачивая предмет, поглаживая его, постарайтесь составить о нем впечатление с помощью зрения и осязания.

5. Ваше внимание будет рассеиваться или вы заметите, что облакаете ощущения в слова. Это неизбежно, но, каждый раз обнаружив, что ваше внимание блуждает, верните его к рассматриваемому объекту.

6. Вполне возможно, что ваш разум восстанет против концентрации на одном объекте. Тело может отреагировать на такую ситуацию усталостью. Может возникнуть также ощущение, что оно тяжелее или, наоборот, легче, чем обычно. Иногда имеют место неожиданные проблески интуиции. Возможны обманы зрения, вы можете, например, увидеть изменение цвета или размера рассматриваемого объекта. Может возникнуть ощущение, что вы, не касаясь предмета, чувствуете его вес.

Если вы почувствуете утомление глаз, прекратите упражнение.

## **Медитация с концентрацией внимания на изображении**

1. Не следует приступать к освоению этого упражнения, пока вы не освоите предыдущего.

2. В качестве объекта концентрации можно выбрать какой-либо рисунок, геометрическую фигуру, символ и тому подобное. Концентрация на изображении помогает избежать навязчивых мыслей и чувства беспокойства. Рассматривание в течение 15 – 20 минут картин, находившихся в его кабинете, входило в ежедневный распорядок дня академика И. П. Павлова.

3. Рассматривая картину, старайтесь влиться в нее так, чтобы она заполнила все ваше восприятие

4. Дополнением к рассматриванию изображения может служить следующее упражнение. Представьте себе, что в верхней части вашей головы имеется свободное пространство. Заполните это пространство придуманным вами изображением. Созерцайте это изображение внутренним взором.

Возможно, вы предпочтете медитировать, представляя (визуализируя) во время сеанса свое, то есть придуманное вами, изображение. Может быть, по завершении сеанса медитации, в котором вы визуализировали «свое» изображение, у вас появится желание начертить или нарисовать его. В этом случае вы сможете использовать его в последующих сеансах медитации.

### **«Созерцание внутреннего света»**

Такое название этому упражнению дали даосские мастера медитации. Они рекомендуют выполнять это упражнение ежедневно не менее часа. Считается, что такой вид медитации наиболее эффективен для достижения внутреннего безмолвия и вместе с этим открывает доступ к ощущению нирваны.

Метод заключается в направлении взгляда на кончик носа. Глаза при этом должны быть полуприкрыты.



что сильно уменьшает их утомление от подобного созерцания.

Расфокусировка зрения, возникающая при этом, так же, как само положение глаз, очень непривычны для нашей психики. поэтому медитирующему приходится привлекать к выполнению этого упражнения максимум внимания. Кроме того, такое созерцание очень быстро вызывает переутомление зрительного нерва. Все это приводит к развитию обширного торможения коры головного мозга. Так достигается успокоение ума – цель нирванической медитации.

Утомление зрительного нерва ведет к перевозбуждению зрительной коры, после чего на ней развивается охранительное торможение. Вследствие развития такого перевозбуждения перед взором медитирующего вспыхивает яркий свет, подобный солнечному. Свет воспринимается даже после развития торможения и может сохраняться на протяжении всего времени медитации. Поэтому это упражнение получило такое название.

После завершения этого упражнения на начальном этапе его освоения медитирующий может отмечать у себя временное (не более чем на час – полтора) снижение резкости зрения. Не волнуйтесь, это не вредно для зрения, и со временем этот остаточный эффект после такой медитации исчезнет.

Но в начале практики, для того чтобы фокусировка зрения после медитации восстанавливалась как можно скорее, слегка помассируйте глазные яблоки ладонями, а затем без спешки и напряжения поворачивайте глазами по несколько десятков раз в разные стороны.

### **Медитация в ходьбе, беге**

Упражнение заряжает энергией, прекрасно тонизирует, создает настроение спокойной готовности к предстоящей деятельности. Будучи хорошо освоенным, упражнение может с успехом применяться перед такими

стрессовыми ситуациями, как неприятный разговор, экзаме́н, посещение зубного врача и так далее. Спортсменам выполнение медитации в ходьбе рекомендуется перед ударными (требующими больших усилий) тренировками, а также перед соревнованиями

Уникальность этого упражнения заключается в том, что оно, если ходьба выполняется достаточно эффективно, дает двойной эффект как от медитации, так и от аэробной тренировки.

1. В течение недели – двух осваивайте быструю, но свободную ходьбу: туловище держите прямо, движения рук размашистые, шаг довольно широкий за счет движений тазом, напоминающих технику спортивной ходьбы. Стопа становится на землю с пятки с последующим перекатом на носок. Ритм движений живой. Упражняйтесь по 20 – 30 минут в день.

2. В течение следующей недели разучивайте дыхание, которое может быть названо диафрагмально-брюшным. Упражняйтесь в положении стоя, ноги чуть уже ширины плеч. На вдохе выпячивается живот, затем расширяется и слегка поднимается грудная клетка. Проследите, чтобы плечи при этом не напрягались. По завершении вдоха вы должны чувствовать себя до отказа наполненным воздухом. При выдохе сначала опускается и сжимается грудная клетка, затем расслабляются мышцы живота, так что стенка чуть ли не касается спины.

Выполняйте упражнение 5 – 7 раз в неделю по 15 – 20 минут, вместе с этим уделяйте время свободной ходьбе, освоенной ранее

3. Теперь вам предстоит освоить сочетание быстрой свободной ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием. Дышите ритмично в такт шагов. Для начала так: на шесть шагов вдох и на столько же выдох. Впрочем, ритм дыхания нужно, конечно же, подбирать индивидуально.

4. Освоив сочетание ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием, удлиняйте продолжительность дыха-

тельного цикла. Экспериментируйте, подбирая такую скорость ходьбы и такое соотношение числа шагов и дыхательных движений, которые бы оказывали на вас наиболее благоприятный эффект.

Постепенно увеличивайте время ходьбы, будет даже лучше, если вы ее сможете заменить легким бегом трусцой. Трассу своих занятий на первых порах прокладывайте по дорожкам, лишенным сбивающих с ритма препятствий. Помните о том, что между приемом пищи и ходьбой должно пройти не менее полутора часов. Очень хорошо заниматься медитацией при ходьбе утром на тощак.

### «Я осознаю»

Эта методика позволит вам научиться отдавать себе отчет в испытываемых ощущениях, прослеживать появление мыслей, быть бесстрастным наблюдателем

1. Примите освоенную вами позу для медитации, закройте глаза и переключите внимание на окружающие вас звуки. Уделяйте достаточное внимание каждому из них.

Скажите себе: «Я ощущаю все окружающие меня звуки». Выполнять это упражнение можно не только в специально предназначенное для этого время в спокойной обстановке, но и между делом в течение дня.

2. Когда в поле сознания начнут появляться мысли, прислушивайтесь к ним. Уделяйте внимание всему, что появляется в поле вашего внимания: звукам, чувствам, запахам, настроению, ощущениям тела, воспоминаниям и так далее. Пусть ваши мысли блуждают без помех. Не принуждайте их, не давайте им оценки и не «зацикливайтесь» на какой-либо одной из них. Уделяйте каждой из них одинаковое внимание.

3. Обратите внимание на то, что ваш разум является источником всех ваших мыслей, а также (что очень важно!) на то, что вы способны отделить себя от своих мыслей и стать как бы сторонним наблюдателем, не испытывая их влияния.

4. Продолжайте такое беспристрастное осознание своих мыслей и ощущений 10 минут, а затем сделайте для себя выводы из полученного опыта. У вас была возможность убедиться, что вы – нечто большее, чем мысли и ощущения. Вы – это тот, кто переживает их, оставаясь спокойным, расслабленным, беспристрастным, внимательным. Именно при этом условии вы сможете более полно понять и принять себя

5. Эта медитация подлежит обязательному включению в практику медитирующего и поддерживает любые другие медитативные техники. Выполняйте это упражнение 2 – 4 недели каждый день, доводя продолжительность сеансов до 20 минут. Затем перенесите приобретенный таким образом опыт в сферу своей повседневной деятельности. Занимайтесь «самоосознаванием» при любых обстоятельствах 24 часа в сутки. Это занятие окупится сторицей, очень скоро вы почувствуете, что приобрели новое качество жизни. Мысль и воля станут ближе друг другу.

Дополнительное замечание. Программа «я осознаю» основывается на одной из самых древних форм медитации, пришедшей из Индии, где она называется «випассана». Руководитель одного из центров «випассаны» С. Н. Гоинка объясняет воздействие этого вида медитации на занимающегося следующим образом

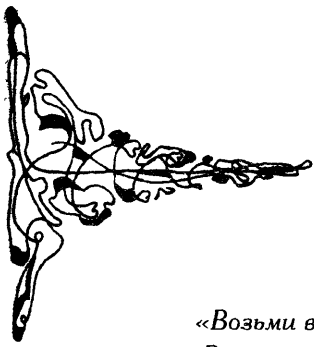
Когда происходит что-либо по воле человека, то он обычно как-то реагирует на происходящее. Все происходящее вовне вызывает отклик внутри. Если что-либо происходящее вовне приятно, то и ощущения, возникающие внутри, будут приятными. Наш разум устроен так, что если ощущения в теле приятны, то вы начинаете желать их еще и еще. Неприятные же ощущения вызывают отрицательное отношение к происходящему вплоть до отвращения.

«Випассана» позволяет занимающемуся вырваться из плена слепых схем и реакций. Что-то, допустим, про-

изошло вовне. Вы наблюдаете за собой: какое это вызывает чувство? Вроде бы приятное, но оно непостоянно и рано или поздно проходит. Оно не имеет значения. Нет места ни страстному желанию, ни отвращению. Когда разум остается спокойным и невозмутимым, то любое предпринимаемое вами действие позитивно. «Если вы отвечаете на происходящее реакцией, – утверждает С. Н. Гоинка, – это всегда плохо, если акцией, действием – всегда хорошо».

Очень может быть, что, столкнувшись с такими утверждениями, вы скажете: «Но ведь мир состоит из отрицательного и положительного, мы должны уметь жить с любыми эмоциями».

Учитель «випассаны» отвечает на это так: «Вы должны наблюдать свои отрицательные чувства вместо того, чтобы выражать их. Тогда вы окажетесь хозяином ситуации, контролируя ее. Вы можете уйти от отрицательных чувств, но нет нужды позволять отрицательным чувствам взять власть над собой. Вы должны тренировать свой разум так, чтобы счастливо жить в любых обстоятельствах: благоприятных и неблагоприятных. Если вы просто подавите свои отрицательные чувства, то они, возможно, станут со временем еще опаснее, находя свой выход в области бессознательного. Если же дать этим чувствам выход, то это причинит вред как вам, так и тем, кто вас окружает. «Випассана» представляет собой третий путь: вместо подавления и выражения – наблюдение. И тогда вы обнаружите, что ваш разум справился с ситуацией, что он спокоен».



**Второй этап.  
Становление второго «я»,  
или намеренное слияние  
вниманий сознания  
и подсознания**

*«Возьми величайшее оружие Упанишад, как лук,  
Вложи стрелу, заостренную путем медитации,  
Затем натяни свой наведенный на брахмана лук,  
И попади, о дорогой, в цель, в Вечное».*

**Мундака-Упанишад**

В упражнениях первого этапа достигается небольшая глубина транса. Их можно рассматривать как подготовительный этап, в ходе которого занимающийся развивает свою способность к концентрации внимания, что делает возможной дальнейшую работу по самосовершенствованию в состоянии более глубокого транса.

Далее, работая в трансе, мы учимся руководить вниманием подсознания, в то же время сознание становится более чутким к подсознательным реакциям, получает возможность своевременно реагировать на них, подвергать сознательной обработке. Таким образом, внимание сознания и подсознания как бы сливается воедино, устанавливая между собой более тесные связи и осваивая навыки совместной работы. В результате, можно сказать, образуется новая психическая составляющая. Для ее обозначения удобно пользоваться термином «второе внимание». Его ввел К. Кастанеда. Второе внимание хоть и является производным от вниманий сознания и подсознания, но все же отличается от них, являясь более совершенным действующим началом психики.

В нормальном состоянии сознания подсознание и сознание хоть и имеют общие точки соприкосновения, но их довольно мало. Кроме того, сознание, стремясь к мнимому ощущению полного доминирования в плане формирования намерений или поведенческих установок, стремится само и заставляет подсознание воздвигать друг между другом изоляционные барьеры.

Транс создает условия для встречи и начала взаимодействия этих двух составляющих психики. Поэтому можно сказать, что на втором этапе мы непосредственно приступаем к формированию второго внимания. Для начала этого процесса сознание должно отказаться от своего стремления к полному доминированию (все равно оно мнимое). Оно учится быть, когда нужно, наблюдателем, иногда позволяющим действовать подсознанию, которое, кстати, у большинства взрослых людей, вследствие постоянно довлеющего влияния сознания, находится в младенческом состоянии. Отсюда и легкость принятия внушенных установок в состоянии транса.

Итак, почувствуем и попытаемся осознать присутствие нашей незримой опоры – подсознания. Так как подсознательные или, как мы их еще называем, непровольные двигательные реакции нам более всего знакомы и их легче всего отслеживать, то лучше всего использовать концентрацию внимания на этих реакциях как ведущее средство для погружения в транс. При этом мы пользуемся навыком передачи контроля над движениями подсознанию. В обычной жизни это происходит довольно часто, но на непродолжительный срок. Специальные приемы могут создать условия для перепоручения двигательного контроля подсознанию на более длительное время, что уравнивает взаимное влияние сознания и подсознания друг на друга, создавая условия для более тесного их взаимодействия. Именно на это направлены предлагаемые ниже упражнения.

1. Это упражнение выполняется в паре с партнером. Положите свою ладонь на ладонь партнера. Он должен

совершать плавные (без рывков), но довольно быстрые движения рукой. Ваша задача следовать его движениям, не разрывая контакта. Руки должны быть как бы прилипшими друг к другу. В процессе выполнения этого упражнения сознание вынуждено будет передать выполнение этой задачи подсознанию. Это произойдет потому, что сознательное слежение невозможно, так как его реакция намного медленнее подсознательной, поэтому рука будет или отставать, или сознание будет ошибаться, по привычке пытаясь логически прогнозировать то, что такому прогнозу не поддается.

В определенный момент, заметив, что переключение произошло и вы успешно справляетесь со своей задачей, партнер может резко убрать свою руку. И тогда ваша рука, возможно, зависнет в воздухе, оставаясь неподвижной без вашего на то сознательного желания и, как вам покажется, абсолютно невесомой и нечувствительной к прикосновениям. Это каталепсия – один из трансовых феноменов. Болевая чувствительность руки в этом состоянии понижена или полностью отсутствует.

Пока не прошло это состояние (а впоследствии вы сможете вызывать его без участия партнера, по памяти), следует приступить к выполнению следующего упражнения.

2. Представьте, что вы освободили от контроля сознания кисть правой руки. Для этого ее нужно максимально расслабить. При максимальном расслаблении вам покажется, что вы ее полностью не чувствуете, по ощущениям она как бы перестанет принадлежать телу. Затем положите ее ладонью вверх и дайте приказ сжаться в кулак, не заставляя ее двигаться так, как вы это делаете обычно. Должно возникнуть ощущение, что кулак сжимается непроизвольно, как бы по собственной воле.

Сознание только дает приказ и перепоручает его выполнение подсознанию. Это движение необходимо хорошо прочувствовать, позволив руке несколько раз сжать-



ся и разжаться только под влиянием подсознательного руководства.

Обычно в первый раз на выполнение этого упражнения обычно уходит не менее 10 минут. Затем это осуществляется быстрее. Сжатие идет с небольшими рывками, чувствуется характерное едва уловимое поскрипывание суставов.

Проделайте то же самое левой рукой, двумя руками. Постарайтесь лучше отследить и запомнить возникшее при этом ощущение отстраненности сознания, это вам пригодится при последующих произвольных погружениях в транс. Это упражнение можно использовать как первый этап погружения.

3. По механизму воздействия это упражнение аналогично первому, но для вхождения в транс оно более эффективно. Для его выполнения необходимы четыре помощника. Задача погружаемого – максимально расслабиться и стараться без всякого участия наблюдать за действиями, производимыми с телом. Помощники должны совершать как можно более плавные движения руками и ногами погружаемого, стремясь их расслабить как можно более полно.

4. «Свободный полет». Все предыдущие упражнения можно считать подготовительными по отношению к этому. Здесь мы отдаем все тело во власть подсознания. Подсознание осваивает сложный для себя навык полного руководства телом вне всякого вмешательства сознания. Кроме того, это упражнение вместе с гипервентиляционными техниками позволяет проработать и освободиться от стереотипных мышечных напряжений.

Для выполнения этого упражнения нужно выполнить легкую разминку. Затем стать, расслабившись, руки свободно опущены, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты, ступни параллельны друг другу. Глаза лучше закрыть.

Желательно, чтобы вокруг вас было побольше свободного места в радиусе примерно 2 – 3 метров.

Если вы уже практиковали холотроп или ребефинг, то вам выполнять это упражнение будет очень легко. При этом необходимо вызвать у себя состояние непричастности сознания к телу, позволяя ему двигаться как бы по своей собственной воле. Точно такое же состояние часто возникает при вхождении в ИСС, особенно при переживании третьей перинатальной матрицы.

Достичь этого удастся далеко не сразу. Необходимо просто постоять 5 – 10 минут, ни о чем не думая. Тело постепенно начнет неуправляемые сознанием движения. Чаще всего это начинается с вращения головой. Нечто подобное можно было видеть на сеансах А. М. Кашпировского. Затем начнутся вращения руками и всем корпусом.

После некоторой практики, когда тело приобретет определенный опыт и освободится от сковывающих его паттернов стереотипных мышечных напряжений, оно может начать делать шаги, похожие на первые неуверенные шаги младенца, впервые ставшего на ноги. Позже можно будет совершать в этом состоянии прогулки.

Упражнение выполняется 15 – 30 минут, лучше всего перед сном. Оно облегчает засыпание, многим помогает справиться с бессонницей, увеличивает количество снов-полетов даже у взрослых, у которых подобные сны уже не возникали долгие годы.

Состояние, возникающее в ходе выполнения этого упражнения, многие люди описывают как невероятно приятное. Движения кажутся необычайно легкими. Часто сознание вообще перестает чувствовать тело, и возникает ощущение парения. Некоторые, желая пребывать в этом состоянии как можно дольше, затягивают сеанс до часа и более. На первых порах это особенно нежелательно, так как возможно чрезмерное углубление транса. В этом случае вы можете либо упасть, либо войти в состояние лунатика. Хотя если вы уверены в своем контроле, то это предупреждение излишне. И все же напомним

ню, что цель этого упражнения – формирование второго внимания и необходимо стремиться, входя в транс, постоянно сохранять возможность возвращения в любой момент полного контроля сознания.

Это упражнение помогает снять излишнее нервное напряжение, стресс, улучшает настроение, нормализует сон, повышает возможности самоуправления, оказывает многоплановый терапевтический эффект (большой, чем при любой неспецифической гипнотерапии). Наиболее значимы последствия от выполнения этого эффекта для спортсменов. Оно позволяет в короткий срок сделать движения более скоординированными, быстрыми, точными и раскрепощенными. Это происходит благодаря освобождению от стереотипных мышечных паттернов напряжения, на что без подобной практики могут уходить годы тренировок.

Иногда возникающее при выполнении этого упражнения чувство отстраненности от тела способствует возникновению аутогенных галлюцинаций. Вы можете увидеть со стороны свое реальное тело или же светящийся фантом, стоящий в некотором отдалении. Сознание при этом может попеременно оказываться то в одном, то в другом теле. Единственное, что можно посоветовать, – не пугайтесь, это довольно распространенное явление и оно не влечет за собой никаких неблагоприятных последствий. По вашему желанию или просто по возвращении в НСС двойник исчезнет. Но он может сохраняться некоторое время после прекращения выполнения этого упражнения. Возможно, вам будет даже интересно с ним пообщаться. Но не стоит при этом забывать, что фантом всего лишь иллюзия, которую воспринимаете только вы сами.

Некоторые мистики и святые могли извлекать из такого общения практическую пользу. Например, христианский святой Сергий Радонежский мог по желанию вызывать свой фантом для получения совета по вопросу, который он не мог решить самостоятельно.

5. С подсознанием можно общаться, но передать ему контроль над речью намного труднее, чем над движениями. Последнее осваивается при помощи предыдущих упражнений. Его можно использовать для общения с подсознанием при помощи автоматического письма. Раньше этот прием широко использовался спиритистами, и все, что выдавало на бумагу подсознание, истолковывалось как информация из мира духов. Этим же приемом для общения с подсознанием пациента часто пользуются психотерапевты.

Читателю освоить автоматическое письмо с учетом приобретенных в предыдущих упражнениях навыков будет очень просто. Если вы берете в руки ручку и кладете перед собой листок бумаги, то можете считать, что задача перед подсознанием уже поставлена. Приготовившись к письму, вызовите у себя уже знакомое вам ощущение освобождения руки с ручкой от контроля сознания. Забудьте о руке, можете отвлечься, смотреть в окно, рассматривать картинки, читать книгу и тому подобное. Через некоторое время рука, руководимая подсознанием, приступит к письму. Сначала буквы будут нечеткими. Следует попрактиковаться в этом навыке, давая руке приказ писать более разборчиво. Вскоре письмо наладится. Почерк будет несколько отличаться от обычного. Скорость автоматического письма может быть даже быстрее, чем при сознательном направлении этого действия.

Общаясь с подсознанием, вы можете глубже понять скрытые побуждающие мотивы своего поведения, работать со своими комплексами, страхами, избавиться от внутренних противоречий. Оно может дать ценные указания и советы при принятии различных решений. И еще один важный момент — подсознание ничего не забывает — помните об этом и пользуйтесь этим его ценным качеством. Согласование сознательного выбора с подсознательными стремлениями при формировании целей позволит получить гораздо большее удовлетворение от их достижения.

Далеко не вся информация, выдаваемая подсознанием, может быть расшифрована и иметь значение для сознания. Поэтому общаться лучше в виде диалога. Следует заранее продумать вопросы для подсознания и написать их на листе. Подготовившись к автоматическому письму, глядя на этот вопрос, прочитайте его, а лучше повторите несколько раз вслух.

6. «Энергетический шар». Станьте ровно, свободно опустите руки вдоль туловища. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, ступни параллельны друг другу. Позвоночник прямой, таз расположен так, как будто к крестцу прибита палка, вертикально воткнутая в землю. Глаза полузакрыты. Лучше если помещение полутемное.

Хорошо расслабив руки, вы почувствуете их покачивание в такт биению пульса. Медленно сведите руки внизу живота ладонями друг к другу, как будто охватывая ими шар диаметром 20 – 30 сантиметров, это должно осуществиться практически произвольно. Совершая медленные колебания руками, то сводя их, то разводя на несколько сантиметров, вы вскоре почувствуете упругость пространства между ними. Этот эффект возникает благодаря ощущению силы кровяного давления. Полутрансовое давление позволит вам ощутить и увидеть, что вы держите теплый наэлектризованный светящийся шар. Сжимая и чувствуя его упругость, вы концентрируете энергию, заключенную в нем. Эта энергия в виде луча может быть направлена в любое место вашего тела, туда, где она больше всего нужна. Лучше всего переправлять эту энергию в солнечное сплетение, в точку, расположенную на 3 – 5 см ниже пупка, в основание копчика, так как эти точки являются местами естественного накопления и хранения энергии.

Все вышеописанные упражнения можно считать подготавливающими для приобретения навыков работы в состоянии глубокого транса. Для погружения в это состояние используются освоенные ранее навыки сосредото-

точения на ощущениях или представлениях, передачи контроля над телом подсознанию. Теперь, когда в запасе у читателя может быть определенный опыт, рассмотрим методики намеренного погружения в глубокий транс.

Такое погружение лучше всего осуществлять лежа или полулежа в удобном кресле. Для погружения лучше использовать сосредоточение на подсознательно ведомом движении. Такое движение есть проводник и сигнал для сознания, свидетельствующий о начале и завершении процесса погружения. Для этого лучше всего сосредотачиваться на движении руки.

При погружении правшам лучше всего отслеживать движение правой, а левшам — левой руки. Если вы лежите, то отведите ведущую руку в сторону. Дайте ей приказ руководить вашим погружением. В процессе погружения она должна самопроизвольно подняться вверх и завершить дальнейшее погружение прикосновением ладони к бедру. Или же возможен иной вариант. Рука опущена вдоль тела.

С началом погружения она начинает подниматься, и в завершение этого процесса кончики пальцев касаются лица, после чего рука опускается в исходное положение. Использование этого приема желательно, но не обязательно. Для людей, имеющих слаборазвитую систему кинестетических представлений, этот прием оказывает небольшую помощь при погружении в транс. Ниже предложены два метода погружения. Для начала используйте попеременно их оба, а затем выберите наиболее приемлемый для вас и практикуйте только его.

## Метод 1

Лягте, закройте глаза. Постарайтесь охватить все свое тело внутренним взором. Сосредоточьтесь на дыхании. Дышите как можно медленнее. На вдохе представляйте, как воздух, проходя через все тело и нагреваясь при этом, раздувает шар, находящийся внизу живота. Вско-

ре вы почувствуете пульсацию в этой области. На выдохе мысленно посылайте теплый поток из этого шара последовательно во все части тела, начиная с ног, расслабляя и прогревая все крупные мышцы. С каждым выдохом прогревается одна крупная мышца. Особое внимание нужно уделить расслаблению кистей и лица, так как вместе с их расслаблением затормаживаются наиболее обширные области коры головного мозга. При полном расслаблении правой кисти у правши затормаживается 25% ее общей площади. Несколько выдохов направляют теплый поток к глазным яблокам. Затем сосредоточьтесь на солнечном сплетении. Постарайтесь почувствовать, как каждое движение диафрагмы порождает в нем приятное щекочущее ощущение, сопровождаемое биением пульса.

Затем снова затрагиваем вниманием каждую часть тела. К этому моменту тело уже должно быть достаточно хорошо расслаблено, и поэтому будет совсем нетрудно, слегка сосредоточившись на любом участке тела, почувствовать в нем биение пульса. Делаем это в такой последовательности. Начинаем с пальцев ног. Сосредотачивая внимание на каждом из них, стараемся довести до максимума ощущение пульсации в них. Затем переходим далее, но ощущение пульсации в оставленном месте хоть и притупляется, но не исчезает вовсе. Таким образом, поднимаясь все выше, заставляем пульсировать все тело. Вскоре возникнут ощущения раскачивания в пространстве. Раскачивание перейдет во вращение, примерно как при падении листка с дерева. Во время этого теряется ощущение тела. Создается впечатление, что сознание не привязано ни к какому материальному объекту и не имеет никаких ограничений.

Это довольно глубокое состояние транса, но при этом сознание остается полностью бодрствующим. Оказавшись в таком состоянии, вы можете до предела концентрировать свое внимание на любой психологической и сома-

тической проблеме. Облегчается работа с памятью, возможно сознательное ускорение и замедление времени, легко удаётся визуализация объектов и реалистичных снов. где можно воссоздать любую обстановку, в которой отрабатываются двигательные и поведенческие навыки

При выходе из этого состояния мы сталкиваемся с каталепсией тела. Оно не подчиняется командам сознания и его невозможно заставить двигаться. Не нужно слишком напрягаться, стараясь пошевелиться. Это состояние пройдет само собой. Чрезмерное беспокойство будет только препятствовать растормаживанию коры. Если вы будете сохранять спокойствие, то каталепсия пройдет не более чем через 2 – 3 минуты после «всплывания» сознания из глубокого транса. При выходе необходимо дать себе установку на хорошее, бодрое самочувствие. Например: «Я хорошо отдохнул. Мои силы восстановились... Во всем теле ощущается прилив энергии... Мысли ясные, четкие... Мышцы легкие, наполненные упругой силой... По всему телу пробегает приятный озноб... Делаю глубокий вдох... Резкий выдох. Открываю глаза».

## Метод 2

Некоторым людям, не являющимся кинестетиками, очень трудно сразу сосредотачивать внимание только на кинестетических ощущениях. Поэтому им для вхождения в транс предпочтительнее пользоваться концентрацией на элементах зрительной или аудиальной системы представлений. Причем сосредотачиваться можно как на восприятии реального, так и иллюзорного или воображаемого

1. Подобной технике самонаведения транса много внимания уделяла Бетти Эриксон в своих многочисленных семинарах по самогипнозу. Бетти – жена Милтона Эриксона – достигла необычайных успехов, занимаясь самонаведением различных измененных состояний. Большую



часть своей жизни она посвятила проблеме самогипноза, разрабатывала техники самопогружения, изучала возможности их практического применения. Ее излюбленные техники основаны на перекрывании в восприятии элементов различных систем представлений.

Для погружения она садилась в глубокое удобное кресло и находила перед собой предмет, на который было бы можно смотреть, не напрягаясь. Желательно, чтобы на него было приятно смотреть. Хорошо использовать кристаллы, стеклянные (например, люстра), металлические и любые другие блестящие предметы, еще лучше, если на них отмечается игра света (это можно искусственно устроить). — все это облегчает погружение, вызывая утомление зрения. Затем необходимо, сосредотачиваясь на отдельных ощущениях, непрерывно перемещать внимание с одного из них на другое.

Вначале по каждому каналу восприятия вы выделяете несколько ощущений или аспектов воспринимаемого, а затем сужаете круг внимания, углубляя сосредоточение и вместе с этим все глубже погружаясь в транс.

1) Я вижу перед собой блестящий шарик. Я вижу стол, на котором он стоит. Я вижу падающий из окна луч света. Я вижу... Я слышу шум машин на улице за окном. Я слышу человеческие голоса. Я слышу шум ветра. Я слышу... Я чувствую, как удобно моему телу. Я чувствую, как мои мышцы расслабляются и отдыхают. Я чувствую, как мои ноги прикасаются к прохладному полу. Я чувствую... И так далее. (не более 5 – 9 ощущений по каждому каналу).

2) Я вижу блестящий шарик. Я вижу падающий свет. Я вижу... Я слышу шум машин. Я слышу звуки голосов. Я слышу... Я чувствую свинцовую тяжесть тела. Я чувствую, как оно давит на кресло. Я чувствую... (Не более 3 – 5 ощущений по каждому каналу.)

3) Я вижу блестящий шарик. Я вижу свет. Я слышу шум машин. Я слышу звуки голосов. Я чувствую нарастающую тяжесть тела. Мне трудно удерживать голову.

4) Я вижу блеск шара. Я слышу шум ветра вдалеке. Я чувствую тяжесть век. Восприятие в процессе погружения может быстро меняться. Не напрягайтесь и не препятствуйте этому процессу, если он действительно пошел. Приведенные выше предложения-мысли должны после первого этапа возникать как бы самопроизвольно. На завершающем этапе углубления транс зрение становится туннельным, источники звуков как бы удаляются, телесные ощущения приходят как бы издалека.

2. Сосредотачиваться при погружении можно как на внешних реальных источниках ощущений, так и на внутренних воображаемых. Чаще всего транс используют для внутренней работы. Следовательно, для этого лучше использовать приемы, направленные на изоляцию внимания от внешних раздражителей.

Однако следует сказать, что этот прием не всем сразу удастся, особенно в не очень спокойной обстановке. Поэтому возможен комбинированный вариант: начинать погружение через сосредоточение на внешнем восприятии, а после вхождения в легкий транс продолжать его углубление, сосредотачиваясь на переходе на элементах внутренней реальности.

При самонаведении трансa через сосредоточение на внутреннем мире мы можем значительно облегчить погружение, активно привлекая к этому процессу уже имеющийся опыт. Для этого вспомните случаи, когда вы уже погружались в транс самостоятельно или с посторонней помощью.

Перед началом погружения постарайтесь, насколько это возможно, расслабиться. Расположитесь так, чтобы вам было удобно. Несколько минут просто отдохните, позволяя мыслям течь самопроизвольно. После чего приступайте к построению нужной картины во внутренней реальности, каждая деталь которой – элемент универсального языка символов понятного и сознанию, и подсознанию. Чем более сложную и отчетливую картину вы

построите, тем больше внимания будет захвачено и отвлечено от внешнего и тем глубже вы будете погружаться в транс. Задействуйте при этом все системы представлений.

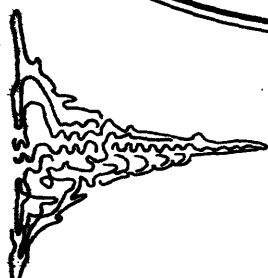
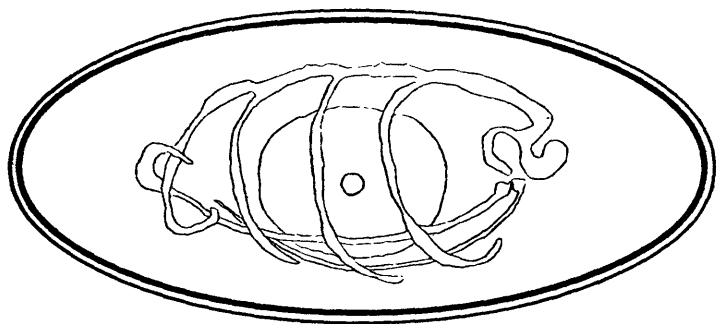
Погружаясь в транс, вы можете производить разнообразные манипуляции с внутренним восприятием. При этом вы можете создать слишком сложную обстановку во внутренней реальности, поэтому для решения каких-либо конкретных задач, требующих более полного на себе сосредоточения, применяйте подход первого метода – постепенно сужайте зону рассеяния внимания. Всю ту сложную картину из разнообразных ощущений, которую вы развернули перед внутренним взором, сверните до одного единственного всеобъемлющего символа, равного ей по значению.

Видения транса практически ничем не отличаются от сновидений. Самостоятельно погружаясь в транс, важно не утратить осознанность, иначе это состояние будет не намного более полезным, чем обычный сон. Следует сказать, что перед обычным засыпанием мы привычно на короткий срок входим в состояние, близкое к трансовому, со всеми присущими ему феноменами. Поэтому перед засыпанием можно самостоятельно внушать себе необходимые установки. Но внушение в состоянии легкого транса – лишь вершина айсберга возможного практического аспекта использования трансовых состояний.

Самостоятельная работа в состоянии глубокого транса сходна с практикой осознанных сновидений. Эта практика является истинным шагом за порог нашей реальности в невероятный мир безграничных возможностей. Освоение навыков преднамеренного вхождения в транс и сохранения осознанности в этом состоянии дает возможность войти в тот мир во всей полноте своего личного «я». О том, что ждет нас за этой чертой, поговорим в следующей главе.

## ГЛАВА 3

### СОСТОЯНИЕ СНА



### **Жизнь в реальностях снов**

*Каждый человек  
должен быть высшим повелителем  
и господином своих собственных сновидений,  
или духовной вселенной.*

**Дж. Стюард**

Около трети жизни мы проводим в состоянии сна. Подавляющее большинство людей считает, что сон — это не более чем отдых, бездеятельная, а потому бесполезная часть жизни. Некоторые, сознавая, что сны — прибой неведомого, пытаются извлечь из них хоть какую-то пользу для дневной жизни, занимаясь толкованием того, что оставляет в памяти неуправляемый хаос ночных иллюзий. Впрочем, пользы от этого не больше, чем от добывания жемчуга просеиванием песка. Обычное воспитание делает человека беспомощным в мире снов, поэтому не зря во многих культурах сон считается «братом смерти».

Но возможен и другой подход. Сон и бодрствование — два полюса нашего бытия. Они взаимозависимы, их влияние друг на друга равнозначно. Реальность бодрствования зависит от реальностей снов так же, как события дня находят свое отражение во снах. При бодрствовании реальность воспринимается всеми одинаково — поэтому она считается объективной, реальности снов со всеми их законами столь непостоянны, что считаются субъективными иллюзиями. Субъективное подвержено непосредственному влиянию воли и мысли, поэтому бесспорно относится к миру идеального.

В сновидениях возможно все. В объективном мире наша свобода и наши возможности ограничены. Но где проходит граница между нашими возможностями в субъективном и объективном мирах? Меньшее не может заключать в себе большее, ограниченное не может целиком охватывать бесконечное во всех отношениях. Поэтому не случайно много раз на протяжении истории человечества высказывалась мысль о том, что реальность бодрствования является лишь частным случаем реальности сна.

Сознание — это связующее звено между ними. Через него возможно их взаимное влияние друг на друга. Реальность бодрствования — это база, колыбель нашего сознания. И, возможно, она должна являться лишь отправной точкой для него на пути дальнейшего совершенствования. Но большинство людей никогда в жизни даже не пытаются сделать шаг за пределы этой колыбели. Может быть, поэтому практически невозможно найти человека, действительно удовлетворенного жизнью.

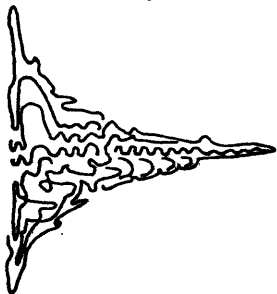
Далеко не каждому известно, что сознание может быть для человека во сне такой же организующей силой, как и в дневной жизни. Все зависит лишь от привычки и навыков. Навык сознательного управления сновидениями вырабатывается точно так же, как и любой другой в бодрствующей жизни, все начинается с волево-

го усилия. Мы уже осуждали выше термин «второе внимание». Он как нельзя лучше подходит для обозначения действующего инструмента сознания в мире снов. Второе внимание не является чем-то обособленным от обычного внимания, но есть его более развитая и дополненная форма.

Контроль сновидения придает новое качество жизни, делает ее более наполненной. Человеку, ни разу не погружавшемуся в сновидение при полном сохранении ясности сознания, невозможно объяснить это утверждение. Сохранение осознанности во сне вызывает ничем необъяснимый и неописываемый восторг, превосходящий все ожидания. И я готов поклясться, что не спекулирую в этом интересом читателей, не переживавших никогда ничего подобного.

Мы уже говорили о том, что в ИСС время может течь иначе, чем в нормальном состоянии. В сновидении оно зачастую идет медленнее обычного. Интересные исследования на этот счет были проведены в Институте экспериментальной медицины АМН СССР им. Бехтерева. «...Запись биопотенциалов мозга велась всю ночь. Когда на энцефалограмме появлялись признаки того, что испытуемый видит сон (об этом, в частности, свидетельствуют движения глаз), его будили и просили рассказать, что он видел во сне. Кроме того, он должен был определить, сколько прошло времени исходя из длительности и числа совершившихся во сне событий. Поскольку по записи энцефалограммы мы могли точно определить длительность сновидения, сравнение с оценкой испытуемого позволяло судить, текло ли время в сновидении так же, как в бодрствовании, или его масштаб изменился — время как бы растягивалось, и человек «проживал» в два — три, а иногда в десять — сто раз больше того, что реально можно прожить за подобный промежуток времени». Принимая во внимание этот факт, можно смело утверждать, что человек опрометчиво отдает

бессознательному большую (насколько большую — трудно даже вообразить) часть своей жизни.



## Сон разума

*Немногие умы гибнут от износа,  
по большей части  
они ржавеют от неупотребления.*

**К. Боуви**

Приспосабливаясь к миру дневной реальности, мы вынуждены постоянно меняться и в то же время придерживаться некоторых шаблонов в поведении. В бодрствующем состоянии большая часть внимания задействована, контролируя множество меняющихся факторов внешней и внутренней среды, и оставшейся его части не хватает на детальную проработку всей поступившей информации и формирование новых моделей поведения.

Во время сна мозг изолирован от внешнего мира, игнорируя информацию, поступающую через органы чувств. Но, тем не менее, сон не является перерывом в его деятельности. Это просто иное состояние сознания. Действительно, во время сна мозг проходит через несколько различных фаз, или стадий активности, повторяющихся примерно с полуторачасовым периодом. С помощью небольших электродов, прикрепленных к коже головы, исследователи регистрируют электрическую активность мозга. На энцефалограмме видно, что за время сна сменяется пять различных видов мозговой активности, каждый из которых отличается характерным типом волн. Пятая фаза сна, для которой характерны быстрые движения глаз, — самая последняя в сонном цикле. Эту фазу еще называют фазой быстрого сна (ФБС), осталь-

ной период — фаза медленного сна (ФМС). Во многих отношениях «быстрый сон» — наиболее интересная фаза, именно в это время возникает большая часть запоминающихся сновидений. В иогических учениях считается, что так как в ФМС активность мозга меньше, то человек ближе к восприятию истинной реальности и меньше подвержен влиянию иллюзорного материального мира. В этот период возможны провидческие сны. Исследования ученых подтвердили, что в ФМС тоже можно видеть сны, но их намного труднее запомнить, чем те, которые мы видим в ФБС.

Во время ФМС отмечается замедление ритма дыхания и сердцебиения, а также появление на электроэнцефалограмме медленных волн. Во время ФБС, помимо быстрых движений глаз, наблюдается неразумное учащение пульса, дыхания. В некоторых отношениях, в том числе и по характеристике электроэнцефалограммы, эта стадия больше напоминает состояние бодрствования, чем сон. И в то же время ФБС — это очень глубокий сон, при котором большая часть крупных мышц тела практически парализована, причем намного сильнее, чем в ФМС. Когда исследователи будили людей во время быстрого сна, почти все испытуемые говорили, что видели сны и могли подробно передать их содержание. При пробуждении во время других периодов сна люди сообщали о сновидениях лишь в 20% случаев, причем обычно это были воспоминания о событиях ФБС. У новорожденных детей на «быстрый сон» приходится 50% всего времени сна, а у детей, родившихся раньше срока, — около 75%. Нейрофизиолог Э. Каструбин считает, что во время внутриутробного развития ребенок видит сны практически непрерывно, получая таким образом информацию, которой в дальнейшем будет пользоваться под сознание.

Первый период быстрого сна длится только 10 минут, но в течение ночи его продолжительность увеличи-



вается. Здоровый человек, спящий ночью по 7,5 часов, обычно тратит на быстрый сон от 1,5 до 2 часов. Развивая способность осознанного контроля снов, некоторые сновидцы могут увеличивать продолжительность ФБС до одного часа за один период.

Увеличение продолжительности быстрого сна улучшает общее самочувствие человека. При этом общая продолжительность сна уменьшается, за счет того, что в ФБС больше расслабление тела и в ней мозг выполняет основную часть необходимой во сне работы – перераспределение и обработку на подсознательном уровне полученной в течение дня информации. Кроме того, во время быстрого сна в полтора раза увеличивается приток крови к мозгу, что способствует улучшению его питания и удалению из него токсических продуктов обмена.

В ФМС сновидения имеют более простую структуру, чем в ФБС. В соответствии с этим говорят о простых и сложных сновидениях.

При сложных сновидениях в коре больших полушарий и подкорковых образованиях мозга отмечается сочетание признаков активации (высокочастотная активность) и разлитого торможения (высокоамплитудная низкочастотная активность). При простых сновидениях нет признаков такой высокой активации отдельных участков, как при сложных, вместе с тем и признаки торможения здесь выражены слабее.

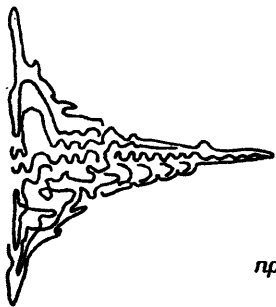
При сложных сновидениях временная шкала резко меняется – ход времени субъективно замедляется во много раз (мы уже об этом говорили). При простых сновидениях течение времени не меняется или изменяется очень умеренно.

Таким образом, в формировании сложных сновидений одновременно и независимо друг от друга принимают участие многие структуры мозга, о чем свидетельствует их активация. Изменение временной шкалы, по видимому, связано с тем, что, описывая ощущения, вос-

принятые одновременно, испытуемый должен расположить их в определенной логической последовательности. И, тем не менее, иногда феномен субъективного замедления времени не укладывается в рамки этого предположения. Хотя такое объяснение, по-видимому, все же в большей степени соответствует действительности.

Но представим себе, что подобное состояние возникает наяву. Несомненно, это будет состояние высочайшего творческого озарения, которое наступает в тот момент, когда под влиянием каких-либо внешних или внутренних причин мозговая активность достигает такой степени, что становится возможной многоканальная обработка и сопоставление информации. Мозговые структуры не просматривают поочередно разные версии, а создают их одновременно, что способствует построению совершенно новой структуры внутримозговых связей.

Состояние такой «высокоорганизованной дезинтеграции» не может быть и не бывает длительным, по-видимому, из-за нехватки ресурсов объема внимания и во избежание неблагоприятных последствий для мозга. Но в состоянии сна такой режим мыслительной активности может поддерживаться довольно долго. Жаль только, что во время обычного сна эта активность не направлена и не организована сознанием. И лишь в случаях высочайшего творческого напряжения, а иногда по каким-то загадочным причинам или совершенно случайно подсознание выделяет из хаоса снов подсказки для решения вопросов, которые ставит перед собой сознание. Возможно, наша беда в том, что мы всего лишь не умеем правильно поставить перед подсознанием задачу



## СНЫ – КОЛЫБЕЛЬ ИНТУИЦИИ

*Я. может быть, смогу когда-нибудь  
проникнуть в смысл, найти во тьме разгадку  
того, что обнажает видимости суть  
и внешний образ разрушает без остатка...*

**М. Хэкер**

«Учитесь видеть сны, джентльмены!» – призывал на одном из научных съездов своих коллег известный химик Ф. Кекуле, открывший во сне формулу строения бензола.

Д. И. Менделеев, безуспешно работавший долгое время над составлением периодической таблицы химических элементов, увидел ее в готовом виде во сне.

Известный писатель Бертран Рассел мог во сне видеть целые страницы книги, которые он намеревался написать. Современники вспоминали, что великий русский поэт А. С. Пушкин, перед тем как лечь спать, непременно оставлял рядом с собой перо и бумагу, чтобы утром при пробуждении, а иногда и ночью записывать возникающие во сне поэтические образы.

Таких примеров творческих озарений в состоянии сна из жизни выдающихся людей можно привести очень много. Это удивительно, но в общем-то обычно. Хотя иногда само содержание сновидений выходит за рамки наших заурядных представлений о природе реальности, в которой мы существуем.

Раскрепощенное во сне внимание получает возможность восприятия информации, минуя обычные органы чувств. Иногда чисто интуитивное восприятие имеет для людей жизненно важное значение.

А. Македонский спал рядом со своим другом Птоломеем, раненым отравленной стрелой. Македонскому приснился дракон, державший во рту траву. Дракон сказал, что раненого можно вылечить приготовленным из нее настоем. Александр Македонский описал местонахождение этой травы и послал за ней солдат. Приготовленным из найденной травы настоем удалось вылечить Птолемея и других раненых отравленными стрелами солдат.

Гиппократ, постоянно рекомендуемый врачам обращать внимание в болезнях и сновидениях на «божественное» (под которым понимаются трансцендентальные психологические способности человека), говорил, что во сне усматривается, какая пища пригодна телу. То же самое можно найти у Аристотеля, Галена, Арения. Цицерон говорил, что во сне узнает свойства различных трав. Позднее на возникновение во сне врачевательных представлений указывал Авиценна.

Широко известен эпизод из жизни М. В. Ломоносова. К нему во сне явился пропавший в море без вести отец. Он назвал место кораблекрушения и своей смерти на небольшом необитаемом острове. По просьбе Михаила Васильевича туда отправились рыбаки, где был действительно найден труп его отца.

Как наиболее известный и впечатляющий факт предвидения в состоянии сна можно упомянуть случай, происшедший с корреспондентом газеты «Бостон Глеб» Соумом. Это произошло 29 августа 1883 года. В этот день он уснул в редакции газеты и увидел сон, где обезумевшие жители острова Праломе вблизи острова Ява оказались между гигантскими волнами лавы, поступавшей из вулкана. После этого наступил страшный взрыв, поглотивший всех жителей и сам остров. Репортер тщательно записал все, что ему приснилось, сверху написал слово «важно» и отправился спать домой.

Редактор обнаружил его заметку утром на рабочем столе и решил, что информация была получена Соумом

по телеграфу. После этого он разместил заметку в газете на видном месте, где обычно печатались сенсационные сообщения, а затем дал разрешение печатать номер газеты «Бостон Глеб» от 29 августа 1889 года.

Одновременно сенсация была направлена в Ассошейтед Пресс, которое передало его средствами массовой информации всех стран мира.

Со всех концов света стали поступать запросы о событиях в океане, но сообщения с Явой тогда не было, а репортер в редакцию не явился, но вскоре был найден. Объяснение с редактором по поводу этих событий переросло в скандал, сенсацией оказались не реальные события, а обычный сон. Справка из библиотеки свидетельствовала об отсутствии какого-либо острова с названием Праломе вблизи Явы. Редактор был вынужден уволить Соума. Агентство Ассошейтед Пресс созвало конференцию в целях выработки опровержения и текста извинения для многочисленных читателей.

Надежность информации «Бостон Глеб» спасла все- сильная природа. На западное побережье США начали накатывать необычайно высокие волны, стали поступать сведения о какой-то катастрофе в районе Индийского океана.

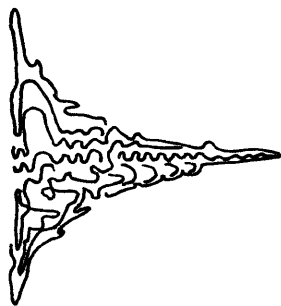
Во время прилива погибли тысячи людей и много судов пропало без вести. Громадные волны обрушились на побережье США, Мексики, Южной Америки. Вскоре последовало сообщение о взрыве вулкана Кракатау в проливе Сунди вблизи островов Ява и Суматра. Взрывная волна обошла земной шар три раза.

Газета «Бостон Глеб» отреагировала на эти события, поместив фотографию своего репортера Соума на первой странице. В момент необычайных видений Соума действительно взорвался вулкан Кракатау, что сопровождалось выбросом пород на высоту 70 – 80 километров и падением их на площади 1 млн. кв. км. Волны достигли 30 метров в высоту, они затопили все города и

деревни, смыли всю растительность, а число погибших составило 40 тысяч человек

Волна в виде цунами обошла весь мир, а грохот взрыва был слышен в Австралии, на Мадагаскаре (4775 км от Кракатау)

Однако самое удивительное здесь было то, что кажущаяся описка в названии острова, на котором произошла катастрофа, обернулась еще одной сенсацией. Через много лет после этого события, голландское историческое общество прислало ему старую карту, где Кракатау был нанесен под именем Праломе. Такое название острова существовало за 150 лет до извержения вулкана Кракатау.



## Дверь в подсознание

*В разуме нет ничего,  
чего не было бы в чувствах,  
кроме самого разума*

**Дж. Локк**

Сновидения — лишь отражение подсознательной деятельности в состоянии сна. Помогать поисковой работе сознания — далеко не основная задача бессознательного в этом состоянии. Но, возможно, наоборот, сновидения формируются подсознанием для того, чтобы сознание могло оказывать ему помощь в выполняемой во сне работе

К сожалению, большинство людей не привыкли обременять себя сознательным участием в своих сновидениях. Такое попустительство подтачивает физические и психические силы человека, тормозит его духовное развитие.

В сновидениях находит отражение любая поисковая активность человека. Чем в более сложной обстановке находится человек, тем больше снов ему снится. Борьба с болезнью — также поиск пути к выздоровлению. Наибольшую работу в этом отношении выполняет подсознание. Сознание редко направляет свои усилия на борьбу с болезнью в плане влияния на функционирование тела на физиологическом и информационно-энергетическом уровнях. В борьбе с заболеваниями сознание обычно больше полагается на постороннюю медицинскую помощь, чем на свои собственные силы. Хотя существует множество примеров, указывающих на то, что психическое вмешательство может повлиять на ход болезни больше, чем любые другие терапевтические манипуляции. Множество подобных доказательств накопила практика гипнотерапии, о которой мы уже говорили.

Профессор К. Ф. Касаткин исследовал тысячи сновидений у сотен больных и здоровых людей. Выяснилось, что здоровые люди видят сны в течение 54 — 76% всего периода сна, а больные примерно 87 — 100%. Этот исследователь составил картотеку признаков сновидений, заранее указывающих на развитие определенных заболеваний. Пользуясь своим языком символов, подсознание посылает сознанию упреждающее сообщение о зарождающейся болезни. Вероятно, этот сигнал посылается не просто так, а в надежде на то, что сознание как в реальном мире, так и в состоянии сна предпримет какие-то ответные действия. Но очень немногие из нас внимательны к содержанию снов, а тем более немногие могут адекватно реагировать на сновидческую ситуацию непосредственно в самом сне.

Например, человеку несколько раз подряд снится, один и тот же сон о том, что его кусает за ногу собака. Через какое-то время на месте мнимого укуса развивается чирей. Но подумайте, что было бы, если бы этот человек смог действовать во сне осознанно, и смог бы при

повторении сюжета сна. сориентировавшись в ситуации, избежать укуса, прогнав ее или заставив исчезнуть лишь усилием мысли

В конце 60-х годов этнограф Стюард поведал всему цивилизованному миру об удивительной особенности культуры малазийского племени синоев. По представлениям членов этого племени, реальность снов равнозначна реальности бодрствования. Любому событию во сне уделяется столько же внимания, сколько любому другому в дневной жизни

Синой считают, что сны приносят знания более ценные, чем те, которые можно приобрести в бодрствующем состоянии. Такое мировоззрение накладывает отпечаток на весь их образ жизни. Синой с самого раннего детства приучаются различать, где сон, где бодрствование, и действовать соответственно в каждой реальности так, чтобы максимально использовать предоставляемые каждой из них возможности

В синойской семье день начинается с того, что все рассказывают друг другу о своих сновидениях. Такие беседы — очень важный момент в воспитании детей. Взрослые дают им советы, оучая премудростям сновидческой жизни. Если синой столкнулся в своем сновидении с какой-либо проблемой, с которой он не в силах справиться самостоятельно, то на помощь ему приходит шаман. Он помогает не только советом, но и своим непосредственным участием, проникая в сон соплеменника. Для членов этого племени коллективное участие в снах — дело довольно обычное. Чаще всего синой видят сны семьями. Невероятно? Трудно сказать, объяснения этому могут быть самые разные: групповое внушение, телепатия или действительно совместное путешествие энерго-информационных двойников, тел сновидения

Возможность телепатической перцепции, способной послужить элементом, обуславливающим содержание сна, признавал З. Фрейд, о чем он говорит в своей широко

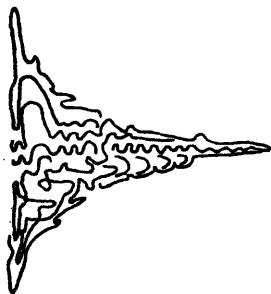


известной лекции «Сновидение и оккультизм». Впрочем, из трех упомянутых предположений только третье способно объяснить все сновидческие феномены. Хотя внушение и телепатия также, несомненно, имеют влияние на содержание снов.

Особый интерес ученых всего мира привлек не сам факт массовой практики осознанных сновидений в этом племени, а результаты ее применения. Дело в том, что ни одна культура в мире не поддерживала сновидческую практику на таком уровне, чтобы ею занимались все, от мала до велика, в такой тесно сплоченной группе. Поэтому результаты такой практики в этом естественно поставленном эксперименте прослеживались особенно отчетливо.

Исследователи были поражены низкой заболеваемостью и практически полным отсутствием психических расстройств среди синоев. Борьба с болезнями на уровне сновидческих образов оказалась чрезвычайно эффективной или же низкая заболеваемость оказалась результатом развития второго внимания и укрепления энергоинформационного двойника. Но у ученых сразу же возник вопрос о том, не является ли исключительное здоровье синоев следствием хорошей наследственности или особенностями места проживания и пищевого рациона.

С синоеями соседствовали несколько племен, в которых не была так развита культура сновидческой практики. Племена живут на полуострове, так что генетически они очень близки друг другу. Да и условия и уклад жизни у них аналогичны, но в соседних синоейских племенах заболеваемость и смертность намного выше, чем у племени сновидцев. Так что действительно секрет исключительного здоровья и долголетия синоев в их умении управлять снами. Эти исследования вызвали интерес у медиков, физиологов и психологов всего мира.



## Магия сновидений

*Иногда человеку снится,  
что он видит ангелов,  
приходящих к нему и говорящих с ним;  
ему кажется, что он в состоянии экстаза,  
что слышит музыку, раздающуюся в воздухе.*

*Такой сон означает,  
что человек находится  
в особенных условиях просветления.*

**Свами Вивеканда**

В 1977г. впервые в истории науки была защищена докторская диссертация С. Лабержа о практике осознанных сновидений.

В своей работе он обобщал весь известный предшествующий опыт изучения этого явления. В основном это опыт синоев, индийской и тибетской йоги, буддизма, даосизма, тантризма и различных других восточных мистических учений. В европейской культуре опыт изучения мира осознанных сновидений чрезвычайно мал. Ортодоксальная христианская религия не поддерживала и даже осуждала экспериментирования в мире снов. Развитие способности управлять снами приравнялось к колдовству. В сущности так оно и было, в Европе практикой осознанных сновидений занимались в основном мистики и колдуны. Материалистов сновидения интересовали мало, так как, по их мнению, эта область — чересчур плодородная почва для возникновения разного рода предрассудков.

Как на Востоке, так и на Западе сновидческие практики неразрывно связывалась с эзотерикой. Поэтому они

обрастали предрассудками и без всякой необходимости усложнялись. Для использования современным человеком все ранее накопленные о сновидческой практике знания должны быть заново пересмотрены.

Наиболее сложный и спорный вопрос сновидческой практики – это путешествие тела сновидения (энергоинформационного двойника, или, как его еще называют, астрального тела) в мире дневной реальности. Использование двойника для различных прагматических целей в этой реальности больше всего интересовало колдунов и магов. Об этом же мечтают очень многие люди, приступающие к практике осознанных снов. Вторгаясь в сон, сознание стабилизирует все воспринимаемые в нем объекты.

Намерение позволяет создавать во сне любые иллюзии, то есть в рамках сновидческой реальности человек может получать все, что только способен себе представить. Уже в первом же осознанном сновидении вы можете запросто слетать, допустим, в банк и притащить оттуда несколько золотых слитков, перенестись в будущее, чтобы узнать выигрышный номер лотереи, но, проснувшись утром, вы убедитесь, что реальность сна это одно, а реальность бодрствования – это совсем другое.

Хотя бывают, конечно же, исключения, о некоторых из них мы уже говорили. Известно, что в человеке заложены огромные неиспользованные резервы. Известно, что иногда человек лишь силою намерения способен управлять самой реальностью и временем. Известно, что существуют великие кудесники, провидцы. Но самый большой парадокс в том, что чудес в мире ровно столько, чтобы здравомыслящему человеку всегда приходилось выбирать между верой и убежденностью в их действительном существовании. Целители чуть ли не воскрешают пациентов из мертвых, но часто сами страдают от тривиального насморка. Провидцы открывают прошлое и предсказывают будущее тысячам людей, но, как

ни страшно, не могут уберечь от несчастий своих близких родственников, не предупреждают человечество о серьезных катастрофах, вызывающих разрушение целых городов и десятки тысяч жертв.

Кто-то верит во всесильность черной магии и зла, кто-то в непобедимость добра и света, но мир далек от торжества одной из этих сил: нельзя даже сказать что-либо определенное о том, находятся ли они в состоянии равновесия. Приступая к сновидческой практике, открывая себе доступ к иным реальностям и делая их более устойчивыми в своем восприятии, человек должен иметь более или менее четкое представление о природе реальности. Не случайно об этом упоминается именно сейчас, так как сновидение — наиболее мощная из представленных в книге техник.

Мы уже говорили, что реальность бодрствования есть некоторое общественное соглашение, наиболее выгодное для существования общества в целом. Общечеловеческое намерение, поддерживающее это соглашение, действует как своего рода буфер, смягчая любые производимые на нее воздействия, препятствуя значительным ее отклонениям от установленной нормы. Цивилизация развивается, накапливает знания, меняются взгляды на мир, и вместе с этим изменяется общечеловеческое намерение и обновляется сама реальность, которую все мы разделяем в состоянии бодрствования.

Возможно, когда-нибудь человечество создаст новую реальность, где каждый человек будет иметь больше возможностей и свободы для самореализации и развития. Но это не значит, что любые попытки с познавательными или прагматическими целями выйти за пределы реальности или пытаться на нее воздействовать своим намерением заранее обречены на провал и оборачиваются лишь рождением иллюзий. Чтобы не тормозить свое развитие, следует принять за правило не привязывать жестко свой опыт, приобретенный в ИСС, к обычной жиз-

ни. В этом отношении необходимо быть гибким. Помните, что каких бы успехов вы ни добились в реальности сновидения, социализированная реальность не допустит того, чтобы вносимые в нее сновидцем изменения сильно пошатнули устои ее восприятия большим количеством людей. Это одно из основных условий существования реальности.

Общечеловеческое соглашение о ее природе направлено на то, чтобы к любым изменениям было готово как можно большее количество людей, и эти изменения должны способствовать процветанию человечества как вида. Если бы мистические способности при современном уровне развития самосознания общества стали доступны широким массам, то это, несомненно, привело бы к распаду цивилизации. Думаю, что в этом вряд ли кто-нибудь со мной не согласится. Именно поэтому на уровне подсознания всего человечества заложены запреты на развитие некоторых способностей, которые всех манят, но редко кому даются.

И все-таки познание – это не грех. Поэтому что бы там ни было заложено в психике масс, каждая личность в меру своих сил и способностей должна стремиться к саморазвитию и самореализации.

Критерии развития могут быть очень разнообразными. И они изменяются в зависимости от точки зрения на природу реальности и воззрений на смысл жизни. Большинство эзотерических учений прагматической ориентации делили все сновидения на просто сны, в которых к нам приходят лишь иллюзии, и сны с отделением астрального тела, благодаря которым люди попадают то ли в некие астральные миры, то ли в мир дневной реальности. Астральные проекции могут возникать как в состоянии сна, так и при бодрствовании. При астральной проекции на некоторых этапах этого процесса возникает ощущение раздвоенности.

По исследованиям Ассоциации американских психологов, 14,5% людей хоть раз в жизни испытали ощу-

шение выхода двойника в состоянии бодрствования и 46% — в состоянии сна. Описание типичных примеров возникающих при этом ощущений, мы можем найти в работах многих известных оккультистов. «...внезапно я подверглась очень странному явлению. Мною овладело чувство глубокого угнетения и мрачного предчувствия, совсем не похожее на то, которое приписывают обмороку. Я боролась против него, но безуспешно. Непреодолимая угнетенность не проходила, и вскоре на меня стало находить оцепенение, до тех пор, пока каждый мускул не оказался парализованным. В этом состоянии я оставалась некоторое время. Мой ум, однако, продолжал работать так же ясно, как обычно. Сначала я отчетливо слышала музыку (вниз), однако звуки постепенно стали удаляться, пока, наконец, все стало пусто, и мое сознание отключилось. Как долго это состояние продолжалось, я не знаю. Что произошло в это время, я также не могу рассказать. Затем я осознала себя стоящей на полу около своей кровати и глядящей внимательно на свое физическое тело, лежащее на ней... Я узнала каждую черточку этого знакомого лица, бледного и неподвижного, словно при смерти, с плотно закрытыми глазами и полуоткрытым ртом. Руки и кисти безжизненно лежали вдоль тела... Я повернулась и медленно пошла к двери, прошла через нее в коридор, который вел в ванную... По привычке я сделала движение, чтобы зажечь свет, хотя я, конечно, не включила его на самом деле, ибо нужды в освещении не было, так как мое тело и лицо испускали сильный беловатый свет, который ярко освещал комнату...» Каролина Д. Ларсон «Мои путешествия в духовном мире»

«...Глаза мои ослепил свет, в ушах звенело и на мгновение я, казалось, потерял сознание. Когда я вышел из этого состояния, я как будто бы ходил по воздуху. Невозможно описать словами то состояние радости и свободы, которое я испытывал. Никогда в жизни мои ум не

был столь ясен и столь свободен... Я понял, что нахожусь в комнате и смотрю сверху вниз на тело на кровати, в котором узнал свое собственное. Невозможно рассказать, какие странные чувства овладели мной. Это тело действительно казалось мертвым. В нем не было признаков жизни, и тем не менее, я находился здесь вне тела, а мой ум был исключительно ясен и жив, и я создавал другое тело, которому материя любого рода не оказывала сопротивления. Посмотрев на тело минуту или две, я начал испытывать его и очень скоро все чувства отделились от физического тела и я стал осознавать только направленное усилие, чтобы им воспользоваться. Спустя, казалось, долгое время, я смог двигаться, встал с кровати, оделся и направился к завтраку...». И. К. Франком «Психическая загадка».

Там же приводится случай доктора Уилтса: «...с интересом, свойственным врачу, я взирал на чудеса своей анатомии, с которой тесно был связан, я, живая душа этого мертвого тела... Я наблюдал интересный процесс отделения души от тела. В результате действия какой-то силы, по-видимому, не моей, мое «я» раскачивалось из стороны в сторону, в результате чего связь с тканями тела была прервана. Спустя некоторое время это движение прекратилось и вдоль подошв ног, начиная с пальцев и быстро подходя к пяткам, я чувствовал и слышал как бы треск бесчисленных маленьких шнуров. Когда это прекратилось, я начал медленно отступать от ног к голове, как сокращается резиновый шнур... Выделившись из головы, я стал летать то вверх то вниз, как мыльный пузырь, выходящий из чубука трубки, пока, наконец, я не оторвался от тела и легко упал на пол, где я медленно поднялся и увеличился до облика нормального человека. Я казался прозрачным, голубоватого оттенка и абсолютно обнаженным... Я направил взгляд на постель и увидел свое собственное мертвое тело. Оно лежало точно так, как я старался положить его, а имен-

но, на правом боку, со сжатыми плотно ногами, и руками, скрещенными на груди. Я был удивлен бледностью этого лица... Я повернулся и вышел через открытую дверь...» Далее автор замечает «Я знаю, что многие люди склонны думать, что эти записанные случаи являются результатом активного воображения или, возможно, сном. Однако они ни то, ни другое... Если бы весь мир перевернулся вверх дном, это бы несколько меня не затронуло, так как я абсолютно уверен, что я как был, так всегда и буду свободен от своего физического тела и что моя жизнь вне его была прекраснее, чем в нем...».

«В следующий раз, когда я во сне увидел себя спящим... я долгое время оставался неотрывно привязанным к месту, откуда я смотрел. Без волнения и отчаяния я наблюдал детали своего сна. Тут я заметил, что спал в постели, одетый в белую футболку, которая была разорвана на плече. Я попытался подойти ближе и рассмотреть прореху, но движение оказалось для меня невозможным. Фактически я представлял собой воплощенный вес. Не зная, что делать дальше, я сразу же сильно смутился. Я попытался изменить сон, но какая-то незнакомая сила продолжала удерживать меня всматривающимся в свое спящее тело... Я еще никогда так живо и ужасно не переживал свою неспособность двигаться. Однако я не сдался этому страху. Я исследовал его и понял, что это был не психологический страх, а физическое ощущение беспомощности, отчаяния и раздражения. Меня больше всего беспокоило то, что я был не способен двинуться с места. Мое раздражение возрастало по мере того, как я убеждался, что нечто внутри держало меня. Усилия, которые я прилагал, чтобы пошевелить ногами и руками, были такими громадными, что я вдруг действительно увидел, что одна из моих ног на кровати дернулась как при ударе

После этого мое сознание оказалось втянутым в мое вялое спящее тело, и я проснулся так внезапно, что прошло более получаса, прежде чем я успокоился»



«Эмоциональный срыв приближался с каждой секундой. Начало подташнивать, и зрение мое стало туннельным: я смотрел сквозь туннель, который вел прямо к Хенаро на ту сторону площади. А затем огромное любопытство, а может быть, огромный страх – в тот момент они казались одним и тем же чувством – потянули меня туда, где он стоял. Пролетев по воздуху, я оказался рядом с ним. Хенаро заставил меня обернуться и указал на троих, сидевших на скамейке в неподвижных позах, словно время для них остановилось.

Я ощутил ужасное неудобство, внутренний зуд, словно все мои органы горели в огне, и снова оказался на скамейке». К. Кастанеда «Искусство сновидения», «Огонь изнутри».

Подобные ощущения возникают на первой стадии клинической смерти, о чем писал Р. Моуди.

Известный гипнолог и исследователь спиритизма Г. Дюрвиль в начале века ставил множество экспериментов с «астральными двойниками», о чем поведал миру в своей знаменитой книге «Призрак живых». Используя гипноз для наведения транса, этот экспериментатор производил «раздвоение» испытуемых и наблюдал вполне «материальные» эффекты присутствия двойника. Если верить его отчетам, «призрак» был способен открывать и закрывать дверь стенного шкафа, нажимать кнопку электрического звонка, выводить из равновесия весы. Правда, эта книга сразу же вызвала огромный поток критики в свой адрес со стороны скептиков, и проблема так и не подверглась дальнейшим более углубленным научным исследованиям.

Астральная проекция может осуществляться произвольно и непроизвольно. Непроизвольная проекция часто осуществляется под действием стрессовых факторов. Такая ситуация может послужить толчком для выработки навыка сознательного отделения астрального тела в состоянии транса или сна. С. Мульдон, который всю

жизнь был увлечен осознанными астральными путешествиями, в своей книге «Проекция астрального тела» описывает случай, когда он впервые почувствовал, что его сознание находится вне тела: «Дорога и тротуар были очень мокрыми. Я протянул руку к проводу, чтобы убрать его с пути. И это все, что я помню, меня ударил ток высокого напряжения, и я немедленно потерял сознание... Вскоре я очнулся вне физического тела. Я чувствовал, как электрический ток пронизывает меня, хотя я находился в нескольких футах от тела, находящегося в контакте с проводом».

Как правило, сны с отделением астрального тела относят к осознанным. Осознанность делает сон удивительно четким. Обычно такие сны более поверхностны, чем обычные, поэтому в них может сохраняться ощущение тела. Но во сне двигательный центр коры головного мозга заторможен, мускулатура расслаблена – это состояние сонной катаlepsии. В таком состоянии человек может делать сознательные попытки совершать движения телом, но оно, естественно, на это никак не реагирует. В результате возникает ощущение отделенности, отстраненности от тела. Свободная фантазия на этой основе делает далеко идущие иллюзорные построения, провоцируя сны, где сновидец со стороны смотрит на свое спящее тело. Хотя возможны и другие интерпретации.

На этом фоне перед пробуждением у людей часто возникают кошмарные видения, будто бы кто-то наваливается на спящего своим огромным весом, не давая пошевелиться. Поверье говорит, что это наказывает домовой. Наиболее типичная реакция на сонную катаlepsию – страх. Есть люди, которые по каким-либо физиологическим причинам чувствуют катаlepsию очень часто. Зачастую им приходится обращаться к психологам, психиатрам и невропатологам, чтобы избавиться от кошмаров: Такое лечение далеко не всегда имеет успех.

В одно время медики даже предлагали использовать для борьбы с кошмарами специальные препараты,

уменьшающие время ФБС. К сожалению, эти препараты приносили больше вреда, чем пользы, еще более ослабляя и расшатывая психику человека. Хотя в этом случае зачастую нет никакой надобности в медицинском вмешательстве.

Страх при сонной катаlepsии может возникнуть только лишь в том случае, если человек теряет во сне непрерывность памяти, и, ощущая неспособность двигаться, не может понять, где он и что с ним происходит. Катаlepsия всегда проходит сама собой через несколько секунд или иногда даже минут после пробуждения. Двигательные участки коры мозга постепенно растормаживаются, и сознание вновь обретает контроль над телом. Если человек в сонной катаlepsии может оценить свое состояние, то он, лежа спокойно, не нагнетая в себе паники, выйдет из него быстрее (или снова погрузившись в сон, или окончательно перейдя к бодрствованию) и без всяких кошмаров, чем если бы для этого прилагались значительные усилия. Так как чрезмерное возбуждение (страх, паника) уже бодрствующего участка коры, ответственного за осознание, приводит к развитию охранительного торможения, а следовательно, препятствует растормаживанию остальных зон спящего мозга.

При углублении в сон тело теряет остатки чувствительности. При этом засыпающий чувствует освобождение от него. Из-за стереотипов мышления обычно людям легче представить такое освобождение через разделение с физическим телом, чем если бы оно испарилось или растворилось в окружающей среде. Поэтому все, кто смог отследить момент засыпания или углубления сна, чувствуют, что сознание покидает тело вместе со свободным и невесомым «эфирным» или «астральным» телом, которое имеет сходство с телом физическим только в силу привычки.

Если подробно ознакомиться с литературой на тему практики астральных путешествий, то становится понят-

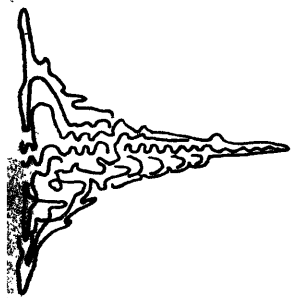
ным, что подавляющее большинство «астральных проекторов» не очень искусные сновидцы. Они довольно редко видят осознанные сны и практически всегда называют их путешествиями астрального тела, считая все воспринимаемое при этом в принципе более близким к реальности, чем обычные сны, не выходящие за пределы иллюзорного. Эти люди не могут часто отслеживать момент перехода в сон. Иначе бы они заметили, что ощущение выхода связано только с потерей чувствительности тела при таком переходе и особенностями восприятия при незаторможенности сознания во сне.

Чем реже человеку удается совершать «астральные выходы», тем больше у него предрассудков на этот счет. Некоторые очень «сильные» теоретики, но, видимо, довольно посредственные практики утверждают, что для совершения «истинной проекции» необходимо накопление особого рода энергии, которую забирает путешествие в астральных планах. И поэтому выходы в астрал необходимо совершать через определенные промежутки времени. Например, в одном из учебников по парапсихологии рекомендуется делать это не чаще одного раза в месяц. Но длительный опыт изучения осознанных сновидений, которые вряд ли чем-то отличаются от загадочных «астральных проекций», свидетельствует, что они не более вредны и утомительны, чем обычные сны.

Существуют сновидцы, которые превращают каждый свой сон в осознанный и могут принимать сознательное участие даже в снах, возникающих в ФМС. Есть сведения, что некоторые мастера медитации в состоянии сохранять неразрывность сознания даже под глубоким наркозом. Сохранять неразрывность сознания при любых обстоятельствах и состояниях — это сверхзадача всех психоэнергетических практик, базирующихся на учении о реинкарнации. Считается, что укрепляя сновидческой практикой тело сновидения и воспитывая второе внимание, человек приобретает возможность совершить осоз-

нанное вхождение духа в мир смерти. Душа и тело сновидения суть энерго-информационный двойник, то есть одно и то же. Таким образом, человек, имея развитое тело сновидения, пребывая за порогом смерти, может самостоятельно осознанно выбирать форму своего дальнейшего существования. В Тибетском тантризме существует специальная доктрина посмертного состояния – БАРДО-ТХОДОЛ – «освобождение путем слушания во время пребывания в плане после смерти», изложенная в «Тибетской книге мертвых». Это свод знаний, необходимых душе в ее посмертных скитаниях. Естественно, такие знания могут пригодиться лишь тем, кто достиг некоторого уровня развития тела сновидения.

Люди, достигшие мастерства в сновидческой практике, в состоянии заметить, что каждое погружение в сон сопровождается ощущением выхода тонкого тела из физического. Следовательно, само по себе ощущение выхода «астрального тела» не может служить критерием большей или меньшей достоверности или иллюзорности сновидения. При погружении сознания в царство снов дневная реальность со всеми ее законами становится лишь воспоминанием. Реальности снов открывают перед человеком неограниченные возможности, и поэтому то, восприятие скольких тел при этом может охватывать своим вниманием сознание, не имеет никакого принципиального значения. Таким образом, понятие «тело сновидения» абстрактно по смыслу. Поэтому, чтобы в дальнейшем не путаться в терминах, мы будем подразумевать, что сновидческая астральная проекция и простой или осознанный сон по сути являются одним и тем же.



## Первые шаги сновидческого «Я»

*Кто способен видеть,  
что всякая деятельность  
совершается телом,  
сотворенной материальной природой,  
и кто понимает, что истинное «я» бездействует,  
тот воистину видит.*

**Бгахават-гита**

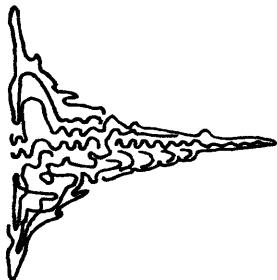
Для тех, кто никогда не видел осознанных снов, следует рассказать о том, чем же они отличаются от снов обычных. Мне часто приходилось спрашивать множество людей, знают ли они во сне о том, что спят. Многие из них, почти не задумываясь, отвечали, что, конечно же, знают. У таких людей я сразу же спрашивал, как они изменяют сны в соответствии со своими желаниями, могут ли они в следующем сне попасть в выбранное заранее место, встретиться с теми людьми, которых они хотели бы видеть и поговорить с ними на интересующие темы, отработать какое-либо предстоящее действие, повторить во сне урок, решить задачу, закрепить недавно полученный навык и тому подобное. Обычно такие вопросы вызывают у них недоумение.

Редко кому даже из тех людей, которые считают, что могут отличить сон от яви, приходит в голову вмешиваться в ход сновидений. И дело не только в том, что у них нет желания и не хватает фантазии. Здесь имеет место произвольный самообман. Вспоминая яркие, хорошо запоминающиеся, но далекие от дневной жизни сны, человеку трудно представить, что, видя сон, он не

знал, что спит. Привыкая действовать во сне неосознанно, люди начинают считать, что так и надо, не представляя себе иного поведения в этом состоянии. Но это далеко не так. Ситуация и обстановка осознанного сновидения могут с легкостью произвольно изменяться сновидцем. Во сне человек может выполнить все, что заранее наметил в нем сделать в бодрствующем состоянии. То есть сохраняется непрерывность памяти.

Приступая к практике осознанных сновидений, человек, прежде всего, должен преодолеть барьер памяти. Память подсознания сохраняет непрерывность между сном и бодрствованием, память сознания не имеет прямой связи между этими состояниями.

***Итак, основная задача, решение которой делает сновидение осознанным, – вспомнить во сне свою дневную жизнь со всеми ее намерениями и желаниями.***



## **Методы пробуждения во сне**

*Быть в сновидении,  
но не сновидением.*

**С. Лаберж**

Для достижения осознанности во сне существует множество довольно разнородных систем, каждая из которых отмечена индивидуальностью автора-создателя или особенностями культурных традиций, школ, религиозных течений, развивавших это направление сновидческой практики. Но несмотря на все различия, базовые принципы тренировки этого навыка имеют основополагающее сходство.

Во второй половине XX века в этой области были проведены серьезные научные исследования, непредв-

зато оценившие практическую ценность накопленных ранее знаний, что позволило очистить методологию достижения осознанности в сновидческой практике от суеверных необоснованных наслоений. В результате были разработаны высокоэффективные системы тренировки, которые доказали, что радость осознанного участия в собственных снах доступна практически каждому, кто проявит должное желание, настойчивость и веру в свои силы. Огромный вклад в изучение осознанных сновидений был внесен такими исследователями, как С. Лаберж, П. Толи, П. Гардфилд, К. Херн.

Среди разнообразия методов достижения осознанности во сне можно выделить следующие базовые рекомендации.

1. Одним из основных средств, способствующих пробуждению в мире сна, является активное воображение. Думайте о сновидениях, разрабатывайте днем их сюжет, мечтайте о захватывающих дух путешествиях в реальностях, где нет ничего невозможного. Убедите себя в том, что осознанность во сне — это доступно для вас, заранее внушайте себе, что вы уже являетесь хорошим сновидящим. Дайте себе твердую установку на успех.

*О как не равен бой!*

*Вся сложность мира борется с тобой,*

*Весь вес, все время и пространство света,*

*Но выхода, кроме победы, нету!*

Если вы освоили технику самовнушения в трансовом состоянии, то применяйте ее для создания сновидческой установки.

2. Существует множество людей, утверждающих, что они не видят снов или видят их очень редко. Но это заблуждение. Нет сна без сновидений. Все видят сны, но далеко не каждый их запоминает. Плохая запоминаемость снов может быть связана не с недостатком памяти вообще, а с отсутствием привычки обращать на их содержание внимание (на сознательном или подсознательном уровне).



Для начала практики осознанных сновидений необходимо развить в себе способность к запоминанию снов. Всех снов, которые к вам приходят. Чтобы этого достичь, заведите себе привычку сразу после пробуждения некоторое время тратить на как можно более полное вспоминание снов. Вспоминайте их в течение дня. Для развития памяти на сновидения лучше всего их записывать. Первоначально делайте короткие заметки, но время от времени желательно к ним возвращаться и дополнять новыми деталями.

3. Ведение записей помогает сновидческой практике еще в одном аспекте. Делая их обзор, необходимо выделять в них характерные наиболее часто встречающиеся элементы. Сосредотачивая внимание на их отслеживании, во сне можно очень сильно увеличить вероятность осознания сновидения. Отслеживание должно стать глубоко укоренившейся привычкой и выполняться практически произвольно. Для приобретения такой привычки необходимо затеять своеобразную игру. Мы всегда самонадеянно полагаем, что, безусловно, можем отличить бодрствование от сна. Задайтесь вопросом — а почему? Что нам дает такую уверенность? Уже когда вы читаете эти строки, оглянитесь вокруг и задайте себе вопрос: «Не сплю ли я?». Совершенно искренне задавайте себе этот вопрос десятки раз в день, и каждый раз с максимальной тщательностью в окружающей обстановке и своей памяти ищите на него ответ.

Сосредотачивая внимание на восприятии снов, мы делаем их более реалистичными. И зачастую в самой картине и сюжете сна трудно уловить какое-либо очевидное отличие от бодрствования. Мне очень часто снились сны о полетах. Я сосредоточил внимание на полете как на критерии для различения сна и бодрствования. Множество раз в день, задавая себе вопрос «не сплю ли я?», я пытался представить, что взлетаю. Это перешло в привычку. привычка перешла в сон. Но во сне, пытаюсь

взлететь, я всегда действительно взлетал, после чего я начинал осознавать, что нахожусь в сновидении.

Наверное, стоит напомнить, что увеличить количество снов-полетов можно благодаря приведенной в предыдущей главе технике «Свободный полет». Я бы рекомендовал это упражнение каждому, кто практикует осознанные сновидения. «Свободный полет» выполняется перед сном, для начинающих не менее 20 – 30 минут, для тех, у кого «отпустить тело» удастся достаточно легко, время выполнения упражнения может быть сокращено до 10 – 15 минут.

4. Для достижения осознанности можно намеренно привносить в сон элементы, которые будут дополнительным напоминанием о нахождении в сновидении.

Например, я, увлекаясь учением К. Кастанеды, задался целью во что бы то ни стало найти во сне свои руки. Я постоянно держал в голове мысль, что должен посмотреть во сне на свои руки, стараясь представить себе это как можно более четко. Благодаря самовнушению через некоторое время я действительно начал видеть сны, в которых я смотрел на свои руки. Каждый раз этот элемент приходил, казалось, совершенно случайно, но очень часто благодаря этому я вспоминал, что сплю. Далее сон переходил в осознанный.

5. Благодаря тому, что даже в самом глубоком сне мы сохраняем способность к восприятию внешних сигналов, то напоминание о сновидении может быть привнесено извне. Даже если во время ФМС человек видит сны, то добиться осознанности в них в высшей степени трудно. Поэтому для пробуждения сознания во сне следует подавать ему знаки во время быстрого сна, когда достичь осознанности легче.

Сообщение может быть воспринято на слух – это должно быть прямое напоминание, повторенное множество раз. Например: «Ты спишь. Это все сон. Проснись в своем сне, проснись!». Напоминание может давать на-

парник, отслеживающий по интенсивности движения глаз и характеру дыхания фазы сна. Или же для этой цели может быть использован магнитофон с реле, включающим его через каждые полтора часа на 10 минут.

Как показали исследования лучше всего подавать такие сигналы при помощи красного света. Его мигание хорошо воспринимается через закрытые веки, и такое воздействие редко приводит к пробуждению. Световой сигнал включается в сюжет сна. И чтобы его распознать, он должен быть ожидаем. Поэтому целесообразно провести предварительную тренировку. В течение дня, если вам на глаза попадает красный цвет, задавайте себе вопрос: «Не сплю ли я?».

Для подачи световых сигналов сновидящему С. Лаберж со своей исследовательской группой создал специальный прибор, получивший название «Дримлайт». Он представляет собой специальные очки, в которые встроены красные лампочки и специальное устройство, которое при помощи лазерного луча отслеживает движения глаз. Полученная им информация передается в компьютер, который, оценивая их интенсивность, определяет ФБС и вместе с ее началом подает световой сигнал.

Сигналы также могут быть тактильными. Помощник может прикасаться к условленному месту. Лучше всего воспринимается слабая вибрация. Если вы спите на кровати с сеткой, то для подачи сигнала удобнее всего производить ее покачивания.

Если у вас хорошо получается определять сон через ощущение полета, то очень эффективно применить следующий способ. Определив начало ФБС, партнер осторожно при помощи одеяла сдавливает грудь спящего, затрудняя таким образом его дыхание. Через 2 – 3 минуты сдавливание прекращают. Для большего контраста в ощущениях одеяло можно вообще убрать. Как показывает опыт, практически всегда после такого воздействия у спящего возникает сон о полете.

Тактильные сигналы для осознания сна могут подаваться и без напарника. Это могут быть давящие повязки. Например, на лбу, внизу живота с узлом на 3 – 4 сантиметра ниже пупка. Очень удобен следующий способ. Найдите обкатанные плоские камушки, а также сделайте две повязки из эластичной материи. Камешки закладываются между пальцами рук, на них накладываются сдавливающие повязки. Размер повязки и камушков подбирается так, чтобы при засыпании они не приносили никакого дискомфорта. Но через несколько часов чувствительность кожи повысится настолько, что ощущения от давления камешков достигнут уровня слабой ноющей боли. Это будет привлекать во сне ваше внимание к рукам, непроизвольно заставляя заторможенное сознание искать причину неудобства. Очень часто этого становится достаточно для припоминания того, что причина неудобства связана с намерением осознать себя в сновидении, и сон становится осознанным

Талантливый сновидец С. Мульдон, который называл осознанные сновидения астральной проекцией, в своей книге «Проекция астрального тела» предлагает для достижения осознанности во сне использовать голод или жажду, считая, что использование последней для этой цели более эффективно. Вот его описание этого метода.

«Этот метод достижения астральной проекции заключается в следующем. Прежде всего, лишите себя жидкости задолго до эксперимента (предполагается, что он состоится ночью); это время вы должны рассчитать для себя сами, поскольку разные люди потребляют неодинаковое количество жидкости. Хорошо начать с самого утра; если жажда станет нестерпимой, вы сможете время от времени позволить себе глоток воды, чтобы немного приглушить желание. Если с вечера вы не сможете заснуть, мучимы жаждой, выпейте несколько глотков подсоленной воды. Таким образом вы удовлетворите желание только на короткое время, по истечении которого оно станет еще эффективнее, чем раньше.

Днем также старайтесь усилить желание, подражая себя: думайте о питье, смотрите на стакан с водой и так далее. Перед тем как лечь, поставьте в то место, где вы привыкли пить, стакан холодной воды. Сядьте перед стаканом воды и сосредоточенно смотрите на него. Устремив глаза на стакан, представляйте себе, как ваше астральное тело выйдет из физического и отправится, например, в кухню, где стоит стакан с водой. Возвратитесь к этой мысленной картине несколько раз, однако не отрывайте глаз от стакана.

Теперь ложитесь в постель. Насколько это возможно, старайтесь теперь не думать о жажде, а расслабляйтесь, замедляйте пульс. Если же вы никак не можете заснуть, выпейте глоток подсоленной воды, и ваше желание возрастет, когда вы заснете.

Тот факт, что вы не можете заснуть говорит о том, что стресс стал большим; тот же самый стресс заставит подсознательную волю вывести астральное тело из физического. Засыпая, представляйте стакан воды и свое астральное тело, движущееся к стакану.

Однако я должен сказать, что фактор программирования пути для астрального тела сам по себе ничего не дает, а лишь увеличивает шансы на успех. Жажда и без того заставит призрак путешествовать, и он направится в какое-нибудь другое место, где можно попить.

После нескольких опытов проанализируйте свои сны. Имеют ли они какое-нибудь отношение к удовлетворению жажды? Вы даже можете прийти в сознание во время проекции. Если же этого не происходит, внушайте себе, что вы проснетесь именно в тот момент, когда поднесете стакан ко рту».

Но я бы рекомендовал все же не злоупотреблять этим методом и применять его лишь в начале сновидческой практики. Осознанный сон, в котором вы озабочены голодом или жаждой, не доставит вам много удовольствия, а лично для меня это основной побудительный мотив

сновидческой практики. Интересно, что насыщение во сне уменьшает чувство голода в бодрствующей жизни. Поэтому людям, страдающим от избыточного веса и умеющим достигать осознанности во сне, рекомендуют как можно больше съесть в сновидении, это будет уменьшать их аппетит днем.

Голодание имеет довольно явственное влияние на сновидческую практику. Результаты наблюдений свидетельствуют, что в первые двое суток воздержания от пищи общая продолжительность ФБС увеличивается в полтора раза. В последующие восемь дней голодания время быстрого сна постепенно сокращается, пока сны не исчезают вовсе. Количество снов снова резко увеличивается в первые два дня после начала приема пищи.

Для некоторых людей сигналом может послужить непривычная, но не очень неудобная поза для сна. Так, мало кто привык спать, лежа ровно на спине. Если вы будете стараться спать всю ночь только на спине, то рано или поздно, залежавшись, вы почувствуете дискомфорт, который может послужить сознанию напоминанием о нахождении во сне.

Но все же любое из внешних воздействий до или после (что особенно обидно) может привести к пробуждению. В этом отношении более предпочтительнее помощь напарника. Ориентируясь на спящего, он может изменять силу сигнального воздействия так, чтобы, с одной стороны, оно обязательно было замечено спящим, а с другой — не привело к пробуждению. Кроме того, сам сновидец, если он видит осознанный сон, может подавать сигнал о прекращении внешнего воздействия, которое может помешать углублению или продолжению сна. Помощник может поддерживать постоянную связь со спящим, для того чтобы предотвратить утрату достигнутой осознанности. Начинаящего сновидящего после завершения осознанного сновидения лучше всего будить, так как сон при этом лучше запоминается, что способ-

ствует более прочному закреплению навыка достижения осознанности во сне.

Сновидящий может подавать сигналы, либо слегка шевеля пальцами, либо, что для большинства более легко и удобно, движениями глаз, которые хорошо заметны, несмотря на закрытые веки. Для такого общения необходимо заранее оговорить значение подаваемых глазами сигналов. Например, просьба о прекращении воздействия — пять движений глаз из стороны в сторону.

Если сновидящий в бодрствующем состоянии хорошо владеет навыком автоматического письма, то его также можно применять как средство общения в состоянии сна.

При выборе типа подаваемого сигнала, который был бы наиболее доступен сознанию спящего, нужно учитывать то, какая система представлений является для него ведущей. То есть соответственно кинестетику — кинестетический, визуалисту — световой, аудиалисту — звуковой. Возможен комбинированный сигнал, особенно если человек является глубоко спящим и его довольно трудно разбудить. Как ни странно, осознание снов легче всего удается людям, склонным к бессоннице, спящим очень чутко и часто просыпающимся после сновидений.

В любом случае, чем больше человек утомлен и нуждается в отдыхе, тем крепче у него сон и тем меньше времени в нем занимает ФБС. Так что для того, чтобы приступить к практике осознанных сновидений, очень важно располагать достаточным временем для сна. Наиболее благоприятен для достижения осознанности утренний и дневной сон. Разрыв сна в течение суток способствует удлинению ФБС и увеличению количества сновидений.

Некоторые энтузиасты делают перераспределенный сон элементом своего ритуала. Например, по словам одного из истинных мастеров искусства осознанного сновидения Алана Уорсли, при желании добиться осознанности во сне он ложится спать в 1.30 ночи и спит чуть

меньше шести часов, примерно с 2.00 до 7.45, когда его будит будильник. Он встает и в течение двух-трех часов завтракает, пьет чай, читает газету, просматривает почту и так далее. С 9.00 до 9.30 он подробно расписывает свои действия, которые должны иметь место в предстоящих осознанных сновидениях, и после этого он ложится спать, обычно около 10.00 – 10.30. В течение последующих нескольких часов он очень часто видит осознанные сны, иногда целые сериалы продолжительностью до часа.

Из всего вышесказанного, читатель может заключить, что достижение осознанности во сне невозможно без развития способности сосредотачивать внимание на элементах сна, на самой целевой установке отслеживать состояние сознания. Мы уже обсуждали, что внимание сновидения – второе внимание есть более развитая и дополненная форма первого. Следовательно, достижению осознанности в сновидении способствует развитие внимания в повседневной жизни.

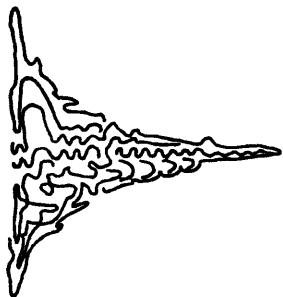
Развитие общей способности концентрации внимания мы уже обсуждали в предыдущей главе и не будем к этому сейчас возвращаться. Следует лишь сказать, что медитативные техники являются важным вспомогательным средством в развитии сновидческих способностей. В сновидении внимание получает несравненно большее развитие, чем при любой другой медитативной практике. Возможно, кто-то со мной не согласится, но я уверен, что человеку, который произвольно может превратить любой сон в осознанный, нет надобности в дальнейшем совершенствовании внимания при помощи медитативных техник в бодрствующем состоянии.

Способность к осознанию при выходе за грань обычной реальности есть медитация высшей степени сложности. Для такого человека тренировка концентрации внимания на внешней форме объектов мира бодрствования все равно, что рисование палочек как упраж-



нение в письме для выпускника школы. Но до тех пор пока осознанность во сне не достигается при засыпании так же легко, как она приходит к любому нормальному человеку вместе с пробуждением, развитие памяти и внимания можно считать основной жизненной задачей.

Способность превращать обычные сны в осознанные также сильно зависит от возможностей памяти. Но не нужно на основе первых неудачных попыток войти в осознанное сновидение поспешно делать вывод о своей неспособности видеть ясные сновидения из-за нехватки ресурсов памяти. Память человека имеет грандиозные возможности, но редко кто из людей умеет грамотно ею пользоваться. Поэтому начинающим сновидцам очень полезно будет использовать мнемотехнические приемы для облегчения вхождения в осознанные сновидения.



## **Мнемотехника для пробуждения во сне**

*Идемте друзья мои:  
никогда не бывает слишком поздно.  
чтобы искать новый мир.*

**Тейнистон**

Для того чтобы вспомнить, нужен толчок или сигнал во сне, который бы помог этому. Такой сигнал должен ассоциироваться с поставленной задачей достижения осознанности в сновидении.

Все, что подлежит запоминанию, оценивается подсознанием на предмет его значимости. Оно придает значение прежде всего тому, что для него, во-первых, понятно, а во-вторых, несет в себе новизну и необычность. Поэтому установку для превращения сна необходимо

перевести на понятный подсознанию язык символов, образов, которые сами по себе должны вызывать эмоциональный отклик со стороны бессознательного. То есть задача достижения осознанности во сне должна иметь для человека живой, а не чисто интеллектуальный интерес. Подключить подсознание к выполнению этой задачи иногда бывает невероятно трудно. Хотя способность к кооперации усилий подсознательного и сознательного в сновидческой деятельности предопределена природой, из-за длительной не востребоваемости и вследствие неразвитости она является глубоко заторможенной. Так же, как охотничьи инстинкты у хищных животных, выросших в неволе. Чтобы их растормозить, не сильно изменяя условия жизни, необходимо применить уловки и хитрости.

Следовательно, для начала сновидческой практики необходимо найти для этого веские мотивы как на сознательном, так и, что еще более важно, на подсознательном уровне. Если таких мотивов для бессознательного нет, то заставить его в сновидении оказать помощь в пробуждении сознания будет так же трудно, как нарастить мускулатуру, лежа на диване и таская воображаемые гири. Поэтому не нужно спешить и форсировать события, создав сознательную установку, приступайте к сновидческой практике только после того, как почувствуете внутренний резонанс и готовность подсознательного и сознательного действовать в этом начинании слаженно.

Проиллюстрировать сказанное можно, применив простой прием мнемонического запоминания. Попросите кого-либо прочитать вам 15 – 20 подобранных случайно существительных. Обычно неподготовленный человек с хорошей памятью запоминает не более 5 – 9 слов по порядку. После этого пусть партнер составит список из 30 – 50 слов. Но в этот раз при запоминании попытайтесь применить уловку, делающую эту информацию бо-

лее значимой для подсознания. Представьте каждое слово в виде яркого образа и по мере прочтения списка соединяйте их в последовательно разворачивающееся действие, сюжет которого должен иметь некоторую эмоциональную насыщенность для вашей психики. Уже от этого запоминание намного облегчается

Сделать его еще более простым позволит несколько более совершенный метод, который вводит систему счета, позволяющую памяти опереться на некоторые зацепки, систематизировать материал. Каждой однозначной цифре нужно присвоить согласную букву, также в некотором соответствии с ней поставить определенное, легко запоминающееся слово. Для двузначных чисел подбираются слова с согласными, соответствующими каждой из входящих в него цифр, например.

- 1 - л;
- 2 - б, п,
- 3 - т, д,
- 4 - ч;
- 5 - в, ф;
- 6 - н;
- 7 - м;
- 8 - к, г, х,
- 9 - р;
- 0 - с, з, ц.

Такое сочетание цифр и букв позволяет подбирать по одному или несколько слов к каждому числу до ста.

- 1 - Ли (представляю китайца с таким именем),
- 2 - Пи (по ассоциации воспринимается как круг),
- 3 - Ту ( представляю самолет),
- 4 - чай,
- 5 - фа (нота, представляю связанное с музыкой),
- 6 - Ной (известный библейский персонаж),
- 7 - май (месяц),
- 8 - кий (для игры в бильярд),
- 9 - рой (например. пчел)

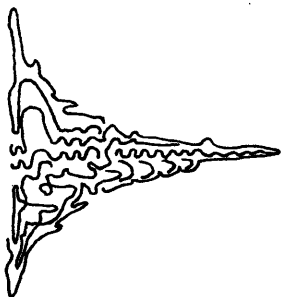
- 10 – лс – лиса,  
 11 – лл – лилия,  
 12 – лп – липа,  
 13 – лд – лед,  
 14 – лч – луч,  
 15 – лв – лев,  
 16 – лн – лен,  
 17 – лм – лама,  
 18 – лк – лук,  
 19 – лр – лира,  
 20 – пс, бс – пес, бес  
 и так далее.

Каждое слово из зачитываемого списка связывается как можно более смешным и абсурдным действием с образом, соответствующим его порядковому номеру.

Пользуясь такой системой и не имея ограничений во времени, в среднем по порядку запоминается 30 – 50 слов с одного прочтения. Некоторым людям с хорошо развитым образным мышлением удается таким образом удерживать до нескольких сотен слов.

Отличительной особенностью этого метода запоминания является его долговременность. Составленные при этом особо удачные картинки могут храниться месяцы и годы.

Таким образом, давая себе установку вспомнить во сне, что вы до этого легли в постель и видите сон, необходимо методом подбора значимых ассоциаций довести до подсознания важность ее исполнения. Для этого необходимо составить нечто вроде захватывающего, волнующего мифа, вера в который, не очень сильно влияя на ваше поведение в бодрствующей жизни, будет побуждать сознание и подсознание к максимальной консолидации и мобилизации усилий, направленных на достижение осознанности во сне. Насколько это может быть действительно, вы имеете возможность убедиться, воспользовавшись предложенным приемом запоминания



## Прямой переход сознания из бодрствования в сновидение

*Сновидящий способен  
использовать свои сны  
как выход из ловушки  
или как цель в бесконечность.*

**К. Кастанеда**

Кроме превращения снов в осознанные путем припоминания целевой установки, созданной в бодрствующем состоянии, существует возможность прямого перехода в сон безо всякого перерыва в сознании. При погружении в сон первые несколько минут, обычно не больше 3 – 5, он подобен ФБС. Но сновидения, возникающие при этом, легче поддаются сознательному контролю, чем те, которые обычно возникают в периодах быстрого сна. Поэтому прямой переход в сон при сохранении всей полноты сознания в начале ночи годится только для закрепления целевой установки и закрепления навыка отслеживания такого перехода. Но в предутренние часы такой переход очень эффективен, так как в этот период, войдя в ФБС, в ней можно удержаться от 20 минут до часа.

Основной принцип такого перехода – это сосредоточение внимания сознания на деятельности, не обязательно сложной, но требующей высокой степени концентрации и значительного волевого усилия с его стороны. Поэтому при переходе в сон зона коры головного мозга, отвечающая за функционирование сознания, не затормаживается в отличие от других участков мозга, качественно меняющих форму своей деятельности в этом

состоянии. Возможен и иной подход — переход из бодрствования в сон осуществляется без перерыва сознательной деятельности, если до этого психика уже находилась в области ИСС

На этих закономерностях основан ряд предлагаемых ниже техник, благодаря которым сновидящий переходит в осознанное сновидение непосредственно из состояния бодрствования.

1. Этот метод лучше всего использовать, когда вы довольно сильно утомлены, и у вас не будет никаких проблем с засыпанием.

Приготовьтесь ко сну, максимально расслабьте тело. Приподнимите предплечье над кроватью. Если вы спите крепко, то руку необходимо держать над лицом. При погружении в сон падение руки будет вас будить. Так вы лучше запомните ощущение перехода в состояние сна. Вместе с тем после нескольких неудачных попыток засыпания вы уснете, почувствовав падение руки, которое напечет сознанию о переходе в сон. Далее остается только не потерять эту осознанность.

2. Многие, наверное, замечали, что если по какой-либо причине сон прерывается через 1 — 2 минуты после засыпания, то в памяти остаются осколки ярких видений, которые отличаются большой живостью и непостоянством. Такие видения, возникающие в состоянии полусна, называют гипнагогическими.

Выдающийся русский философ П. Д. Успенский был сильно увлечен созерцанием и исследованием этих видений. Вот как он описывает один из своих опытов:

«Я засыпаю. Передо мной возникают и исчезают золотые точки, искры и звездочки. Эти искры и звездочки постепенно погружаются в золотую сеть с диагональными ячейками, которые медленно движутся в такт ударам моего сердца. Я слышу их совершенно отчетливо. В следующее мгновение золотая сеть превращается в медные шлемы римских солдат, строем марширующих вниз. Я

слышу их мерную поступь и наблюдаю из окна высокого дома в Галате, в Константинополе, как они шагают по узкой улице, выходящей на старую верфь и Золотой Рог, с его парусниками и парходами; за ним видны минареты Стамбула. Римские солдаты тесными рядами продолжают маршировать перед моим взором. Я слышу их тяжелые мерные шаги, вижу сияние солнца на их шлемах. Внезапно я отрываюсь от подоконника, на котором лежу, и в том же склоненном положении медленно пролетаю над улицей, над домами, над Золотым Рогом, в направлении Стамбула. Я чувствую запах моря, ощущаю ветер, теплое солнце. Этот полет мне невероятно нравится, я не могу удержаться — и открываю глаза».

Состояния полусна Успенского явились результатом привычки созерцать содержимое своего ума при вхождении в сон и в полусонном состоянии после пробуждения. Он отмечает, что делать это значительно легче утром после пробуждения, чем вечером перед сном, и что «без определенных усилий такие состояния вообще не возникают». Доктор Натан Раппорт, американский психиатр, выработал метод вхождения в осознанное сновидение, очень близкий методу Успенского: «Находясь в постели, перед сном экспериментатор каждые несколько минут прерывает поток мыслей и вспоминает их содержание, которое стремится исчезнуть перед каждым вторжением навязчивого внимания». Эта привычка переносится в сон и приводит к результатам, подобным следующим.

«Вспыхнул ослепительный свет, и мириады бликов брызнули от ослепительной хрустальной люстры. Множество оригинально выполненных статуэток на камне напротив дальней стены, обшитой панелями в стиле рококо, привлекли к себе внимание, как и все экстравагантное. Справа веселая группа нарядных дам с кавалерами в самых элегантных нарядах викторианской эпохи любезничали друг с другом. Какое-то время я бессозна-

тельно наблюдал эти сцены, пока, наконец, не понял, что это не реальность, а игра моего ума. Мгновенно картина стала сказочно красивой. С величайшей осторожностью мой полупроснувшийся ум стал ее рассматривать: я знал, что это замечательное видение можно разрушить грубым вторжением

«Действительно ли эта воображаемая картина неподвижна?» — подумал я. Как бы в ответ одна из юных леди грациозно провальсировала по комнате. Затем она вернулась к остальным дамам и, обернувшись ко мне через плечо, застыла с ослепительной улыбкой на милом личике. В целом цветовая гамма картины была скромной, несмотря на калейдоскопические блики на поверхности люстры, изысканные голубые и кремово-розовые тона богатых декораций костюмов. Я почувствовал, что мое внимание перешло на то единственное, что меня интересует в сновидениях, — на краски: изысканные, но в то же время живые, как бы светящиеся изнутри».

Ставя перед собой задачу пристального наблюдения за возникновением видений, вы можете осуществить сознательный переход в сон. Обычно намеренное наблюдение за ними вызывает живую заинтересованность со стороны сознания. При этом важно не потерять осознанность, чрезмерно увлекаясь их содержанием, и не рассеять сон преждевременным в него вмешательством.

Такой способ хорош лишь на начальных стадиях обучения, когда вы только начинаете развивать навык отслеживания различий сна и бодрствования. Пассивное наблюдение является лишь бледным подобием по-настоящему осознанных снов. Если вы в достаточной мере владеете способностью расслабления тела, то вместе с началом таких видений при условии полной релаксации вы можете, не боясь, сознательно вмешиваться в их формирование.

Сама по себе вовлеченность сознания в конструирование возникающих перед внутренним взором образов



может способствовать углублению сна. Поэтому для большей успешности сновидческой практики полезно тренировать способность к визуализации образов в своем воображении. Этим можно заниматься между делом и во время погружения в транс. Выработке такого навыка очень хорошо помогает рисование.

Техника осознанного погружения в сон в принципе ничем не отличается от тех, которые используются при погружении в транс. Вы сосредотачиваетесь на воображаемом и стараетесь сделать его как можно более реальным для своего внутреннего восприятия. Когда почувствуете, что оно действительно стало реальностью и вас с ней связывают ощущения, а не воображение, — вы в сновидении.

3. Записывание желательно, но не обязательно. Если вы уверены в своих силах и хорошо запоминаете сны, то после пробуждения старайтесь лежать как можно более неподвижно, раскручивая заново сюжеты только что виденных снов. Таким образом вы сможете заново войти в сновидение. Вернувшись в только что виденный сон с уже знакомым сюжетом, вам нетрудно будет вспомнить, что вы спите.

4. Из предыдущей главы (впрочем, я надеюсь, что и из своего личного опыта) читатели знают, что для того, чтобы войти в определенное состояние сознания, необходимо как можно более полно воспроизвести хотя бы одно из ощущений, присутствующих в нем. Но желательно, чтобы это ощущение было наиболее характерным. В результате благодаря ассоциативной памяти, имея хотя бы одну опорную точку, как бы сама собой восстанавливается полная картина восприятия и ощущений этого состояния, а значит, осуществляется полный переход в него.

Одно из самых необычных ощущений осознанного сновидения — это ощущения движения тела сновидения — ощущение движения чего-то легкого и невесомого

внутри неподвижного физического тела. Эти тела в таком состоянии имеют едва уловимую взаимосвязь, и ощущения каждого из них взаимно отражаются друг в друге. Если сон не очень глубокий, то кажется, что при движении мнимого тела в физическом улавливается щекочущее ощущение. Это очень приятно. И многие сновидящие намеренно ищут такие ощущения, стремясь не очень углублять сон.

Эти ощущения можно в некоторой степени воспроизвести при помощи силы воображения. В практиках тибетского тантризма существует довольно широко известный метод вхождения в транс или прямого вхождения в осознанное сновидение — метод подсчета шагов. Для его выполнения после максимальной релаксации представляют себе дорожку, ведущую к стене тумана, за которой начинаются сны. Теперь начинайте движение по этой дорожке. Подсчитывая шаги, напоминайте себе о погружении в сон: «Один, я сплю, два, я сплю, три...» Дайте себе установку, что вы войдете в туман только вместе с погружением в сон.

5. Этот метод позволяет совершать осознанный переход в сон с наибольшей степенью вероятности, то есть является самым надежным в отношении достижения желаемого результата. Он удобен тем, что не требует большой степени концентрации на отслеживании самого перехода и при этом не нужно бояться утери осознанности. Осознанный переход благодаря применению этого метода осуществляется как бы сам собой, с предельной четкостью и без всякой затуманенности сознания. Это достигается посредством вхождения в ИСС при помощи гипервентиляции перед засыпанием.

Многие не отдают полного предпочтения этому методу из-за того, что он требует значительного волевого усилия, так как, во-первых, вместе с глубоким дыханием можно уснуть, только испытывая значительную потребность во сне, а во-вторых, испытывая сонливость,

трудно заставить себя глубоко дышать. Иногда сонливость появляется как следствие самого по себе интенсивного дыхания на длительных сеансах холотропного дыхания, и ее очень трудно преодолеть. Поэтому иногда дышащие засыпают на сеансах, несмотря на громкую музыку. При этом они видят обычно осознанные сны.

Изменение дыхания может быть знаком, указывающим на переход в сон и без погружения в ИСС. Но при этом вероятность успешного отслеживания его наступления сильно уменьшается.

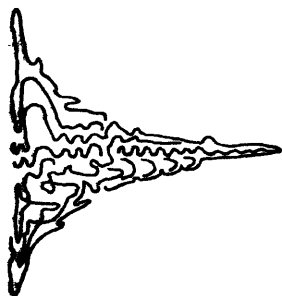
При использовании этого метода рассчитывайте, что желательно удерживаться от засыпания около часа после начала интенсивного дыхания, то есть до тех пор, пока вы гарантированно не войдете в ИСС. Ощувив погружение в ИСС, сделайте дыхание медленным, но глубоким. Сосредотачивайтесь на каждом вдохе, можете для этого их подсчитывать. В определенный момент вам покажется, что вы произвольно прекратили дыхание. Но на самом деле это не так, вы только уменьшили его интенсивность, погрузившись в сон. Попробуйте открыть глаза и вы убедитесь, что сделать это невозможно. Это и будет признаком перехода в сновидение.

Еще одним достоинством этого метода является то, что из-за вхождения в ИСС перед засыпанием, ФБС может длиться полчаса и более.

6. Быстрый переход в сон без утраты осознанности возможен также при сдавливании сонных артерий, что вызывает кислородное голодание мозга. Этим же способом пользовались египетские и тибетские жрецы, помогая своим умирающим подопечным осуществлять осознанный переход в мир смерти.

Такой способ осознанного перехода в сновидение описан в тибетской тантрической доктрине состояния сна: «Засыпай на правом боку, как это делает лев. Большим и кольцевым (безымянным) пальцами правой руки зажми пульсацию горловых артерий; заткни ноздри паль-

нами (левой руки) и пусть слюна скапливается в горле». В результате этого приема «Йогин пользуется таким же живым (ярким) сознанием в состоянии сна, как и в бодрственном состоянии; и при переходе из одного состояния в другое не испытывает никакого разрыва в целостности памяти».



## Методы удержания сновидений

*Тот, кто черпает  
счастье, активность и наслаждение  
в самом себе,  
кто обращен внутрь себя,  
является воистину  
совершенным мистиком.*

**Бгахават-гита**

Часто перед сновидцем, уже вошедшим в осознанное сновидение, встает проблема, как удержаться во сне. Вторжение сознания в сновидение может привести к быстрому пробуждению или же часто случается, что осознанность во сне наступает в период, когда он наиболее поверхностен, то есть за 1 – 2 минуты до пробуждения. В таких случаях применяются приемы, способные углубить и продлить сон.

Для того чтобы избежать пробуждения в осознанном сне из-за его поверхностности, упомянутая только что доктрина рекомендует: «Средство против этого состоит в том, чтобы принимать питательную пищу и выполнять телесную работу (или упражнение) до утомления. Тем самым сон становится более глубоким, и это избавляет его от рассеивания».

Сон также может рассеиваться из-за чрезмерной усталости, отчего ФБС становятся очень непродолжительными. Поэтому, как уже упоминалось, для занятий сновидческой практикой необходимо иметь достаточно времени для сна. Кроме того, необходимо избегать приема снотворных препаратов, особенно барбитуратов, которые сокращают время быстрого сна.

Существуют методы, позволяющие намеренно удерживаться во сне при условии наличия осознанности.

Важно успеть применить описанные ниже приемы при появлении первых признаков пробуждения. Одним из наиболее явных таких признаков является затрудненность движения. В начале сна сновидец чувствует легкость в теле и не испытывает никаких затруднений при его перемещении одним лишь усилием мысли. При его завершении возникает ощущение, что окружающая среда становится вязкой, сковывая любое движение. В этом случае, прежде всего, не нужно делать никаких значительных усилий, так как от чрезмерного напряжения может дернуться реальное физическое тело, отчего вы неизбежно проснетесь. Далее начинают смешиваться образы, и из ощущений первыми исчезают визуальные, а последними – тактильные. Помните об этом и не забывайте отслеживать признаки скорого пробуждения.

1. ФБС характеризуется быстрыми движениями глаз. Эти движения осуществляются произвольно. Характерной ошибкой начинающих сновидящих является то, что они, имея возможность в осознанном сновидении контролировать глазодвигательные реакции, прекращают движения глаз. Такой грубый разрыв стереотипных рефлекторных шаблонов поведения в этом состоянии ведет к быстрому пробуждению. Для того чтобы не прервать сон, входя в осознанное сновидение, необходимо намеренно поддерживать реакции, привычные телу в ФБС, то есть нужно бросать быстрые взгляды на объекты сна. При этом образы будут более устойчивыми. При-

чем важно не проявить в этом чрезмерного усердия. Слишком интенсивные движения глаз привлекают к себе много внимания, что также способствует пробуждению.

Иногда сновидящему бывает необходимо как можно быстрее проснуться. Это может быть не так легко, как кажется. Облегчить пробуждение вы можете, сделав взгляд неподвижным.

2. Отодвигает пробуждение также сосредоточение на сновидческом восприятии, вовлеченность в действие сна.

Почувствовав, что вы близки к пробуждению, постарайтесь привлечь свое внимание к как можно более полному восприятию сновидческих картин. Задействуйте для этого как можно больше каналов поступления информации. Внимательно рассматривайте детали окружающей обстановки, дотрагивайтесь и ощупывайте предметы, собственное тело, старайтесь различить присутствующие запахи, попробуйте что-либо на вкус.

Но иногда перед пробуждением образы начинают изменяться с калейдоскопической скоростью и сосредоточиться на них очень трудно. Поэтому нужно выработать привычку сосредотачиваться на наиболее постоянных элементах снов. Такими наиболее постоянными элементами являются поверхность земли и тело сновидения. Удобнее всего в таких случаях смотреть на руки. Их нужно постоянно держать перед собой и время от времени бросать на них беглые взгляды.

3. Очень удачный и эффективный прием удержания сна открыл С. Лаберж. «Несколько лет назад мне удалось разработать высокоэффективную технику, препятствующую пробуждению и способствующую рождению новых сюжетов сновидений. Я исходил из того, что если действиям во сне сопутствуют эффекты на физическом уровне, расслабление тела сновидения могло бы подавить пробуждение, снизив мышечный тонус физического тела. В ближайшем своем осознанном сновидении я проверил эту идею. Когда сон начал ускользать, я пол-

ностью расслабился, провалившись во сне сквозь пол, и вопреки своим ожиданиям проснулся. Однако, как выяснилось через несколько минут, пробуждение мне только приснилось. Я повторил этот эксперимент множество раз, и эффект оказался устойчивым: я оставался во сне и мне снилось пробуждение. Однако мой опыт подсказывал, что главной здесь была не попытка расслабиться, а ощущение движения. В последующих осознанных сновидениях я часто использовал разные движения, и как наиболее эффективные для удержания состояния осознанности я выделил следующие: падение навзничь и вращение».

При появлении признаков пробуждения используйте вращение. Старайтесь вращаться как можно быстрее и по нескольким осям. Многие сновидящие в начале освоения этого навыка испытывают некоторые затруднения. Им трудно сразу вообразить вращение. Для того чтобы облегчить этот процесс, можно лечь на пол и попытаться катиться. То же самое можно делать, если, просыпаясь, вы уже почувствовали себя лежащим в постели. Причем сон может резко измениться, и вам покажется, что покатилося ваше реальное тело, но обычно это оказывается лишь иллюзией.

Чаще всего после завершения вращения перед сновидцем разворачивается новая картина сна. При этом может повышаться риск утраты осознанности.

Почему вращение во сне уменьшает вероятность пробуждения? Вероятно, здесь играют роль несколько факторов. Один из них — нейрофизиологический. Информация о движениях головы и тела, контролируемая вестибулярной системой внутреннего уха (которая помогает человеку сохранять равновесие), через мозг тесно связана с визуальной информацией, что дает наиболее стабильную картину мира и обеспечивает четкость восприятия. Благодаря этой связи даже если перемещается изображение на сетчатке ваших глаз, при движении головой,

вы понимаете, что окружающий мир относительно вас остается неподвижным.

Как во сне, так и наяву ощущения от вращения неразличимы, поскольку в обоих случаях одни и те же системы мозга возбуждаются в одинаковой степени. Иллюзия ощущения вращения, стимулируемая мозгом, тесно связанная с вестибулярной активностью, возбуждает в свою очередь соседние компоненты системы ФБС. Нейрофизиологами получены косвенные свидетельства участия вестибулярной системы в возбуждении быстрых движений глаз в ФБС.

Другая причина, по которой вращение помогает отсрочить пробуждение, связана с тем, что, представляя себе какое-нибудь ощущение, вы уменьшаете свою чувствительность к внешним источникам этого ощущения. То есть всецело поглощенному выработкой яркого внутреннего ощущения мозгу труднее обрабатывать информацию от внешних источников ощущений.

4. Одним из наиболее эффективных методов, препятствующих быстрому пробуждению, является повторное (мнимое) засыпание во сне. Лучше всего в начале осознанного сновидения сразу попытаться еще несколько раз уснуть, создавая при этом обстановку, располагающую к засыпанию. Я в своем сновидении нахожу свою кровать, ложусь на нее и засыпаю снова. Этот прием можно также использовать как способ смены картины сновидения. Перед повторным засыпанием попытайтесь себе представить, какой сон вы бы хотели увидеть следующим.

Резкое произвольное изменение хода сновидения без повторного засыпания, вращения или какого-либо иного удобного и привычного ритуала закрепления сна часто приводит к пробуждению.

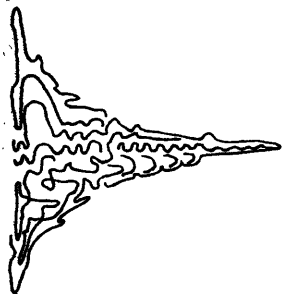
Лично я далеко не сразу осознал действенность повторного засыпания как метода удержания сна. Засыпание во сне я считал чистой условностью. Но однажды



мне приснился неосознанный сон, в котором я еще раз уснул на своей кровати. Оказавшись во втором сновидении, я осознал, что сплю, причем первое сновидение я считал реальностью бодрствования. Во втором сновидении я начал летать, но через некоторое время сон начал рассеиваться, ощутил «увязание» тела и затрудненность перемещения. Из всех сил пытаюсь продолжить полет, я стал совершать плавательные движения и в результате дернулся в постели, отчего я сразу же проснулся и сел в кровати. Но, оглянувшись вокруг, я понял, что все еще продолжаю спать. Затем я снова лег и уснул. В том сне я еще несколько раз засыпал и просыпался. Это позволило мне удержаться во сне как никогда долго.

Объяснить причину действенности этого приема довольно трудно, но может оказаться, что все дело в стереотипных представлениях. То есть все повторные засыпания запоминаются подсознанием, и, не имея представления об их условности, оно при пробуждении ведет сознание из сна в сон. Такое ступенчатое пробуждение требует времени, которое можно использовать для того, чтобы успеть применить другие приемы удержания сна.

Но если вы все же проснулись, то еще далеко не все потеряно. Попробуйте полежать некоторое время не шевелясь и пытайтесь сохранить тело как можно более расслабленным. Этот прием тем более эффективен, если вы проснулись рано утром, при этом не более чем через минуту вы можете снова погрузиться в сон, не утратив осознанности



## Там, на сновидческих дорожках... О пользе пробужденности

*Пусть буду я сто лет гореть в огне —  
Не страшен ад,  
приснившийся во сне...*

**О. Хайям**

Научиться осознавать себя во сне и продлевать осознанное сновидение как можно дольше — это лишь первый этап развития сновидца. Далее, осваивая сновидческие реальности, он учится извлекать практическую пользу для себя от пребывания в них. Некоторые аспекты практического использования осознанных сновидений мы уже упоминали и не будем к этому возвращаться вновь. Исследование подобного рода — личная задача каждого сновидца

Опыт пребывания в состоянии сна несет в себе еще одну важную особенность. Основной причиной, побуждавшей тибетских индийских йогов добиваться во сне осознанности, был поиск прозрения. Как говорил С. Лаберж: «Как осознанный сон соотносится с обычным, так состояние пробужденности соотносится с бодрствованием».

Пробуждение в мире сна позволяет понять и почувствовать, что обычное бодрствование также может являться не более чем своеобразным сном. Пробужденность приходит через осознание того, что мир есть великая иллюзия — согласно индуизму — Майа. И смысл человеческой жизни, а также истинная реальность находятся вне ее пределов. Для осознания этого разрабатывались специальные системы упражнений. Например, в тибетс-

кой тантрической доктрине состояния сна даются следующие рекомендации и комментарии.

«...Если, например, сон будет занят огнем, думай: «Что страшного может быть от огня, который случается во сне!». Придерживаясь этой мысли, наступи на этот огонь. Подобным образом попирай все, что приснится.

С самого начала, в процессе осознания, что оно есть Майа, отбрось всякое ощущение страха (или боязни)

Если во сне явится огонь, преврати огонь в воду. средство против огня; И если во сне явятся мельчайшие объекты, преврати их в большие объекты; Или если во сне явятся большие объекты, преврати их в малые объекты; Тем самым постигается природа размеров. И если во сне явится единственная вещь, преврати ее во множество вещей; или если во сне явится множество вещей, преврати их в единственную вещь. Тем самым постигается природа множественности и единственности. Продолжай подобные упражнения, пока не станешь вполне опытным в них. Путем таких упражнений Йогин учится осознавать, что материя, или форма ее в аспектах размера, большого или маленького, или единственности, является всецело подчиненной собственной воле, когда умственные силы уже эффективно развиты благодаря Йоге.

Другими словами, Йогин учится на фактическом опыте, являющемся результатом психического эксперимента, что характер сна (или сновидения) может быть изменен или превращен благодаря волевому решению, что это будет шаг дальше, и он учит, что форма в состоянии сна и многообразии содержимого сновидений – это только игрушки сознания и, следовательно, так же неустойчивы, как мираж.

Следующий шаг его к знанию, что эта сущностная природа формы и всех вещей, воспринимаемых чувствами в бодрственном состоянии одинаково, настолько же нереальна, насколько нереальны их отображе-

ния в состоянии сна, оба состояния одинаковы, будучи сангсарическими. Последний шаг ведет к Великому Осознанию, что ничто в сангсаре не может быть ни чем иным, как нереальными, аналогичными сновидениями».

Кроме того, сновидение может помочь сновидцу осознать, что его личностная основа, индивидуальное я – не более чем идея, за которой скрывается истинная, глубинная, трудно познаваемая сущность – трансцендентальное «я». Эту мысль детально разрабатывал мистик и философ Карл дю Прель.

Для осознания того, что наше индивидуальное «я», проявляемое в повседневной жизни, всего лишь маска, он рекомендовал использовать «драматическое сновидение», в котором спящий отождествляет себя с различными персонажами сновидения, перенимая их способности, наклонности, личные черты. В более прагматическом аспекте эта техника может использоваться для того, чтобы перенять у другого человека и перенести в сферу бодрствующей жизни нечто полезное для себя. Это позволяет сновидцу почувствовать, что все подвластное в плане общения другим людям подвластно и ему.

При бодрствовании нам бывает трудно, а иногда мы думаем, что невозможно воспроизводить черты и способности других людей. Кажется, что мышление другого человека постичь невозможно, но сон может обеспечить встречу с кем бы вы ни пожелали, поведение, мысли, высказывания приснившегося будут для него совершенно естественны.

Следовательно, душа другого человека для нас может быть не более непонятной, чем наша собственная. Так что в принципе, если наш ум способен моделировать во сне поведение кого-либо, то наверняка мы можем проявлять эту же привлекательную своей полезностью способность и в бодрствовании

Благодаря драматическому сновидению сновидец получает возможность испытать себя в любой ситуации без всякого серьезного риска и далеко идущих неблагоприятных последствий, что, впрочем, не уменьшает ценности приобретенного таким образом опыта. Практически во всех шаманских традициях сновидческие испытания были необходимым этапом подготовки будущего шамана.

Кандидат в шаманы пытался разбудить в себе силу, которую называли «могущественным защитником». Эта сила — дух-хранитель человека, который может помогать ему только в самых критических ситуациях. Считается, что если установить с ней связь во сне, то затем ее можно будет призывать по своему желанию и в бодрствующем состоянии.

Без «могущественного защитника» деятельность шамана невозможна. «Защитник» помогает ему взаимодействовать с союзниками и бороться с духами, может переносить в верхние и нижние миры, куда иначе не может попасть ни один смертный; придает шаману экстрасенсорные возможности и необычайную выносливость его телу. «Могущественный защитник» — это удача шамана, обладание которой обеспечивает ему везение в любых начинаниях. Связь с защитником требует постоянной поддержки и обновления, шаман в любой момент может ее потерять.

Основным условием непрерывности такой связи является «угодная защитнику» деятельность шамана. Поэтому все его поведение, вплоть до самых незначительных мелочей, строится на основе интуитивного восприятия направленного на него намерения «могущественного защитника». Если шаман перестанет прислушиваться и подчиняться намерению «защитника», то он может лишиться его помощи. Поэтому к шаману всегда относятся настороженно и ему постоянно устраивают проверки. Он должен строить свое поведение так, чтобы у окружаю-

ших не возникало сомнений относительно его связи с «могущественным покровителем».

Такие проверки обычно несут в себе элемент риска. В Казахстане кандидат в шаманы должен ходить по раскаленному железу, лизать его. У бурят шаман должен быть в состоянии усмирить взглядом разъяренного медведя. У народов Крайнего Севера шаман имеет своеобразный экзамен каждую весну. Обычно на попечении одного шамана находятся несколько селений, сообщение между которыми отсутствует во время долгой полярной зимы. Одна из основных функций шамана – провожать и устраивать в загробном мире души умерших.

Весной шаман объезжает подопечные ему селения, чтобы камлать\* для умерших во время зимы. При приближении шамана жители селения встречают его на окраине, не говоря ни слова. Он должен рассказать, кто, когда, при каких обстоятельствах умер этой зимой, описать, в чем он тогда был одет. Если шаман сделает ошибку в своем рассказе, то его за это могут жестоко избить или даже убить.

Наиболее распространенный вид испытания для шаманов северных народов – испытание холодом. В своей книге «Избранники духов» советский антрополог В. Н. Басилова описывает один из обрядов камлания, на котором ей доводилось присутствовать. Обряд длился около двух часов на сорокаградусном морозе при довольно сильном ветре. Делая снимки этого обряда, она обморозила себе пальцы. Камлавший шаман был обнажен до пояса и совсем не страдал от холода, по его словам, он был окутан теплом «могущественного защитника».

В 1980 году в Монреале состоялась конференция «Шаманизм и эндорфины», на которой феноменология шаманских практик рассматривалась совместно антропологами и нейрхимиками. Ученые сделали вывод, что состояние блаженства, описываемое шаманами при по-

\*Обряд камлания имеет те же функции, что и православное отпсвание.

явлении «могущественного защитника», является результатом аварийного выброса эндорфинов в кровь для предотвращения шока в момент сверхстресса.

Эти вещества, кроме предотвращения шока в массивных дозах, кроме состояния экстаза, действительно способствуют проявлению многих удивительных психофизических феноменов. По данным опроса, проведенного в США и Англии, 30% населения указывали, что хоть раз в жизни испытывали резкий переход от сверхстрессового состояния к блаженству.

Для поиска «могущественного защитника» шаманы в осознанных сновидениях проникают в самые опасные сновидческие реальности, в которых они ищут и находят стресс. В одном сновидении они могут умирать много раз. В конце концов во время одного из умираний приходит «защитник». Он может быть бестелесным, абстрагированным либо воплощенным в каком-либо образе. Впрочем, при его приходе ошибиться практически невозможно, и дополнительные объяснения здесь не нужны. Если вы уверены в силе своей психики, то можете сделать попытку поиска своего «могущественного защитника».

Уверен, что тем, кому удастся достичь в этом успеха, о результатах жалеть не придется. Но стоит предупредить читателя, что это занятие, как говорится, не для слабонервных.

Риск связан еще и с тем, что в обычном эмоционально насыщенном сновидении кровообращение мозга может быть усилено на 140% по сравнению с нормой, а при поиске во сне сверхстрессовых состояний возможно еще большее его увеличение. Не случайно инсульт или кровоизлияние в мозг происходит только в ФБС. Поэтому людям, страдающим гипертонией, этой техникой лучше не злоупотреблять.

Символическая смерть в сновидении является сигналом для пробуждения резервных сил, которое опосреду-

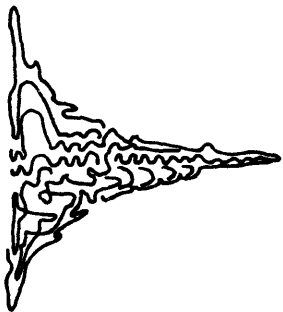
ется выбросом большого количества эндорфинов и на уровне сознания воспринимается как приход «могущественного защитника».

Для того чтобы чувствовать себя настоящим хозяином сновидений, необходимо в совершенстве освоить навык свободного перемещения в пространстве сновидческих реальностей. Одной из грубейших ошибок начинающих является попытка перемещения в осознанном сновидении таким же способом, как в бодрствующей жизни, то есть прилагая при этом мышечное усилие. Это обычно приводит к быстрому рассеиванию сна из-за постепенного растормаживания двигательной зоны коры головного мозга.

Перемещаться во сне необходимо только при помощи мысли, но при этом необходимо помнить, что резкое изменение картины сна также может привести к пробуждению, поэтому при значительных «прыжках» в сновидческой реальности лучше использовать вращение. Для незначительных перемещений (в пределах зоны видимости) для исключения риска внезапного пробуждения лучше пользоваться следующим приемом. Попробуйте в сновидении без напряжения свести взгляд к переносице. Вы тут же почувствуете на себе тянущее вперед усилие. Чем сильнее вы будете сводить глаза, тем быстрее вы будете перемещаться. При этом вы будете не только замечать свое перемещение относительно объектов сна, но еще всем своим телом почувствуете ускорение.

Такой эффект от сведения глаз возможен благодаря принципу обратной рефлекторной связи. При рассмотрении ближних объектов для усиления аккомодации мы непроизвольно сводим глазные оси и тем больше, чем ближе рассматриваемый предмет. Когда мы смотрим вдаль, глазные оси параллельны. Сновидческие картины являются внутренними проекциями, поэтому здесь все наоборот — сведение глазных осей вызывает приближение рассматриваемых объектов.





## Манипуляции с телом сновидения

*Отыщи всему начало,  
и ты многое поймешь.*

**Козьма Прутков**

В завершение этой главы мы рассмотрим малоизвестный, но очень важный в прикладном аспекте раздел сновидческой практики – манипуляции с телом сновидения.

В доступной мне литературе по теме сновидческой практики я встречал лишь упоминания об этом ее разделе, но нигде не находил детальных описаний подобного манипулирования и поэтому никогда особо не задумывался, насколько могут быть эффективны специфические приемы работы с телом сновидения во сне? Но после одного из случаев в моей личной сновидческой практике поиск таких приемов стал интересовать меня больше всего.

Однажды ночью мне приснилось, что я, стоя рядом с кроватью, выполняю комплекс тенсегрити. Одиннадцатое движение я выполнил неправильно: развел руки в стороны (а не поднял вверх) и начал падать назад. Внезапно ощущения сна изменились. Тело стало настолько реальным, что я решил будто ясный сон перешел в область настоящей реальности. Падая, я будто на чем-то спружинил и, повращавшись у потолка, вернулся в кровать. Тут же я оказался в состоянии каталепсии. Возникло ощущение сильного сдавливания тела, в нем началась какая-то циркуляция очагов повышенной напряженности. Вместе с тем пришло ощущение прохождения

электрического тока по внешней поверхности руки и через мизинцы, казалось, из их кончиков выходили жесткие лучи. Затем на фоне этих ощущений мое тело начало совершать произвольные движения. Все, что я чувствовал до этого, приобрело еще большую явственность и силу. Вместе с этими движениями, казалось, в моем теле что-то расправляется и растет, делая меня лучше и сильнее.

Не знаю, было ли это так на самом деле, но эти ощущения доводили меня до экстаза. Я чувствовал в себе накопление какой-то взрывной силы, от чего мне хотелось кричать. Я хотел, чтобы это переживание не покидало меня как можно дольше, интуитивно я чувствовал, что единственное, чем можно этому поспособствовать, — это как можно дольше не позволять сознанию брать на себя контроль над телом. В таком состоянии я провел несколько минут.

В ту же ночь я повторил это движение снова и получил аналогичный результат. По пробуждении я определил, что реальное тело во время сна не двигалось. Все это я повторял затем еще много раз. В сновидении других людей это движение вызывало тот же результат.

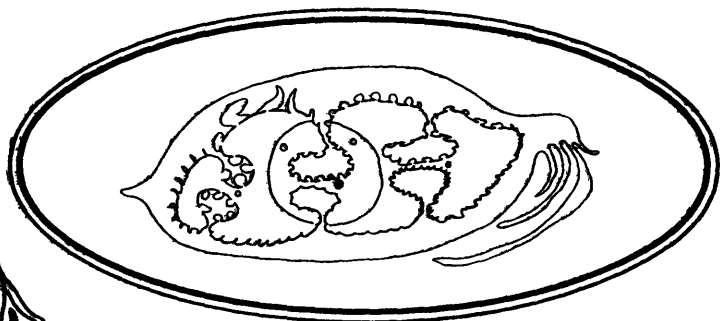
Позже я узнал, что русло, в котором ощущалось прохождение тока, соответствовало пути прохождения одного из 12 основных энергетических меридианов, выделяемых в цигуне, — ручному меридиану сердца (шаоинь). Таким образом, случайно мне удалось активизировать этот меридиан. Такой уровень активизации всех 12 меридианов был бы высшим достижением практики цигуна, и значимость такого эффекта трудно переоценить. Поэтому я сразу же приступил к поиску новых аналогичных приемов. Но одиночный ненаправленный поиск оказался малоэффективным, до сих пор мне не удалось найти ни одного дополнительного специфического приема, позволяющего достичь такого же уровня активации других энергетических меридианов.

В конце концов я стал довольствоваться тем, что мне уже известно. Время от времени, обычно когда сон становится очень поверхностным, я стараюсь уловить в теле побуждение к тому, чтобы начать свои произвольные движения. В этом случае я стараюсь устранить любой сознательный контроль над движениями тела сновидения. Возникающие вследствие этого ощущения снова и снова доводят меня до экстаза, вместе с этим даже после пробуждения я начинаю чувствовать в теле циркуляцию, которая, как я уже говорил, напоминает движение струй наэлектризованной воды с непостоянным маршрутом. Эти ощущения можно усилить, прижав в сновидении кончик языка к небу. Сделать это нетрудно, так как в отличие от других мышц тела язык во сне расслабляется не полностью, иначе он мешал бы дыханию.

Такое занятие помогает мне в практике цигуна, делая ощущения циркуляции энергии в теле при медитации более явственными. Лучше всего этот эффект проявляется в первый день после удачных сновидческих опытов.

## ГЛАВА 4

### СКАЗКИ ОБ ЭНЕРГИИ



#### Источник силы

*Энергия — это вечное очарование.*

**В. Блейк**

Человек, как и любое другое живое существо, является преобразователем энергии. Многие учения о человеке выделяют особый ее вид, которой можно и нужно научиться управлять. Без этого невозможна любая практика самосовершенствования. В различных учениях она фигурирует под разными названиями — это прана, шакти, кундалини в индуистских и йогических учениях; флюид в средневековой алхимии, либидо в фрейдовской школе психоанализа, ци в китайских единоборствах и отдельных сформировавшихся на их основе психоэнергетических практиках. Наивысшее развитие учение о накоплении и использовании жизненной энергии получило в китайском цигуне.

Такую степень развития эта система получила в силу того, что ее становление происходило в среде, где процветал культ воинских искусств. Китай — колыбель са-

мых совершенных на планете стилей единоборств. С глубокой древности подготовка бойца в обязательном порядке включала его совершенствование в психоэнергетическом плане. Этот вид подготовки позволял ему поддерживать здоровье, приобрести долголетие, помогал быстрее восстановиться после схваток и тяжелых тренировок, излечиваться от неизбежно возникающих при этом травм, а также способствовал приобретению паранормальных способностей, обладание которыми позволяло ему перейти к качественно более высокому уровню бытия, что ставило его воинское мастерство вне конкуренции среди тех, кому приходилось полагаться лишь на физическую мощь тела.

Все это выгодно отличает цигун от йоги, которая в своем развитии была больше фиксирована на цели, выдвигаемые различными религиозно-мистическими учениями. Преследование этих целей уводило развитие этой системы от поиска методов совершенствования человека в реально необходимых в жизненном плане аспектах.

Адепты йоги ставили задачу достижения пусть даже кратковременного бурного религиозно-мистического озарения превыше любых прагматических целей, поэтому зачастую оказывается, что сведения об исключительном здоровье и долголетию йогов не более чем миф. К тому же эта система настолько усложнена, что для достижения каких-либо более или менее значимых успехов от ее практики требует полной подчиненности ей образа жизни и невозможных для современного человека временных затрат.

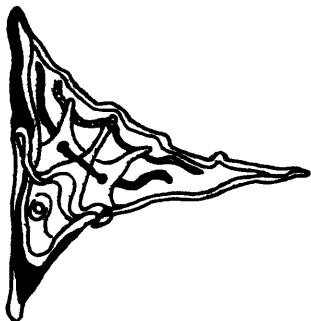
Цигун, развиваясь в основном как элемент подготовки бойца, был всегда защищен от излишнего усложнения, так как воинские искусства требовали от сопряженной с ними системы психоэнергетического совершенствования сочетания максимальной эффективности с ее небольшой потребностью во времени. Тем более, что эффекты от такой практики должны быть полностью пред-

сказуемыми, надежными и, что немаловажно, самоподдерживающимися. Последнее свойство обеспечивается естественностью и гармоничностью практики, непротиворечивостью врожденным наклонностям человека. Так, например, йога и цигун отмечают важнейшую взаимозависимость внутреннего энергообмена и дыхания человека. И поэтому обе эти системы предлагают воздействовать на энергообмен через контроль и изменение дыхания, но при этом их подходы к этому имеют кардинальное отличие: йога предлагает ритмическое дыхание для неспецифического энергонасыщения организма, цигун – интеграционное, направленное прежде всего на гармонизацию энергообмена. О таком дыхании китайцы говорят – «оно есть и его нет одновременно».

Ритмическое дыхание требует постоянного волевого контроля, в то время как интеграционное обнаруживается как у необремененного противоестественными влияниями ребенка, так и у взрослого человека на фоне завершенности пневмокатарсических изменений. Подход йоги в этом отношении аналогичен целям, выдвигаемым гипервентиляционными технологиями на начальных стадиях интеграции, – инициации психики и энергетического тела дышащего для приведения его в готовность к переходу к новому более гармоничному психосоматическому состоянию, результирующие эффекты пневмокатарсиса упомянутых технологий большее соответствуют направленности цигуна. Поэтому продвинутому дышащим стоит обратить внимание именно на эту практику психоэнергетического совершенствования.

Цигун – обобщающее название созданных в Китае систем закалки и совершенствования возможностей психики и тела, лечения и укрепления здоровья. Они основаны на умении управлять прежде всего сознанием, психикой, а благодаря этому – «командовать» физиологическими процессами в организме и подчас добиваться от него таких поразительных результатов, которые не все-

гда удается объяснить с позиции современных научных знаний.



## Мастерство – выход за границы возможного

*Фантастическое составляет  
сущность действительности.*

**Ф. Достоевский**

Чтобы читателям было понятнее, какими могут быть эти достижения, приведем в качестве примера два рассказа о знаменитых китайских мастерах цигуна (по материалам китайской прессы).

• • •

Хуан Женчжун – один из самых известных в Китае мастеров цигуна. Несомненно, его деятельность оставит в истории цигуна весьма значительный след. Женчжун проявил себя как великий практик и выдающийся исследователь в этой магической области знаний. Этот мастер является основоположником дальнедействующего цигуна, который в конце восьмидесятых годов нашего столетия приобрёл в Китае широкую известность как оригинальный и действенный метод цигун-терапии.

Что же из себя представляет дальнедействующий цигун? Некоторое представление об этом можно получить из заметки в китайской газете «Дачжунжибао».

27 июля 1983 года в одной гостинице города Цзинань Хуан Женчжун демонстрировал свое мастерство. Он занимался исцелением девушки, у которой была высокопозиционная параплегия. Хуан Женчжун сидел на расстоянии одного метра от больной. Он медленно под-

нял правую руку, остановил ее на расстоянии полуметра от верхней части ног больной и начал шевелить пальцами. После 4 – 5 минут ноги и руки девушки начали двигаться, как будто их дергали за невидимые нити. Их движения становились все быстрее, амплитуда – больше и больше. В один момент тело девушки, казалось, попало в магнитное поле, потеряло равновесие, неестественно наклонилось, но не упало, найдя невидимую опору.

Все присутствующие были удивлены. Кто-то сказал: «Если от меня потребуют отрицания этого, я не буду верить своим глазам». Прошло полчаса. Больная невольно двигала руками и ногами, поворачиваясь вправо – влево. Пот катился с нее обильными ручьями, лицо покраснело. При этом Хуан Жэнчжун спокойно и медленно двигал пальцами и курил.

Больную эту звали Ван Ли, ей было 15 лет. Она – дочь рабочего в городе Цзинань. Три года тому во время менструации она попала под дождь и заболела острым поперечным воспалением позвоночника, которое развилось в высокопозиционную параплегию. Тело девушки полностью парализовало, оно потеряло всякую чувствительность. Длительное медицинское лечение не давало никакого эффекта. Дядя больной девушки был любителем цигуна. Он участвовал во всекитайском собрании по обмену методами цигуна, которое состоялось в городе Цзинань. Среди множества мастеров он нашел Хуана Жэнчжуана и попросил полечить племянницу.

Жэнчжуан во время обеденных перерывов стал лечить Ван Ли. После трех сеансов девушка уже могла стоять. Изогнутые и атрофированные пальцы выпрямились. Телу вернулась чувствительность, паралич прошел. Все присутствующие мастера были восхищены. Корреспонденты газет «Дачжунжибао» и «Шаньдун Хубао» фотографировали сеансы лечения. По просьбе присутствующих тут же был организован курс по дальнедействию цигуну.



Возможно, многим читателям это напомнит бесконтактный массаж Джуны Дашиашвили. Здесь действительно имеется основополагающее сходство. С китайской точки зрения, искусство Джуны, безусловно, является цигуном.

Хуан Жэнчжун занимается целительской деятельностью посредством методов дальнедействующего цигуна с 1974 года. Ему удаётся излечивать даже такие тяжёлые заболевания, как рак, астма, устранять последствия застарелых травм. К началу девяностых годов количество исцелённых им людей исчислялось тысячами.

Уникальные способности Жэнчжуна подвергались тщательному научному исследованию. 14 ноября 1982 года в Китайском научно-техническом институте провели испытания, дважды измеряя параметры излучаемой его руками субстанции. Они показали, что Хуан Жэнчжун излучает нечто вроде «биологического света», диапазон длин волн которого находится в ультрафиолетовой и инфракрасной частях спектра. Исследовали его способности с помощью автоматического фотонного анализатора. Выяснилось, что его ладонь испускает 240 тысяч фотонов в секунду в указанных частях спектра. Ее излучение способно проникать сквозь свинцовую плиту толщиной 10 см, заставляя трястись руку больного, находящегося за таким «экраном». Учёным не удалось найти источник энергии, позволяющий мастеру создавать столь сильнодействующий фотонный поток.

Хуан Жэнчжуан объясняет действие дальнедействующего цигуна на организм человека следующим образом: пользуясь телом человека как фильтром, мастер цигуна соединяет природную ян-ци со здоровой ци самого человека, заставляя поглощаемую извне ци совершать циклические движения внутри тела больного, сохраняя в нем здоровую ци и вытесняя больную.

После такой «фильтрации» совершающая внутри организма свое циклическое движение здоровая ци пре-

вращается в многокомпонентную материальную энергию, способную лечить болезни и укреплять здоровье человека. Когда мастер цигуна испускает свою энергию, целенаправленно посылая ее больному, он в состоянии налаживать в организме больного гармоническое равновесие между субстанциями инь и ян, расчищать энергетические каналы, способствовать формированию у него здоровой ци и выводу из его организма больной ци.

Другая особенность дальнедействующего цигуна заключается в специфических движениях пальцев мастера, которые он использует как «выключатели», регулируя количество испускаемой им самим ци и мощность ее потока.

Прежде чем заняться целительской деятельностью, Хуан много лет усердно занимался самосовершенствованием, что стало основным его жизненным увлечением. Азы цигуна он начал постигать в десять лет, занимаясь шаолиньским направлением ушу под руководством Чжу Чжэньина. В 17 лет он стал артистом Шанхайского Красного цирка. Там он выступал с прыжками на брус, полетом в воздухе и другими номерами.

Во время культурной революции цирк был распущен, и Хуан Жэнчжуан погрузился в изучение медицины. Вскоре у него появилась идея. На основе теории «Десять пальцев связываются с сердцем» он видел возможность регулировать внутренние потоки ци и лечить с помощью цигуна.

Так родилось новое направление цигуна – дальнедействующий цигун. В свободное время он бесплатно лечил людей и накопил большой клинический опыт. Благодаря многолетним усилиям мастер-целитель разработал 12 методов самолечения хронических болезней и 26 методов лечения с помощью внешней ци, внес выдающийся вклад в теорию цигунотерапии.



Даже в наше время иногда рождаются люди, чьё призвание нельзя охарактеризовать иначе как кудесник. Кажется, они рождаются специально для того, чтобы люди могли соприкоснуться с чудом. Одним из таких кудесников современности является Чжан Баосэн. Родился он в городе Бэньци провинции Ляонин. У него, как теперь принято говорить, врожденные экстрасенсорные способности. Еще в детстве он демонстрировал феномены ясновидения, телекинеза, телепортации. Позже он увлекся цигуном и достиг фантастических успехов.

Много раз его способности подвергались тщательной проверке и изучению. Многоплановая проверка его способностей была осуществлена в 1982 году в Ляонинском институте китайской медицины. Познания Баосэна в цигуне более года изучал доцент этого института Ван Пиньсан.

Оказалось, что несмотря на то, что Чжан Баосэн имеет только начальное образование, он хорошо знает все энергетические каналы и связывающие их ветви в человеческом теле. Здесь этот кудесник также поражал учёных, исчезая из изолированной и надёжно охраняемой комнаты, оставаясь сухим под проливным дождём, без всякого видимого вреда для своей кожи сжигая на себе одежду, изменяя свой вес на десять килограммов при взвешивании, заставляя исчезать изображение с экрана телевизора, и многими другими феноменами.

Одна из таких проверок была описана в газете «Дачжунжибао». «18 сентября 1986 года Чжан Чжэнхуан, бывший заведующий Государственным оборонным научно-техническим комитетом, председатель правления научно-исследовательского общества «Цигун», вместе с Чжан Баосэном поехал в город Гуанчжоу. Чжан Баосэн произвел эксперименты на глазах у руководителей городского правительства, ученых и корреспондентов. Он из нескольких сделанных из крафт-бумаги и тщательно

заклеенных конвертов взял один и быстро написал: «ХО-О28007849ЮАНЬ». Секретарь горкома Хюй Шидэ сам раскрыл конверт. В нем был вложен банкнот КНР в 5 юаней, цифровой номер которого соответствовал написанному Чжаном Баосэном.

Затем Чжан Баосэн завернул шоколад в бумагу, дал товарищу Оу Чу, председателю Городского собрания народных представителей. Тот крепко держал шоколад в своей руке. Прошло немного времени, Чжан попросил председателя развернуть бумагу. Что за чудо! Шоколад куда-то пропал. Потом обнаружили шоколад в том самом конверте, где лежало 5 юаней. Конверт заклеивал Сун Лэй, бывший заместитель мэра города Гуанчжоу. Он не клал шоколад в конверт.

Потом Чжан Баосэн взял в руки запечатанную воском бутылку с лекарством. Не прошло и десяти минут, как со дна бутылки выпали таблетки, а в бутылке появились бумажки и конфета. Зрители осмотрели бутылку — она по-прежнему была запечатана воском, и на ней не было никакой трещины».

• • •

К сожалению, во времена китайской культурной революции многие мастера цигуна подвергались гонениям со стороны официальных властей. Во времена процветания догматизма и инертности мысли все непонятное принималось за суеверие. Долгое время, таким образом, цигун в Китае сохранялся именно в народе.

Только в 80-е годы — годы перестройки — цигун в этой стране получил поддержку на государственном уровне, что послужило новым толчком для его развития и процветания. По мере освобождения от всякого рода предрассудков в газетах появлялось все больше сообщений о феноменах, демонстрируемых мастерами цигуна. Критерием проверки истины служит практика, и поэтому, чтобы поддерживать в народе постоянный рост ин-

тереса к этому искусству, мастера проводят показательные выступления, доказывая эффективность своих практик и теории цигуна.

24 декабря 1989 года во Дворце спорта города Гуйян КНР состоялись показательные выступления труппы традиционного цигуна, возглавляемой известным мастером Хэ Цзянсинем. Они собрало огромное количество ценителей цигуна.

...Выступление труппы не обмануло внимание зрителей. Здесь было продемонстрировано немало удивительных трюков, которые трудно не назвать чудесами: металлическим прутом человеку стягивают горло, женщина ложится на острие трезубца, а затем еще и на нож, она же мышцами груди разрывает металлическую блузку, и, наконец, ее с двух сторон сжимают шитами с гвоздями. Затем на сцену выходит другая женщина и с тяжелым грузом на плечах встает на острия ножей. Следующая легко ходит по натянутой бумаге и стоит на воздушном шарике. Руководитель труппы Хэ Цзяньсинь пальцем разбивает речную гальку – все эти номера встречались бурными аплодисментами и восторженными возгласами собравшихся.

На сцену выходит десятилетняя Хэ Цзяоцзяо. Четыре человека устанавливают ей на грудь каменную плиту размером метр на метр и массой 100 кг. При этом девочка, не провисая, лежит, опираясь головой и пятками на концы двух подставок. Хэ Цзяньсинь энергичным ударом молота бьет по плите, и она разлетается на части. Зрители аплодируют, не жалея рук... И все это демонстрирует худенькая девочка, ученица третьего класса.

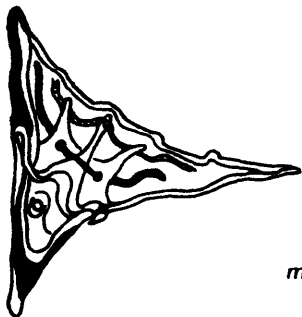
• • •

Сравнительно недавно в печати появились сообщения о Хое Шуйинге – короле цигуна. Хой демонстрирует удивительные способности: разбивает рукой камни, головой – кирпичную стену толщиной 10 см, ударом ноги

разбивает в куски каменную плиту толщиной 15 см. Вершиной его искусства является выступление, когда он, упираясь острием копья в шею, надавливает на него, сгибает дугой и даже ломает с треском! Или когда 5 – 6 силачей, ударяя с размаху в живот Хоя бревном диаметром в полметра, даже не могут сдвинуть его с места.

Это не трюки иллюзиониста, а результат громадного труда с детских лет. Хотите верьте – хотите нет, но некоторые китайские специалисты считают, что человек способен, сконцентрировав все свои силы, развить усилие до 25 тонн!

Конечно, таких мастеров не так уж много, но демонстрируемые ими феномены убедительно свидетельствуют, что возможности человеческого организма поистине грандиозны.



## Теория цигуна

*Среди тайн, которые становятся тем темнее, чем больше о них думают, останется одна абсолютная истина: мы находимся перед лицом бесконечной и вечной энергии, из которой все происходит.*

**Г. Спенсер**

Цигун возник в Китае более двух тысяч лет назад. Во всех без исключения крупных философских трудах толковали о ци и отводили ей самое важное место. Один из древних философов Джуан-цзы писал: «Жизнь у человека рождается из ци». Древняя китайская культура – это есть культура цигуна, которая проявила себя почти во всех областях: в политике, медицине, воинском искусстве, астрономии, метеорологии.

Древние китайцы считали, что все в мире создано из ци. Все имеющее форму создано из бесформенного. Они определили также, что ци движется в теле человека по орбите, которую можно определить. Правильное движение ци укрепляет здоровье человека, лечит болезни, продлевает жизнь, развивает различные способности, ум.

Термин «цигун», в старину почти не использовавшийся, дословно означает «работа с жизненной энергией». Китайский иероглиф «ци», который входит в слово «цигун», означает воздух, газ, дыхание. В теории цигуна понятие ци имеет более широкое толкование. Под ним подразумевается некоторая биологическая энергия, которая извлекается организмом из различных составляющих окружающего мира, в том числе и из воздуха, который мы вдыхаем.

В теории цигуна ци в человеческом организме рассматривается как вид сигнала вместе со своим носителем, и, кроме того, считают, что этот носитель является некой эфирной субстанцией. Практикующие цигун, говоря о ци, перераспределением которой они занимаются, называют различные ее виды «внутренней ци» или «истинной ци», подчеркивая отличие этой субстанции от вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Традиционная китайская медицинская теория полагает, что «истинная ци» является основной побудительной силой активной жизнедеятельности организма.

Истинную ци можно классифицировать как первоначальную небесную ци (то есть внутриутробную) и вторичную небесную ци (то есть послеродовую). Внутриутробную ци дальше можно разделить на два вида — основную («жизненная энергия») и изначальную (первобытная). Основная ци относится к части необходимой жизненной энергии, которую человек получает от родителей на самой ранней стадии жизни, во время формирования плода. Изначальная ци означает фундаментальную субстанцию и движущую силу, которая обеспечивает вы-

полнение физиологических функций тканей и органов тела. Она также образуется во время формирования плода. Она хранится в почках и тесно связана с «воротами жизни» – средним энергетическим центром дянь-тянь, проекцией которой на теле является точка ци-хай, расположенная на три сантиметра ниже пупка.

Послеродовую ци также можно разделить на два вида, то есть небесную и земную ци. Небесную ци мы извлекаем из воздуха во время дыхания. Земная ци извлекается организмом из воды и воздуха. Организм может существовать только тогда, когда он наполнен земной и небесной ци.

Взаимосвязь между двумя видами ци такова: внутритрубная ци является основной движущей силой жизни, а послеродовая – материал, обеспечивающий поддержание жизни. Обе эти ци взаимозависимы и, соединяясь воедино, образуют истинную ци, которая влияет не только на жизнедеятельность организма, но и ответственна за формирование общей жизненной ситуации.

Согласно древним канонам китайской медицины, состояние здоровья человека определяется наличием достаточного количества ци в организме и ее нормальной циркуляцией. Недостаточность этой энергии является основной причиной ослабления организма и возникновения в нем различных заболеваний. Достаточное количество ци, как говорят китайцы, «делает тело сильнее любой болезни».

Биоэнергия циркулирует во всем организме, накапливается и перераспределяется в основном в «среднем дянь-тяне».

Как же осуществляется циркуляция ци в организме? По канонам традиционной китайской медицины человеческий организм имеет своеобразную систему, которая связывает внешнюю поверхность тела с внутренними составляющими организма, а также верхнюю его часть с нижней. Эта система обеспечивает связь кожи с внут-



ренными органами и костно-мышечным аппаратом. Такая связь осуществляется посредством специальных «каналов» («цзин»), анатомическим коррелятом которых является открытая корейскими учеными система Кенрак, о которой мы уже говорили. Эти каналы или, как их еще называют, меридианы создают основные магистрали движения ци. Рядом с основными каналами существуют вспомогательные «цзинло», которые соединяют их между собой.

В восточной медицине при возникновении болезненного процесса внутренние органы рассматриваются как причина болезни, а кожа и поверхностно расположенные органы – как арена внешней симптоматики.

Первоначально было отмечено, что при заболевании человека на его коже можно обнаружить болезненные при надавливании небольшие участки, получившие название «жизненных точек». Древневосточные врачи полагали, что проколы кожи в этих строго локализованных «жизненных точках» («норах духа» по древнеиндийской терминологии) открывают отверстия, через которые болезненные начала выходят из организма больного.

Затем в расположении этих точек был найден определенный порядок: точки расположились по строго определенным линиям. Так постепенно были обнаружены 14 постоянных (классических) меридианов: 12 парных и 2 непарных. Меридианы образуют круги циркуляции энергии. Такие круги могут быть постоянными и временными. Последние образуются и начинают функционировать при хронических патологических процессах. Это так называемые чудесные меридианы. Таких чудесных непостоянных меридианов восемь: шесть парных и два непарных.

Для более полного понимания назначения меридианов, значения энергетической циркуляции в них и механизма влияния упражнений цигуна на наш организм необ-

ходимо рассмотреть ключевую концепцию теории традиционной китайской медицины о категориях инь и ян в структуре вселенной.

Концепция инь-ян составляет мировоззренческую основу древнекитайской медицины. Первоначально иероглифы, используемые для их написания, обозначали явления повседневной жизни. Например, инь обозначало затемненную сторону предмета, ян – освещенную. Позже инь и ян стали рассматриваться как «силы» и «энергии» или материальные взаимодополняющие явления (стороны) предметного мира, в связи с чем любое явление, любое существо и каждое из его составляющих можно отнести к двум противоположным формам инь и ян. Все то, что можно отнести к сильному, горячему, твердому, тяжелому, высокому, блестящему, а также те или иные весомые признаки, – это ян, а все противоположное – инь. Так, деятельность и покой, свет и тьма, возбуждение и торможение, неосвязаемость и телесность и многие другие пары противоположных явлений, предметов и свойств могут быть восприняты с позиций концепции инь-ян как единство и борьба двух противоположностей или «полярных сил» – ян (активная сила) и инь (пассивная сила). При этом ни ян, ни инь не могут существовать изолированно друг от друга.

Одно из основных положений концепции инь-ян заключается в том, что инь и ян ограничивают друг друга. Если одна сторона преобладает, возникает недостаток другой стороны, и, наоборот, при ослаблении одной стороны наступает чрезмерное усиление другой. Считается, что инь ведаёт внутренней средой, а ян – внешними проявлениями. Оба этих противоположных начала никогда не остаются без взаимодействия и вытесняют друг друга. Такое взаимодействие и является движущей силой изменения и развития вещей.

Как полярные противоположности инь и ян зависят друг от друга, например, ян означает «верх», инь – «низ» (без верха не может быть низа). По традиционным древ-

ним представлениям. левой стороне тела соответствует ян, а правой – инь: жара соответствует ян, а холод – инь. Переполнение, или избыточная функция, соответствует ян, опорожнение, или слабость функции, – инь. Традиционная восточная медицина учитывает разнообразные связи в человеческом организме и природе, основанные на отношениях инь и ян. Одна из энергий создает важнейшее условие существования другой энергии. Эта зависимость обозначается в китайском языке как «взаимный корень» и раскрывает представление о том, что инь и ян служат друг для друга производным началом, то есть взаимно вызывают друг друга.

В отношении структур и функций человеческого организма инь означает материальные составляющие тела, а ян – его функции. Деятельность организма относится к категории ян, а пищевые вещества – к инь: инь сохраняется внутри и служит материальной основой для ян, а ян функционирует как проявление деятельности инь. Материальное начало, находящееся внутри тела, в традиционной медицине обозначается сочетанием «инь внутри»; функции тела, проявляющиеся преимущественно с внешней стороны, обозначаются выражением «ян сидит снаружи». Таким образом, ян является вестником инь.

Инь и ян никогда не находятся в покое, они постоянно дополняют и изменяют друг друга. По восточным представлениям, в природе действует правило: «Если ян отступает, увеличивается инь, а если отступает инь, происходит увеличение ян». Например, погода претерпевает изменения от зимы к лету, становясь все жарче, – это соответствует отступлению инь и нарастанию ян; затем цикл продолжается, и направленность процесса изменяется на противоположную.

Диалектическую модель инь-ян необходимо рассматривать в единстве ее отдельных элементов, не упуская из виду внутреннюю зависимость и взаимное влияние. Нужно также учитывать, что оба полюса (инь и ян) могут быть как причиной, так и следствием.

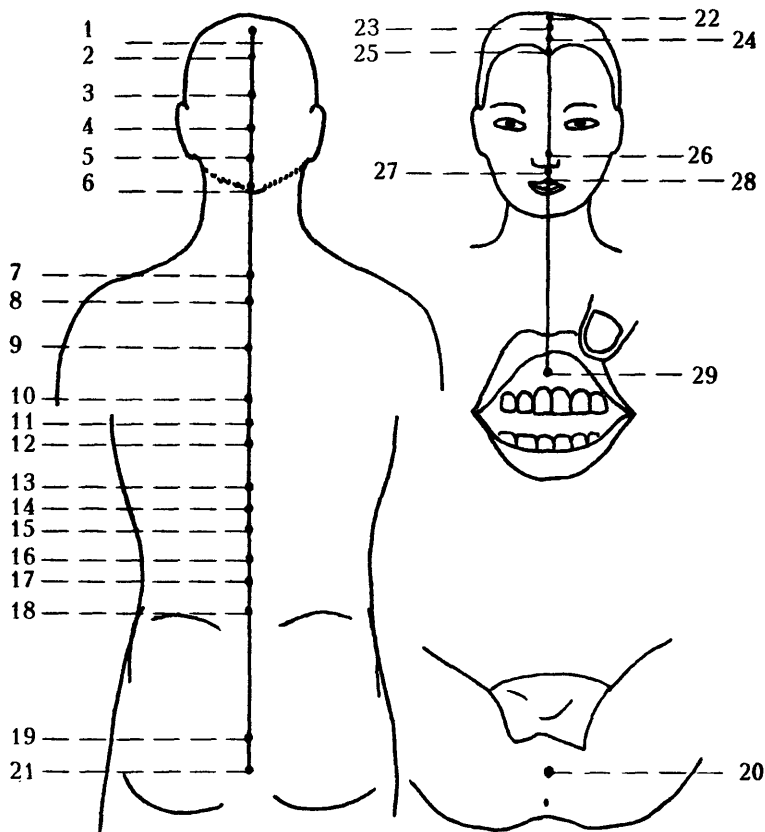
Концепция инь-ян служит основой не только теоретических представлений древней восточной медицины, но и основой методов диагностики и лечения. При этом исходными являются следующие положения. В основе жизнедеятельности человеческого организма лежит уравновешенное соотношение инь и ян, полная гармония их проявлений.

Нарушение этого равновесия, выражающееся в общем виде либо в преобладании, либо в ослаблении ян или инь, ведет к патологии. В целом любое физическое или психическое состояние, при котором наблюдается избыточность, относят к ян-состояниям, а недостаточность — к инь-состояниям. Например, жар — это ян-состояние, а озноб — инь-состояние. Другими словами, все типичные симптомы различных болезней можно свести к двум основным синдромам — ян- и инь-синдромы.

Исходя из принципа равновесия инь-ян, древневосточные медики главной задачей лечения считали восстановление нарушенного баланса инь-ян, обеспечение гармонии.

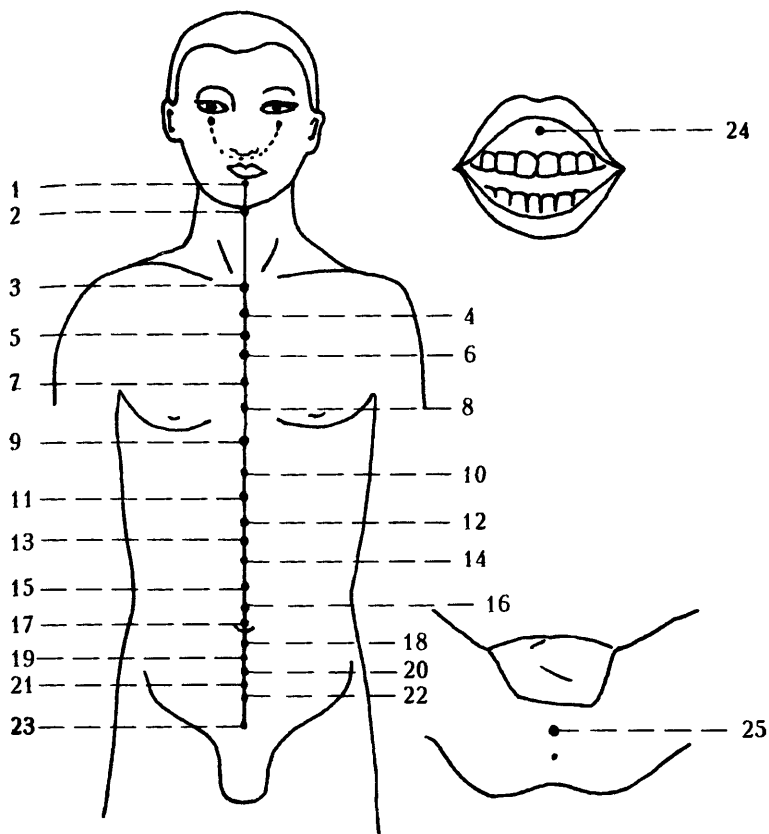
Разобрав общие основы концепции инь-ян, мы можем вернуться к рассмотрению строения и функций энергетической сети человеческого организма.

По древневосточным представлениям, меридиан выполняет следующие функции: управляет потоком крови и жизненной энергии, обеспечивает гармонию инь и ян, обеспечивает обмен энергиями между внутренними органами и покровами тела, благодаря чему внутренние сигналы болезни проявляются вовне. В соответствии с этими представлениями древние медики различали внутренний и наружный ход меридиана. Внутренний ход меридиана обеспечивает «внутренние связи» (органов) и поэтому при возникновении патологии определяет симптоматику внутреннего руководящего синдрома инь; наружный — поверхностного руководящего синдрома ян. Это разграничение важно как для диагностики, так и для терапевтического воздействия.



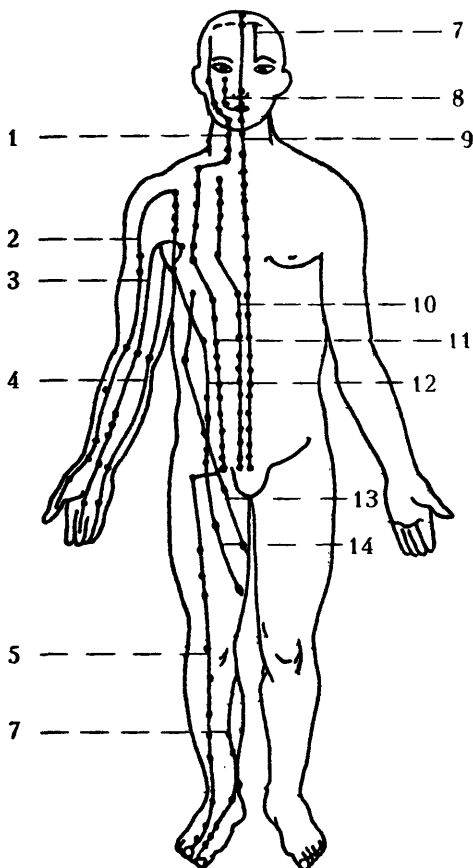
*Чудесный меридиан Ду-май и его точки воздействия*

- |              |               |                   |                             |
|--------------|---------------|-------------------|-----------------------------|
| 1) бай-хуэй; | 9) шэнь-чжу;  | 17) мин-мэнь;     | 25) шэнь-тиг;               |
| 2) хоу-дин;  | 10) шэнь-дао; | 18) яо-яп-гуайнь; | 26) су-ляо;                 |
| 3) цян-цзян; | 11) лин-тай;  | 19) яо-шу;        | 27) шуй-гоу<br>(жэнь-чжун); |
| 4) пао-ху;   | 12) чжип-яп;  | 20) хуэй-инь;     | 28) дуй-<br>дуань;          |
| 5) фен-фу;   | 13) цзипь-со; | 21) чап-цяп;      | 29) инь-цзяо.               |
| 6) я-мэнь;   | 14) чжун-шу;  | 22) цянь-дин;     |                             |
| 7) да-чжуй;  | 15) цзи-чжун; | 23) синь-хуэй;    |                             |
| 8) тао-дао;  | 16) сюань-шу; | 24) шан-син;      |                             |



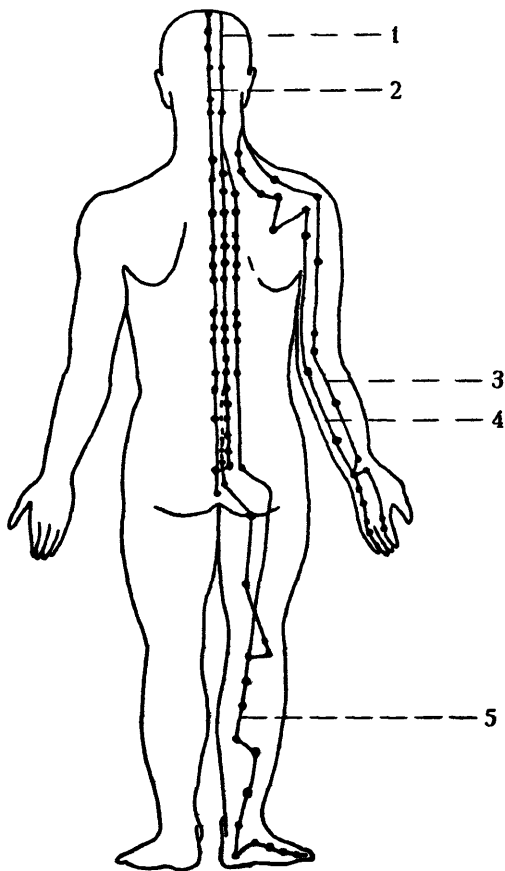
*Чудесный меридиан Жэнь-май и его точки воздействия*

- |                |                |               |                 |
|----------------|----------------|---------------|-----------------|
| 1) чэн-цзянь;  | 8) тапъ-чжун   | 14) цзяпъ-ли; | 21) гуань-юань; |
| 2) лянь-цюань; | (шапъ-чжун);   | 15) ся-вань;  | 22) чжун-цзи;   |
| 3) тяпъ-ту;    | 9) чжун-тин;   | 16) шуй-фэнь; | 23) цюй-гу;     |
| 4) сюань-цзи;  | 10) цзю-вэй;   | 17) шэнь-цюе; | 24) ипъ цзяо;   |
| 5) хуа-гай;    | 11) цзюй-цюе;  | 18) ипъ-цзяо; | 25) хуэй-ипъ.   |
| 6) цзы-гун;    | 12) шан-вань;  | 19) ци-хай;   |                 |
| 7) юй-тац;     | 13) чжун-вань; | 20) ши-мэнь;  |                 |



- 1) пожной ян-мин меридиан желудка;
- 2) ручной тай-инь меридиан легких;
- 3) ручной цзюе-инь меридиан перикарда;
- 4) ручной шао-инь меридиан сердца;
- 5) пожной ян-мин меридиан желудка;
- 6) пожной цзюе-инь меридиан печени;
- 7) пожной тай-ян меридиан мочевого пузыря;
- 8) меридиан ду-май;
- 9) меридиан жэнь-май;
- 10) ножной шао-инь меридиан почек;
- 11) пожной ян-мин меридиан желудка;
- 12) пожной тай-инь меридиан селезенки;
- 13) пожной цзюе-инь меридиан печени;
- 14) ножной тай-инь меридиан селезенки.

*Схема расположения двенадцати основных и двух дополнительных срединных меридианов Ду-май и Жэнь-май (вид спереди)*



*Схема расположения двенадцати основных меридианов и двух дополнительных срединных меридианов Ду-май и Жэнь-май (вид сзади)*

- 1) пожной тай-ян меридиан мочевого пузыря;
- 2) меридиан Ду-май;
- 3) ручной шао-ян меридиан сань-цзяо (трех частей туловища);
- 4) ручной тай-ян меридиан толстой кишки;
- 5) ножной тай-ян меридиан мочевого пузыря.



Двенадцать парных постоянных меридианов в китайской медицине имеют названия, включающие основную топографию (ручной, ножной), принадлежность к руководящему органу, преобладание инь или ян в нем. Меридианы ян располагаются на наружно-боковой поверхности тела, меридианы инь — на передне-внутренней поверхности конечностей или передней поверхности тела.

Когда ци течет в двенадцати меридианах в избыточном количестве, то происходит ее сброс в ду-май и жень-май для хранения. Когда внутренней ци недостаточно в регулярных меридианах, она, запасенная в «чудесных» меридианах, возвращается в них опять. Таким образом, функции «чудесных» меридианов заключаются в том, чтобы поддерживать и регулировать двенадцать регулярных меридианов.

Закупорка любого из меридианов может вызвать различные виды связанных эффектов. В традиционной китайской медицине это описывается как «засорение, возникающее раньше боли».

Состояние здоровья характеризуется определенным ритмическим движением ци в организме. В постоянных меридианах циркуляция энергии подчиняется внутренним биологическим «часам»; в процессе этой циркуляции происходит взаимодействие главных органов, а в «жизненных» точках взаимодействие с окружающей средой. Полный энергетический оборот по двенадцати меридианам совершается за 24 часа, причем максимальное напряжение энергии в каждом меридиане длится два часа. Эта суточная циркуляция энергии определяет так называемое оптимальное время воздействия на тот или иной меридиан (и связанный с ним орган) в зависимости от максимального или минимального напряжения энергии в «большом круге циркуляции», то есть во всех энергетических каналах тела.

**Что же необходимо делать, чтобы меридианы были свободны для движения ци, как их прочищать в случае «закупорки»?**

Обеспечение беспрепятственного течения достаточного количества энергии по меридианам и коллатералям энергетического тела, поддержание в организме гармоничного баланса инь и ян – являются основными задачами цигуна. Все его базовые упражнения направлены на то, чтобы поддерживать меридианы в состоянии, которое обеспечивает свободное перемещение ци по ним

Для достижения этих целей в современном цигуне используются следующие основные три метода:

- первый – регулировка сознания (психики), контроль над мыслями, спокойствие духа, постижение ровного и радостно-умиротворенного состояния.
- второй – регулировка дыхания, где главное – достижение его «тонкости, размеренности и длительности».
- третий – регулировка тела, в результате чего достигается легкость, естественность движений, но без всякой расхлябанности.

В зависимости от положения тела во время занятий цигун разделяется на два вида: статический и динамический. При статических упражнениях принимают внешне спокойную позу – лежащее, стоящее или сидячее положение – и укрепляют внутренние органы путем сосредоточения внимания внутри себя и регулировки дыхания, поэтому их еще называют внутренними упражнениями.

Динамические упражнения – это особая гимнастика, во время которой необходимо согласовать мысли со своими движениями и дыханием для углубления сосредоточенности, вхождения в ИСС. Эти упражнения называют внешними.

### **Направления цигуна**

Методы цигун-тренировки разнообразны у различных сект и школ. В настоящее время насчитывается более 600 различных видов цигуна. В Китае их условно делят на пять направлений – медицинский, конфуцианский, буддистский, даосский, ушуйский. Каждое направление подразделяется еще на течения.

Медицинский цигун имеет целью профилактику и укрепление здоровья. Ушуйский цигун делает упор на развитие индивидуальной силы, развитие атакующих и защитных возможностей. Хотя это направление также ставит перед собой задачу продления жизни и сохранения здоровья, но оно сильно отличается от других направлений цигуна. К ушуйскому направлению относится также жесткий цигун.

Конфуцианский цигун акцентирует внимание на «регулировке ума», «искренности» и развитии моральных аспектов характера, настаивает на том, чтобы занимающийся достиг состояния «покоя, умиротворения и безмолвия».

Даосский цигун направлен на воспитание характера, достижение долголетия, а в идеале бессмертия. Этот метод еще называют «развивать жизнь и природу», то есть он уделяет особое внимание развитию в себе духа жизненности и созерцанию природы.

Буддийский цигун уделяет меньше внимания телу и главными своими задачами ставит достижение бессмертия духа и спасение души.

Как ни разнообразны эти направления, они имеют общую теоретическую и практическую основу, которая включает в себя наиболее действенные, а потому не вызывающие сомнений в своей эффективности и практической значимости методы совершенствования.

На Востоке в основу всего даосско-буддистского миропорядка заложена идея Пустоты, Небытия в противоположность греко-латинской, а позже христианской модели мира как Бытия. Ее математический символ – ноль, пространственный – круг, умозрительный – пустота. Это построение несет в себе определенную потенцию: если вся сумма вещей и материи мира равны нулю, то и каждая вещь в отдельности равна нулю, то есть мнима.

Но если так, то вся вселенная равна нулю, и человек равен ей и может стяжать всю ее мощь, если сумеет най-

ти «правильный» способ самореализации, «правильный Путь».

«Природа, достигнув совершенства, возвращается к свойствам. Свойства в высшем пределе становятся тождественны первоначалу, тождественные первоначалу становятся пустыми, а пустые – великими». – так сказано в древнем трактате. Таким образом, Пустота оказывается «наполненной», в ней потенциально заложены все события, «все проявляется во всем», внутри нас заключена вселенная. Пустота воспринимается таковой из-за того, что ее наполнение является в высшей степени упорядоченным и потому никак не проявляется.

Поэтому упомянутые цигунские практики, основываясь на таком понимании миропорядка, ставят основной своей задачей достижение занимающимся состояния Баланса и Гармонии, что является антитезой Дисбалансу и Хаосу. Считается, что такое достижение в своей высшей мере позволяет человеку обрести подлинное бессмертие через слияние физического и энергетического, которое у занимающегося по сравнению с обычным человеком приобретает иное качество, тела сливаются воедино сначала друг с другом, а затем со всей вселенной, в ее энергетическом аспекте.

Внешне такое обретение бессмертия наблюдается в виде так называемой «чистой смерти». Это выглядит как исчезновение тела, после чего остаются только волосы и ногти. Последняя такая смерть была официально зарегистрирована в Китае в 1927 году.

### **Практика управления ци**

Основным элементом цигунской практики является проведение энергии мыслью вначале по малому (меридианы жень-май и ду-май), а затем и по большому кругу циркуляции ци. Считается, что, выполняя только этот прием, можно добиться полного очищения энергетического тела, которое в результате начинает самопроизволь-

но накапливать ци, превращая ее затем в духовную энергию шень. Тогда человек становится магом (по Стругацким, «человек – промежуточная ступень между неандертальцем и магом»), поскольку духовная энергия иерархически выше любой другой. Далее, как пишет один из выдающихся мастеров цигуна Лу Куаньюй, следует учиться управлять этой энергией, выпуская ее из себя через дыру Брамы (макушку), сначала ненадолго и недалеко, только днем, не позволяя встречаться с живыми существами (эта разумная энергия может проявлять самостоятельность и непослушание, поэтому овладевать ею нужно постепенно), в конце концов «можно будет проявляться в тысяче миров».

Превращая человека в мага, цигун постепенно открывает в нем различные паранормальные способности, в древней литературе об этом говорится «стало действовать шесть органов»:

- открытие «небесных глаз» – человек может увидеть то, чего не видят другие, например, энергетическую сущность вещей и живых организмов. Иногда также говорят, что этот глаз позволяет видеть «основную реальность». На Востоке считалось, что за телесной реальностью и за реальностью основной кроется еще один вид реальности, по отношению к которой первые две являются ее производными. Эта реальность обозначается санскритским словом «Пара» (за или сверх). Область Пара, в которой духовное и физическое слиты воедино, несет в себе непосредственное, глубинное знание, поэтому ее видение само себя объясняет и не нуждается в дополнительных интерпретациях:
- острота «небесного слуха» – человек приобретает возможность воспринимать диапазон звуков, на восприятие которых нормальные органы слуха не рассчитаны. Возможно, что здесь речь идет не только о слухе как таковом, так как к этому разряду возможно-

стей относят также такие феномены, как прямое слышание иероглифов, написанных на бумаге;

- «пробуждение телесного духа» – человек начинает ощущать удивительную легкость в движениях, становится более ловким и выносливым;
- пророчество – восприятие прошлого и будущего;
- возможность «соединения с душой другого человека» – так в древних текстах говорится о телепатии;
- «контроль над всеми отверстиями своего тела» – это одно из самых высших достижений цигуна, когда у мастера «не растрачиваются попусту ни дух, ни ци, ни уверенность, не возникает никакой нелепой мысли».

Сейчас в Китае есть мастера, которые могут продемонстрировать все перечисленные феномены, кроме того, человек, достигший определенного уровня развития в цигуне, становится в состоянии «видеть» систему дзинло или энергетических каналов тела. Мастера цигуна приобретают способность осуществлять «перенос ци», то есть управлять как внешними, так и внутренними потоками энергии, что используется как в боевом, так и в медицинском направлении цигуна. Благодаря этому также возможен телекинез.

Сосредоточение внимания на ощущениях движения энергии в теле является не только целью цигуна, но и средством погружения в ИСС. Без этого погружения невозможно явственно почувствовать движение ци. Таким образом оба эти элемента неразрывно связаны друг с другом – сосредоточение на ощущениях движения энергии влечет за собой смолкание ума, а внутреннее безмолвие – ключ к достижению любых ИСС, первоначальный объект концентрации позволяет выбрать те из них, в которых движение энергии в теле является реальностью и поэтому желаемые ощущения впоследствии поддерживаются без всякого усилия.

Наличие опыта пребывания в некоторых ИСС может сильно помочь в занятиях цигуном. Большинство упражнений этой практики выполняются на фоне ССС.

Поэтому продвинутым дышащим можно дать совет: если вам хорошо знакомо состояние, в котором приходит видение туннеля, то перед началом занятий постарайтесь визуализировать его снова. Вы почувствуете, что туннель сам по себе является источником энергии, которая при таких занятиях аккумулируется в теле и очищает, проходя сквозь него.

В старинном трактате традиционной медицины «Хуанди Нейцзин» говорится: «Когда мысль пребывает в состоянии покоя и она свободна, это означает, что вы можете покорить себе ци. Человек, который владеет здоровой мыслью, сможет отвести опасность возникновения болезни».

Если перевести основную мысль, выраженную в этой цитате, на язык современной медицины, то ее смысл, возможно, станет для нас более понятным. Идея тут заключается в том, что кора головного мозга, пребывая в особом состоянии покоя, способствует более качественной работе вегетативной нервной системы, которая непосредственно регулирует и согласовывает деятельность всех органов. Спокойное уравновешенное состояние — это гарантия более гармоничного протекания физиологических и энергетических процессов в организме.

Значение практики цигуна рассматривается китайскими специалистами в трех аспектах.

Во-первых, цигун путем достижения спокойствия уравновешивает течение процессов торможения и возбуждения в центральной нервной системе. Исследования занимающихся цигуном показали, что эта практика способствует усилению синхронных волн на электроэнцефалограмме, то есть увеличивается упорядоченность деятельности мозга. В конечном итоге это благоприятствует не только физическому здоровью, но и повышает интеллектуальные способности человека.

Цигун помогает сохранить равновесие в отношениях между организмом человека и окружающей его средой путем воздействия на наиболее общие механизмы фун-

кционирования тела. В последние годы Всемирная организация здравоохранения поощряет модель биопсихосоциальной медицины, выдвигая ее на одну из ведущих позиций. Традиционная китайская медицина, включая цигун, построена именно на вышеупомянутой модели, получила всеобщее признание и широкое распространение во всем мире.

Во-вторых, занятия цигуном помогают организму более экономно использовать свои ресурсы, что замедляет течение процессов старения. Во время экспериментальных исследований, которые проводились в 1985 году в Институте традиционной китайской медицины в Шанхае, были получены данные о том, что в период занятий цигуном потребление кислорода в организме уменьшается почти в три раза – до 37,76%, а интенсивность энергетического обмена в организме уменьшается на 20%, то есть замедляются окислительные процессы и вместе с этим старение тканей.

В-третьих, во время занятий цигуном осуществляется массаж органов брюшной полости диафрагмой. Влияние на внутренний энергообмен в цигуне осуществляется через определенные типы дыхания и психическую концентрацию. Массирующее влияние на органы осуществляется через механическое действие диафрагмы во время дыхания. Амплитуда движения диафрагмы в данном случае становится намного больше, чем в обычных условиях, что и обеспечивает массаж внутренних органов брюшной полости. Подобный массаж очень благотворно действует на перистальтику кишечника, способствует ослаблению внутренних кровотечений при язвенной болезни. Этот массаж также способствует улучшению пищеварения.

Итак, наиболее важный шаг в направлении цигун-медитации – выработка «надлежащего дыхания». Базовым в практике цигуна является так называемое эмбриональное, или буддийское, дыхание. Оно используется для получения дополнительной ци, а также для стиму-



ляции ее циркуляции в теле. Свое первое название такой тип дыхания получил из-за того, что ребенок в первые несколько лет своей жизни активно использует для дыхания брюшные мышцы, совершая колебательные движения низом живота. Но постепенно, по мере взросления, акцент дыхания перемещается все выше и выше по туловищу, так что к концу детства люди воспринимают себя как дышащие грудью и частично теряют контроль над мышцами брюшной полости.

Практикующие цигун возвращаются к дыханию ребенка, причем не только на время занятий медитацией, а начинают использовать его постоянно. Но происходит это далеко не сразу. Возвращение контроля и тренировка мышц брюшной полости осуществляются постепенно. Этот процесс на Востоке условно называют «назад в детство». Считается, что это способствует долголетию.

Благодаря тысячелетней практике китайцы открыли, что такое дыхание способно генерировать мощный поток ци, который аккумулируется в меридианах. Этот вид генерации и накопления энергии называется «зажигание огня». Такое действие дыхания низом живота имеет еще и потому, что здесь находится важнейший энергетический центр нашего тела – нижняя дьяньтянь (также ее называют «поле эликсира», «море ци»). Этот центр рассматривается в качестве первоначального источника индивидуальной энергии, так как эмбрион использует именно низ живота для получения питания и кислорода из организма матери.

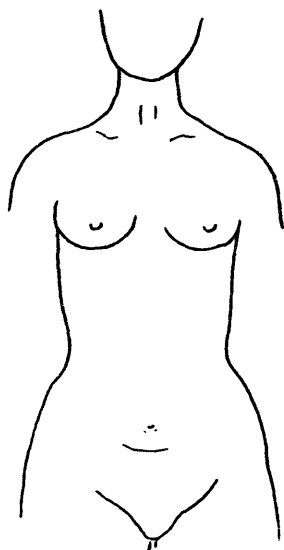
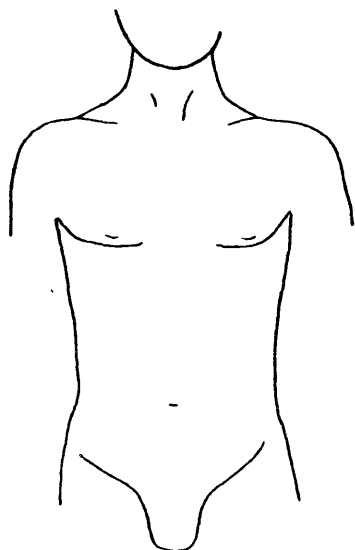
Техника буддийского дыхания проста. Нормальное дыхание при этом не задерживается, не усиливается, оно лишь сильно углубляется. Медленно вдыхайте через нос, делайте это легко и плавно, при этом мышцы живота расслабляются, живот сильно выпячивается. Когда легкие будут наполнены, начинайте легко выдыхать. Вдох соответствует инь, выдох – ян. Они должны действовать вместе подобно кругу инь-ян, без усилия плавно переходя один в другой в кругообразном движении.

Сначала расширение низа живота на вдохе может оказаться незначительным, но с практикой мышцы будут расслабляться все больше и больше. На выдохе в начале практики рекомендуется медленно давить на низ живота, втягивая дьяньтянь.

С продолжением практики это упражнение позволяет генерировать все больше энергии, и благодаря сосредоточению на дьяньтяне энергия будет концентрироваться здесь. Когда ци накопится в достаточном количестве, медитирующий почувствует тепло в этой области.

Этот процесс можно сильно облегчить и ускорить, применив следующий метод.

Положите кисти рук одна на другую центром ладони на дьяньтянь, правую ладонь прижимая к тыльной части левой руки (для женщин положение рук обратное). Выполняйте надавливающие массирующие движения по часовой стрелке слева направо (для женщин в противоположном направлении), сверху вниз, изнутри наружу. Сделайте таким образом 36 оборотов.



Затем, поменяв положение кистей, сделайте массаж против часовой стрелки, справа налево, снаружи кнутри; сделайте столько же оборотов. Потом разотрите кисти рук, так чтобы они стали теплыми, и разотрите лицо 18 раз (не надавливая сильно). Расслабьте все тело, сделайте несколько шагов и заканчивайте упражнение.

Большинство занимающихся примерно на десятый день почувствуют при вдохе потепление в области живота, в то же время из него может доноситься производимое толстой кишкой урчание. Это означает, что скапливается большое количество ци. Через месяц должна расширяться теплеющая от скапливающейся ци нижняя область живота. После двух месяцев занятий в этой области появится ощущение, как будто там «приходит в движение теплая вода», по всему телу должно разлиться ощущение тепла и комфорта, во рту – скапливаться большое количество слюны. Через три месяца занятий возрастает ощущение тепла в животе (но не чувство горячки, как при болезни). Бывает, что в нижней части живота чувствуются пульсация и толчки. Подобные ощущения называют «огонь разгорается в дянтяне» – это важный признак того, что в организме происходит процесс накопления ци.

Это упражнение желательно выполнять в сидячей позе для медитации, так как при этом мышцы живота расслабляются больше, чем в стоячем положении, которое обычно используется в цигуне.

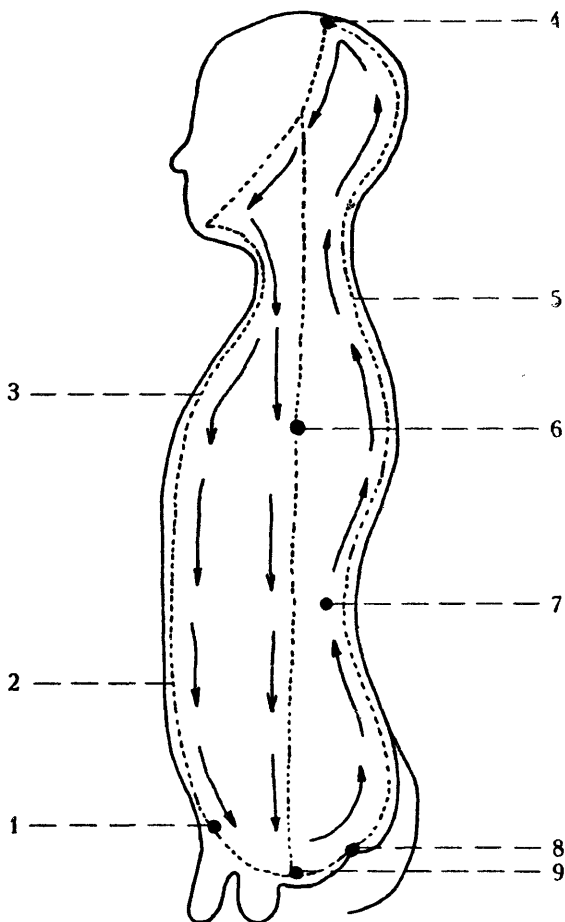
В результате систематических настойчивых упражнений по системе цигун может быть достигнута частота дыхания во время покоя 4 – 6 вдохов в минуту, в то время как обычно нормальной считается 15 – 16 – у мужчин, 18 – 20 – у женщин. Начинающие не должны стремиться как можно раньше добиться такого урежения дыхания. Этот эффект от занятий приходит сам собой и является результатом, а не целью этой практики. Вместе с тем следует стремиться, чтобы дыхание было

естественным, непрерывным и бесшумным. Во время упражнений в цигуне обычно требуется дышать носом.

Однако целью цигуна является не только накопление ци в нижнем дьяньтяне, но и ее перераспределение по всему телу, по другим дьяньтяням, а также прочищение всех меридианов и облегчение циркуляции энергии в теле.

Когда в результате выполнения вышеописанных упражнений внизу живота начинается вибрация, это означает, что наступило время начала циркуляции ци. Концентрация на этом моменте очень важна. Занимающийся должен стать очень спокойным, он не должен поддаваться возбуждению, чувствуя движение ци. Это явление, однако, происходит не с каждым занимающимся. У некоторых начальные участки круга уже открыты, и ци может двигаться по ним без проявления отмечаемых в НСС ощущений. Перед тем, как двигаться дальше, занимающийся прежде всего должен определить маршрут движения ци. Как уже отмечалось, имеются два главных канала, идущих спереди и сзади тела, — это жэнь-май и ду-май. Эти каналы не соединяются, однако если язык касается неба в полости рта, то инь и ян-каналы соединяются и круг завершается. Это касание называется «строительство моста».

Язык действует подобно выключателю в электрической сети. Если «моста» нет, то цепь не замкнута, циркуляция ци будет неполной. Следовательно, во время медитации язык должен быть прижат к небу, здесь постоянство цепи — основной фактор. Язык должен быть расслаблен и касаться центра неба. Если язык напряжен, то это приводит к застою ци. Язык не должен касаться зубов, так как при этом мост неэффективен, а занимающийся часто чувствует сонливость. Если мост построен должным образом, во время медитации выделяется слюна. Ее нужно проглатывать, чтобы горло было влажным. Место, где язык касается неба, называется «небесным водоемом» или «драконовым источником». Когда



*Основные направления движения ци*

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1) мочеиспускательный канал (уретра); | 6) сердце;                          |
| 2) пупок;                             | 7) почки;                           |
| 3) меридиан Жэнь-май;                 | 8) заднепроходное отверстие (анус); |
| 4) точка бай-хуэй;                    | 9) точка хвэй-инь                   |
| 5) меридиан Ду-май;                   |                                     |

занимающийся становится в состоянии провести ци по двум главным каналам, говорят, что он осуществляет «малый круговорот ци»



## Малый круговорот ци

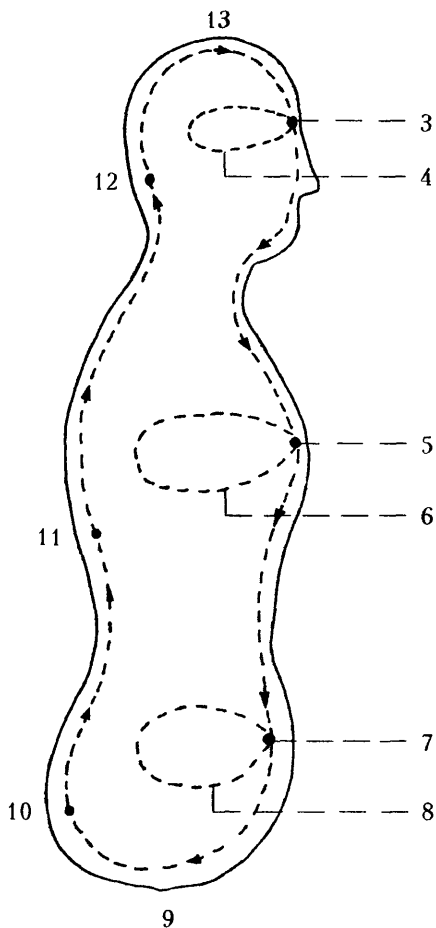
*Когда вещи доходят до крайней точки,  
они непременно возвращаются.*

**Гуань инь-Цзи**

Малый круговорот ци – первый период на занятиях упражнениями «нейдань» – одного из направлений древнего цигуна. Эти упражнения направлены на превращение духа в ци. Его еще называют «сто дней на закладку фундамента». Согласно этому учению взрослый человек истощает свою силу на разные страсти. Его нужно разогреть и таким образом заполнить благоприобретенной ци и восстановить врожденную ци.

Во время малого круговорота также задействуются и активируются, кроме средней дьяньтянь, расположенной под пупком, другие «энергетические резервуары» – некие внутренние зоны, или области, – вместилища определенного вида ци. Их называют «киноварными полями», так как в даосской алхимии киноварь считается одним из основных ингредиентов «пилюли бессмертия», «самым изменчивым» из всех. Именно в них, в этих полях внутри тела, проходит, по ее представлениям, различные стадии развития «бессмертный зародыш». Поэтому их еще называют «полями пилюли бессмертия»

В различных традициях китайской медицины выделяют разное количество дьяньтянь. Классический вариант насчитывает их пять.



*Схема малого небесного круговорота ци*

- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1) меридиан Жэнь-май;        | 8) нижняя область даньтянь;    |
| 2) меридиан Ду-май;          | 9) цзы – конц инь и начало ян; |
| 3) инь-ган;                  | 10) “застава” вэйлюй;          |
| 4) верхняя область дапьянь;  | 11) “застава” цзяцзи;          |
| 5) шань-чжун;                | 12) “застава” юйчжэнь;         |
| 6) средняя область даньтянь; | 13) у – конец ян и начало инь. |
| 7) ци-хай;                   |                                |

1. Голова – верхняя область даньтянь с центром в точке инь-тан между бровями – месте, в котором открывается «небесный глаз». Считается, что собственно эта область локализована в глубине черепной коробки на расстоянии 3 цуня (цунь индивидуальный – равен длине второй фаланги среднего пальца) от точки инь-тан. Ее называли «срединным небом индивидуальной природы», «вратами в девять полостей», «жилищем изначального духа».

Сосредоточение на этой области способствует раскрытию резервных возможностей человека. «просветлению сердца и видению собственной природы», погружению в более глубокие области «плавки пилюли».

2. Грудь – передняя область даньтянь с центром в точке шань-чжун, расположенной на грудной кости на пересечении передней срединной линии тела с горизонталью, соединяющей соски.

Считается, что собственно эта область размещается в месте горизонтальной проекции точки шань-чжун, в глубине туловища, на расстоянии 3 цуня от поверхности тела. Шунь-чжун – это «море ци четырех морей» человеческого организма, то есть как бы интегральной ци человеческого тела. Поэтому ее еще именуют местом сосредоточения «главной ци».

Эта область оказывает влияние на сердечный ритм и дыхание. Здесь осуществляется «плавка для превращения ци в дух», отсюда возможно воздействие на циркуляцию ци в организме, на его «сто пульсов», то есть на ритмическую организацию всех потоков ци и крови в нем.

3. Область поясницы – задняя область даньтянь с центром в точке мин-мэнь, расположенной на задней срединной линии тела между остистыми отростками II и III поясничных позвонков, напротив пупка.

Эта область – «врата жизни» – считается средоточием «семени» – цзин.



4. Живот – средняя область даньтянь с центром в точке ци-хай («море-ци»), расположенной на 1,5 цуня ниже пупка. (Существует простой и удобный способ отыскания локализации этой области: приложите большие пальцы рук горизонтально к пупку, а указательные опустите вниз и соедините их концы на срединной линии живота. Если разделить пополам расстояние между пупком и вершиной треугольника, образовавшегося при соединении указательных пальцев, то там и будут находиться точка ци-хай и область даньтянь). Точнее, считается, что сама область находится на 3 цуня в глубь тела от точки ци-хай

Те, кто именуют эту область даньтянь, уточняют, что она расположена напротив точки ци-хай и точки мин-мэнь на спине. Такое уточнение существенно, так как точка мин-мэнь по горизонтали проецируется не на точку ци-хай, а скорее на пупок

Подчеркивается, что зона между точками ци-хай и минь-мэнь – место сосредоточения «подвижной ци», находящееся как раз между почками, – является «центром центров» человеческого организма и потому, что именно здесь находится хранилище не только «прежде небесной», но и «поднебесной ци»

Считается, что сосредоточение фокуса внимания на этой области пробуждает «семя» (цзин), ци и дух (шэнь) возвратиться в нее (их «жилище»), чтобы в ходе «плавки» «семя превратилось в ци».

5. Малый таз – нижняя область дяньтянь с центром в точке хуэй-инь, находящейся посередине промежности между наружными половыми органами и задним проходом.

Как говорит один из легендарных мастеров цигуна Хэ Цзянсинь, «точка хуэй-инь – это «море», то есть место слияния меридиана Жэнь-май с чудесными меридианами инь, смыкания меридианов Чун-май и Жэнь-май; здесь они выходят из «оболочки плода», «утробы». По-

этому она именуется хуэй-инь – «(местом) встречи (меридианов) инь».

Эта область считается «природным хранилищем инь».

Поскольку она находится в промежности, ее состояние и воздействие на нее играют важную роль в лечении заболеваний прямой кишки, внутренних половых органов, мочеполовой системы.

Обычно у людей поток «внутренней ци», циркулирующий по меридианам Жэнь-май и Ду-май, берет начало в области точки хуэй-инь. Через нее субстанции ян – ян-ци нередко «пробиваются» в меридианы Жэнь-май, Ду-май и Чун-май, через них по системе каналов «рассеиваются» во всем теле и могут «вернуться к истоку» – месту «хранения». При выполнении упражнений благодаря сжатию сфинктеров и мысленному сосредоточению на нижней области даньтянь во время выхода усиливается эффект «закрытия» – «запирания» точки хуэй-инь, из «хранилища» не прорывается его содержимое. После того, как поток субстанции ян – ян-ци проходит вверх по спине, она через грудь возвращается в среднюю область дань-тянь «к истоку». Это способствует циркуляции ци по «небесному кругу», «подкрепляет ци и усиливает функции почек, помогает сбавить вес и продлить жизнь».

Интересно отметить, что в текстах начала новой эры выделялась только одна область даньтянь – нижняя. Предположительно изменение представлений о даньтянь связано с проникновением в Китай буддизма, а с ним – трансформирования теории и практики йоги.

Ведение «ци пилюли» по меридиану Жэнь-май во время вдоха принято называть «продвижением огня ян», а возвращение «ци пилюли» в нижнюю область даньтянь на выдохе – «отступлением под знаком инь». Эти действия выполняются с разной степенью напряжения, неодинаковой скоростью, амплитудой в зависимости от того, по какой системе цигуна работает занимающийся и

чего он хочет этим упражнением достичь. При этом «дух и мысль», то есть фокус сознания (внимания), несколько размыты, сосредоточение как бы присутствует и отсутствует, вдох и выдох – мягкие, плавные, «тонкие» и продолжительные

Малый круговорот ци, или обращение ци по малому небесному кругу, обеспечивает циркуляцию ее по меридианам Жэнь-май и Ду-май, улучшает их проходимость, служит также для профилактики и лечения заболеваний позвоночника.

Читатель должен понять, что ци все время циркулирует в его теле, но этот поток может ослабевать и застаиваться. Причины в том, что сосуды и ци-каналы имеют много узлов, в которых они сужаются и их проходимость ухудшается. Обыкновенно эти узлы находятся в полостях. Главная цель нэйдань – открыть и расширить эти узлы так, чтобы ци текла без застоя. Если поток ци застаивается, а не течет гладко, человек чувствует слабость, упадок жизненных сил, ослабевает сопротивляемость болезням. Вместе с улучшением циркуляции ци улучшается кровообращение в организме

В китайской медицине считается, что ци управляет кровообращением. По этой причине занимающийся, приобретая опыт проведения ци, может самостоятельно эффективно нормализовать кровяное давление, если оно понижено или повышено. В малом круге имеются три полости, или узла, которые пройти труднее, чем другие. Их называют «калитками», или «заставами». Считается, что эти узлы, раскрепошаясь, могут получать энергию извне.

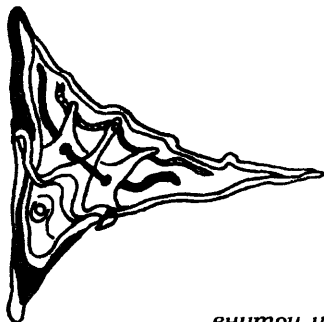
«Три застава» расположены на заднесрединном меридиане Ду-май. Первая снизу – «застава вэлюй» (буквально «копчик») – расположена в нижней части спины, в области чан-цян (на середине расстояния между копчиком и задним проходом). Вторая – «застава цзяцзи», или «лулу». Цзяцзи (буквально «теснина в спине».

дулу – «водоподъемное колесо») находится на середине 24-го позвонка. Третья, верхняя, – «застава эй-чжень» – расположена на затылочной части головы между точками фэнчи, находящимися в костных ямках сзади по сторонам головы на уровне наружного слухового прохода. Эта застава считается наиболее труднопроходимой, особенно для начинающих. Поэтому ее иногда называют «железной стеной».

Контролируя движение ци, занимающийся должен ощущать, что нечто течет, следуя руководству его ума. Он может также чувствовать расширение и напряжение спинных мышц рядом с каналом (чувство спины).

Это ощущение никогда не проявляется, когда ци проходит выше «железной стены» сзади головы. Напротив, занимающийся чувствует лишь поток энергии ци. Обычные ощущения прохождения ци в области головы – это оцепенение или шекотание, как будто насекомые задевают череп. Во время прохождения энергии через дань-тянь можно выполнить легкое покачивание вперед или назад. Иногда при проведении энергии по малому кругу мышцы живота и спины самопроизвольно сжимаются или подергиваются. Эти симптомы вызываются перераспределением ци. Это нормально, и для тревоги нет никаких оснований.

Медитацию, направленную на вращение ци по Малому кругу, лучше всего выполнять стоя, так как при этом сама собой непроизвольно активизируется циркуляция в Большом круге, а сидячие или лежащие позы могут либо препятствовать свободному движению ци, либо что менее благоприятно, чем стоячие (в плане ориентации полей энергетического тела по отношению к геомагнитному полю Земли), извращать циркуляцию ци.



## Практика цигун

*Потоки энергии генерируют энергетические всплески внутри или вне нашей энергетической формы. Как правило, формирование потоков непредсказуемо и происходит по случайным законам. Однако маги не только предвидят характер и поведение энергетических потоков, но и подчиняют их своему намерению.*

**К. Кастанеда**

### Основная поза

«Стоять столбом» – основная стойка в цигуне. Осваивание правильной позы в статическом цигуне называют «закладкой фундамента». Здесь много тонкостей, и поэтому этот элемент практики следует рассмотреть как можно более скрупулезно.

### Требования и рекомендации по выполнению

1. **Голова** держится так, словно она подвешена в воздухе на невидимой нити, привязанной к области точки бай-хуэй (эта точка находится на темени на 1 см ниже середины линии, соединяющей кончики ушей, приблизительно на макушке). При этом голову держат прямо, область точки бай-хуэй как бы тянется, устремляясь вверх, а подбородок «берется» немного на себя, то есть чуть-чуть отодвигается в сторону шеи.

### Примечания

Говоря о положении головы, важно отметить, что её правильное положение имеет первостепенное значение

для поддержания равновесия тела. Если голова наклоняется и теряет положение «подвешивания в воздухе», то и тело теряет равновесие. Поэтому, когда тело наклоняется, откидывается или качается в стороны, надо обращать внимание именно на положение головы, в чем может быть заключена причина лишения равновесия.

Не стоит слишком сильно вытягивать голову вверх, так как при этом мышцы шеи перенапрягаются и быстро устают.

2. **Глаза** обязательно должны быть прикрыты. Веки опускаются так, что сквозь них чуть-чуть пробивается луч света. Взгляд направлен прямо вперёд. При этом, как говорится в трактатах по цигуну, «...сияние глаз собирается внутрь и не выходит из камеры глаза».

### Примечания

Мастера цигуна считают, что «глаза – это авангард сердца», «механизм сердца заключается в глазах». Поэтому закрытие глаз и опускание век являются важнейшим условием для успокоения и сосредоточения. Кроме того, глаза – это место сближения канала инь-цзяо-май с каналом ян-цзяо-май, и правильное положение глаз уравнивает энергии инь и ян в этих каналах.

3. **Язык** должен опираться на небо. Такое положение называется «опирание языка» или «наведение моста». Для этого тренирующийся должен слегка прикрыть губы и сомкнуть зубы, а кончик языка при этом легко опирается на место между верхними передними зубами и десной.

### Примечания

Канал жэнь-май начинается от точки хуэй-инь, поднимается вверх по средней линии живота и останавливается на точке чэн-цзян, которая находится на нижней

губе. Канал ду-май начинается также от точки хуэй-инь, поднимается вверх по задней линии вдоль позвоночника и, доходя до точки бай-хуэй, поворачивается на лицевую сторону, а проходя через середину между бровями и кончиком носа, останавливается на точке инь-цзяо, которая находится на уздечке верхней губы. Язык опирается о небо, что помогает каналам жэнь-май и ду-май связаться.

«Опираание языка» усиливает слюноотделение. Согласно теории цигуна считается, что это происходит благодаря активизации циркуляции ци. Во время подобной медитации тренирующийся чувствует, будто слюна вытекает изо рта (но на самом деле этого не происходит). В такой момент никак нельзя открывать рот.

4. Положение **шеи** задается «вытягиванием головы вверх».

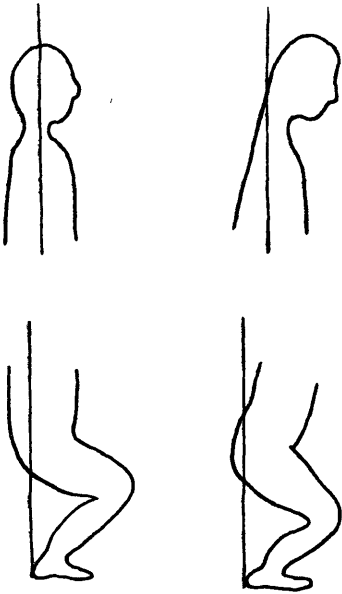
5. Принимая медитативное положение, необходимо слегка втянуть **грудь** и вытянуть **спину**.

Вытягивание груди осуществляется следующим образом: сначала надо глубоко выдохнуть – так, чтобы треугольник в области между грудной костью и двумя сосками (подложечная ямка) чуть-чуть ввалился.

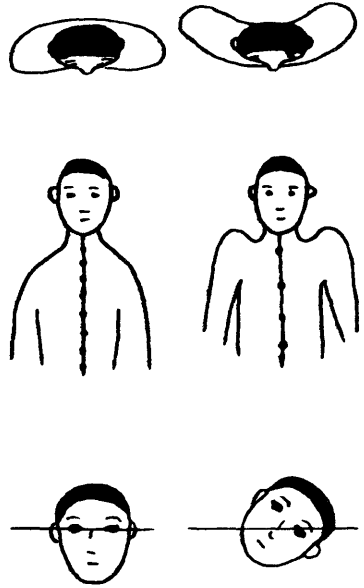
Следует иметь в виду, что оба плеча не выдвигаются вперед и не сгибаются, что грудь не сводится и не напрягается, а, наоборот, расслабляется. Поэтому необходимо сочетать втягивание и расправление груди. Для этого оба плеча (в суставах ключевых костей) расправляются в разные стороны, и вследствие этого получается расслабление.

Чтобы избежать сгибания спины и пожатия плечами, надо опускать плечи вниз, то есть обе лопатки естественным образом расслабляются и опускаются. Сочетание вытягивания с опусканием плеч делает спину и плечи гибкими и свободными.

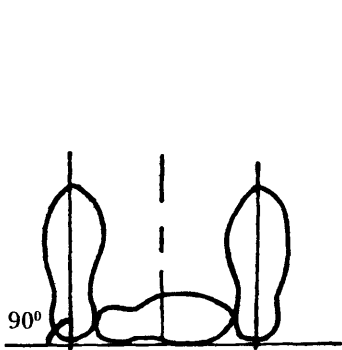
правильно — неправильно



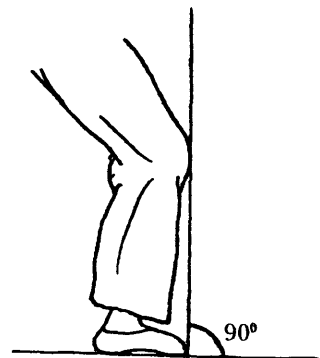
правильно — неправильно



Регулировка тела: правильно — неправильно



Постановка стоп



Постановка колена



### Примечания

Грудь – это место, где скрещиваются все шесть основных меридианов, относящихся к группе инь. Расслабление груди и спины обеспечивает свободную связь этих шести основных меридианов, относящихся к группе инь, которые тесно связаны с внутренними органами – сердцем, перикардом, легкими, печенью, селезенкой, почками, а следовательно, обеспечивает и нормальный механизм деятельности этих органов.

6. **Плечи** необходимо как можно больше расслабить. Вместе с тем они должны занимать такое положение, как будто под подмышками несут пузыри (расстояние между рукой и подмышкой – 2 – 3 см).

### Примечания

Если внимание обращается только на расслабление плеч, то получаются так называемые «косые плечи», что не только уродует человека, но и затрудняет циркуляцию ци.

7. **Локти** необходимо расслабить, слегка опустить вниз и совсем немного вывернуть наружу. При этом они должны быть чуть-чуть согнуты.

8. **Запястья** сгибаются в области точки шэнь-мэнь и чуть-чуть опускаются вниз. Ладони держатся «лодочкой», как будто они сжимают воздушные шарики: стоит только раскрыть ладони – эти шарики тотчас выпадут. Если появляется такое ощущение, то ладони сжаты в самую меру. Пальцы растопыриваются естественным образом, без всякого напряжения.

### Примечания

По верхним конечностям проходит шесть меридианов, три из которых относятся к группе инь, три – к ян.

Расслабление плеч, подвешивание подмышек на весу, сгибание и опускание запястий – все это способствует оптимизации положения шести ручных меридианов и улучшает циркуляции ци по ним, благодаря чему верхние конечности в результате занятий становятся более раскрепощёнными, возникает ощущение легкости в их движениях.

Усиление циркуляции ци в результате занятий может вызвать ощущение слабого покалывания в ладонях и пальцах, при этом осязание становится более тонким.

9. В **пояснице** не должно быть никакого напряжения. При этом необходимо добиваться того, чтобы в медитативной стойке поясница выпрямлялась и чуть-чуть сгибалась вперед.

### Примечания

О том, какое важное значение в цигуне уделяется состоянию поясницы, свидетельствуют следующие древнекитайские высказывания: « Корень силы – в ступнях, развитие ее – в ногах, средоточие – в пояснице и выявление – в пальцах рук»: «силы рождаются в позвоночнике».

10. **Мышцы бёдер** должны находиться в состоянии минимально необходимого напряжения. Для принятия правильной позы тренирующийся чуть-чуть приседает. Между туловищем и ногами сохраняется определенный угол, и в области ляжек образуются воображаемые треугольники. Ягодицы не выпячиваются назад и поджимаются вверх.

11. **Нижнюю часть живота** необходимо слегка сжимать, грудь и живот находятся на одной вертикальной прямой линии. Живот сжимается по направлению к области подвздошной кости (с маленького выступа в обла

сти ляжки) во внешнюю сторону к точке яо-ян-гуань, которая находится на спине (в области крестцовой кости), при этом поясница выпрямляется (вследствие чего начинающие могут почувствовать в ней ноющую боль).

### Примечания

Тренирующийся должен добиться того, чтобы живот был сжат без напряжения брюшных мышц. В противном случае ци с трудом опускается вниз и возникает застой в её циркуляции.

Сжимание живота помогает сосредоточить жизненную субстанцию в даньтянь и усилить внутреннее давление, тем самым способствуя циркуляции жизненных сил по всему телу. Мастера цигуна всегда заботятся о «полноте в животе». Это означает, что путем тренировки всего тела необходимо добиваться того, чтобы живот был наполнен ци. Вместе с этим сжимание живота является одним из важных звеньев всего процесса тренировки.

12. **Крестец** нужно немного опустить и выдвинуть вперед. После расслабления бедер и приседания тренирующийся должен мысленно вообразить, что к крестцу присоединена прямая палка и он на неё опирается.

### Примечания

Крестец – это место, где берет свое начало канал думай. Опускание крестца полезно для циркуляции в этом канале и способствует подъему ци по нему.

13. Особое внимание в цигун-тренировке уделяется **области промежности** – дана. Недопустимо, чтобы мошонка прикасалась к коже с внутренней стороны бедер.

Тренирующийся должен слегка сжимать внешнюю запирательную круговую мышцу, чуть-чуть приподнимать анус, так, будто удерживая испражнение, а также слегка сжимать мышцы уретры, как будто удерживая

мочеиспускание. Вместе с этим нужно слегка сжимать мышцы промежности, а также мышцы внутренней стороны бедер.

14. **Колени** необходимо чуть-чуть согнуть путем приседания, слегка направляя их внутрь. При этом коленные чашечки не должны выступать дальше носков.

### Примечания

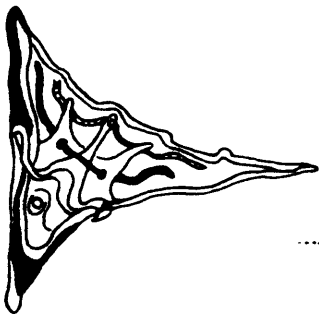
Направление коленей внутрь должно сочетаться с направлением бедер вовне и подтягиванием ягодиц.

15. **Ступни** пластом упираются в землю (пол). Вся тяжесть тела распределяется поровну на обе ноги. Ступни параллельны друг другу, и расстояние между ними примерно равно ширине плеч. Запрещается стоять с разведенными носками и переносить тяжесть тела на какую-либо одну сторону.

Для этого прежде всего необходимо держать тело прямо, потом большие пальцы ног мысленно слегкагибаются, и тем самым ци спускается вниз. Надо сочетать указанные действия с расслаблением поясницы, бедер и коленей, после чего ступни как бы врастают в землю.

### Примечания

При упирании ног пластом в землю «силы сосредотачиваются в пальцах ног и точке юн-цюань». Это является главным признаком расслабления всего тела. Только в такой позе индивидуальная ци может свободно опускаться в ноги и соединяться с земной ци, а это в свою очередь способствует гармонизации внутреннего энергообмена.



## Состояние духа

*...Безмолвие — это состояние энергии,  
в котором нет конфликта...*

*Если энергии позволить течь  
без какого-либо противоречия,  
без какого-либо трения, без какого-либо конфликта,  
то она безгранична и бесконечна.*

**Дж. Кришнамурти**

Важнейшим моментом психоэнергетической тренировки является регулирование мысли. Поэтому этому стоит еще раз уделить немного внимания

### Регулирование мысли

Так называемая «полная отрешенность» — это основной навык в цигуне, заключающийся в урегулировании духовного состояния человека. Эффективность цигун-тренировки зависит от степени отрешенности: чем глубже отрешенность, тем больше эффект

Полная отрешенность — это стабильное, успокоенное состояние духа. В таком состоянии человек отвлечен от всяких посторонних мыслей, воля сосредоточена только на дантянь и на собственном дыхании. Медитирующий при этом слабо чувствует различные внешние отвлекающие факторы (например звуки, свет и другое), он не ощущает даже своего местонахождения и тяжести тела, находясь в состоянии транса. При этом кора головного мозга находится в состоянии охранительного торможения.

У некоторых занимающихся способных войти в глубокое состояние отрешенности иногда возникают зри-

тельные, слуховые галлюцинации, фантом и прочее. Это не является целью медитации в цигуне, и поэтому не нужно к этому привлекать свое активное внимание. Со временем это состояние исчезнет естественным образом. Для достижения требуемого состояния отрешенности читатели могут использовать освоенные ранее приемы погружения в ИСС.

### **Подготовка энергетического тела к основному упражнению**

Перед выполнением вращения по малому кругу желательно выполнить разогревающий массаж, растерев низ живота. Также для «согревания пилюли» перед статической медитацией можно выполнить следующее динамическое упражнение, которое благодаря своей универсальности, получило такое же распространение в различных стилях цигуна, как и «малый небесный круг».

Перед началом занятий рекомендуется выполнять легкую разминку.

В дополнение к ней слегка разотрите лицо, так как будто вы умываетесь. Это способствует расслаблению мимических мышц, и вследствие этого такое «умывание» имеет успокаивающее действие.

### **Ведение ци по «малому небесному кругу»**

1. Выполните вдох, ощутите как вместе с вдыхаемым воздухом ци по меридиану жень-май опускается до точки ци-хай и накапливается в расположенном за ним даньтяне. Вдох заканчивается когда ци доходит до даньтянь. Во время медитации ум должен вести ци по кругу сознательно, без этого циркуляция не будет устойчивой и плавной. Сознание должно вести ци активным усилием ради будущих результатов.

2. Выполняя выдох, очень мягко втягивайте живот, «поднимая анус» (чуть поджимая сфинктеры – запирающие мышцы заднего прохода), проводя ци из ниж-

ней области даньтянь к точке хуэй-инь в промежности и далее через «заставы» вэлюй (копчик), цзяцзи (область одиннадцатого позвонка), через юйчжэнь (между парными точками юй-чжэнь на затылочной части головы) к точке бай-хуэй на темени.

3. На вдохе снова возвращайте ци в нижнюю область даньтянь, проводя энергию через верхнюю и среднюю области даньтянь.

Вначале выполняйте упражнение девять раз, затем постепенно увеличивайте количество повторений каждый раз на кратное девяти количество раз. Через три месяца занимающийся должен увеличить количество вдохов-выдохов, выполняемых за одну медитацию до 108 раз, и на этой цифре остановиться. Число 108 считается магическим, в китайской нумерологии оно является символом замкнутой бесконечности нашей вселенной.

Вдохи должны быть плавными, медленными, но глубокими. Область да-чжуй между последним шейным и первым грудным позвонками несколько «подайте вверх», чтобы «освободить» заднесрединный меридиан ду-май и обеспечить беспрепятственный проход по нему ци.

Когда ци подведена к уровню точек юй-чжэнь в области затылка, быстро сосредоточьте внимание на точке бай-хуэй – это помогает «преодолеть» данную заставу.

Во время вдоха «возвращение ци» в нижнюю область даньтянь обычно происходит легче, движение ци по меридиану жэнь-май может быть несколько более быстрым, чем по ду-май.

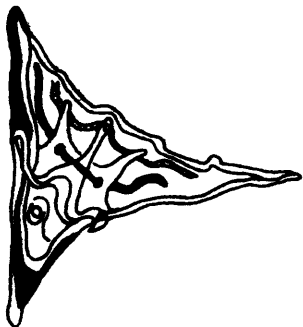
После выполнения «обращения по небесному кругу» следует некоторое время раскрепощенно и спокойно подышать для «согревания и вращивания пилюли», ее успокоения в нижней области даньтянь.

В завершение каждой медитации или же, если она была неожиданно прервана, обязательно нужно развести руки немного в стороны и, как бы собирая рассеянную внешнюю ци, сложить их в положении тайцзи. Тай-

цизи – «Великий предел», символизирующий состояние полной гармонии инь и ян. Руки складываются в положение тайцзи в завершение любых упражнений статического цигуна. При этом руки лежат на области даньтянь, в месте расположения точки ци-хай.

Мужчины накладывают на живот ладонь левой руки, а ладонь правой кладут на левую сторону левой кисти так, чтобы точки лао-гун в центрах ладоней проецировались на ци-хай.

Женщины, наоборот, накладывают на живот кисть правой руки, накрывая ее левой. При этом у женщин сверху лежит правый большой палец, а у мужчин – левый. Совершая это движение, мысленно опускают ци в даньтянь и сосредотачиваются на этой области.



## **Накопление внешней ци**

*Мы нуждаемся в энергии  
не только для того,  
чтобы совершить тотальную революцию  
в самих себе,  
но также и для того,  
чтобы исследовать, видеть, действовать.*

**Дж. Кришнамурти**

Осуществляя при помощи мысли в ходе медитации циркуляцию ци по «малому небесному кругу», человек совершенствуется и уплотняет свое энергетическое тело, а также очищает меридианы от «закупорок» и аномалий. Вместе с этим занимающийся накапливает в себе дополнительный энергетический потенциал. В результате этих изменений активизируется циркуляция ци по «большо-



му небесному кругу» человеческого энергетического тела, то есть по всем чудесным и главным меридианам. Эта циркуляция осуществляется самопроизвольно без ее мысленного ведения по меридианам на фоне расслабления и покоя, поэтому в практике цигуна сознательное ведение ци по «большому кругу» обычно не выполняется. Большую роль в совершенствовании энергетического тела играет практика намеренного привлечения в тело внешней ци

### **Накапливание ци пятью центрами**

Выполняйте это упражнение в позиции «стоять столбом». Перед тренировкой мысленно сосредоточьтесь на всех пяти даньтянях в течение 3 – 5 минут, применяя буддистское дыхание, дыша медленно, легко и свободно. Сначала сделайте длинный выдох, затем короткий вдох. Вдыхая воздух, представьте себе, что чистая ци неба и земли проникает в организм вместе с вдохом через макушку, ладони (с обоих боков) и ступни также (с боковых сторон) и непрерывно скапливается в даньтяне. Одновременно расслабьте анус. Выдыхая воздух, немного вберите анус, мысленно вообразите, что «мутная ци» выходит из организма через точку бай-хуэй на макушке, точки лао-гун на ладонях и точки юн-цюань на стопах. Таким образом тренируйтесь до возникновения ощущения энергетической очищенности, но количество дыхательных циклов не должно превышать 108. Завершая упражнение, сложите руки в положении тайцзи.

Обычно в ходе такой медитации точки бай-хуэй, лао-гун и юн-цюань начинают испускать тепло или пульсировать – это значит, что в теле происходит накопление энергии. Во всем теле чувствуются легкость, свобода, радость, будто купаешься в теплом источнике. После завершения энергетической прокачки можно постоять, немного представляя себя белым облачком, легко поднимающимся в небо



## Шаги вовне

*Средство уничтожения неведения  
есть непрерывное упражнение в распознавании.*

**Свами Вивеканда**

Практика намеренного усиления тока ци в малом и большом кругах ее циркуляции в конечном итоге приводит не только к очищению всех внутренних энергетических каналов, но и к общему укреплению энергетического тела. По убеждениям даосских практиков цигуна, главной задачей этой практики является развитие и закалка энергетического двойника, который после смерти должен стать самостоятельным и самодостаточным носителем человеческой индивидуальности. Если человек в течение жизни не сможет в достаточной степени развить свой энергетический двойник, то его дух подвергается практически полной дезинтеграции за исключением разрозненных осколков памяти, доступ к которым может впоследствии получить кто-либо из живущих. Целостная индивидуальность этого человека уже никогда не будет возрождена.

Физическое тело при жизни стабилизирует энергетического двойника. В свою очередь, все аномалии энергетического тела в том или ином виде негативно сказываются на психофизических функциях человека. Физическое и энергетическое тела взаимосвязаны и взаимозависимы. Чем лучше выполняет свои функции физическое тело, тем более благоприятная ситуация складывается для развития энергетического двойника. Развившись до определенного уровня, это образование начинает обе-

регать свою физическую оболочку. Для энергетического тела это является важной задачей. В ракурсе традиционного западного мировоззрения, энергетическое тело, действуя в тонкоматериальном и частично в мире реальных объектов, заботясь о своем физическом собрате, у обычного человека обеспечивает всплески интуиции. И даже более того, мастера цигуна утверждают, что энергетический двойник, обладая достаточными ресурсами ци, неким образом может непосредственно воздействовать на течение событий в реальном мире физических объектов, являясь чем-то вроде духа-хранителя.

В трактате Луньфеня, основателя одной из самых популярных в Китае школ у-шу Син И, сказано. «... шэнь, взрощенный в полноте ци, охотится за удачей, выслеживает просветление и ведет по пути (дао) освобождения».

Таким образом, в концепции цигуна энергетическое тело является столь же реальным объектом мироздания, как и тело физическое. Энергетический двойник является связующим звеном между миром проявленного и непроявленного; в то время, как энергия любого объекта материального мира всегда ограничена, непроявленное в любой своей абстрактной точке является ее неисчерпаемым источником.

Энергетическое тело можно сравнить с ручьем, по которому энергия непроявленного перетекает в наше физическое тело, превращаясь из потенциализированной формы в актуализированную, что делает ее реальным действующим началом материального мира. Чем больше энергии приходится преобразовывать энергетическому двойнику, тем больше он укрепляется. Для него это является своеобразной тренировкой. И наоборот, чем больше развито энергетическое тело, тем больше энергии получает его материальная основа.

Актуализировать потенциальное можно только через реальное действие. Поэтому для развития энергетического тела в цигуне его побуждают мыслью к действию,

но задействовать энергетическое тело этим способом не так просто, как может показаться на первый взгляд. Ментальное усилие может не найти точки приложения, и останется не более, чем игрой фантазий в пространстве ума. Поэтому новички должны строго придерживаться специально разработанных и проверенных практикой методов тренировки.

Для выполнения конкретных прагматических задач, которые могут осуществляться энергетическим телом, таких как телекинез, ясновидение и тому подобное, оно должно быть подконтрольно воле человека. Поэтому техники работы с энергетическим двойником в цигуне направлены также на приобретение навыков точного управления его деятельностью.

Такую цель имеют приведенные ниже упражнения. Они сгруппированы в два блока. Упражнения первого блока дают почувствовать занимающемуся свой энергетический двойник и вызывают некоторую напряженность в каналах последнего для повышения энергоотдачи в физическое тело и окружающую среду. Упражнения второго блока направлены на развитие способности намеренного отделения двойника от тела. Эти упражнения также увеличивают способности к восприятию окружающего мира посредством энергетического двойника.

### Примечание

Некоторые оккультисты указывают, что практика намеренного разделения физического и энергетического тел невероятно энергоемка. На самом деле, это вовсе не так. Мы уже разобрались в том, что двойник – это несколько абстрактное понятие. И поэтому, начиная работу с ним, человек может «заблудиться» в условностях, отягощая свою психику неверными установками.

Усталость в результате подобных тренировок может возникать только из-за неверно направленного психического усилия. Привыкая в обычной жизни иметь дело

только с физическим телом. во время медитации, нацеленной на задействие энергетического двойника, человек непроизвольно концентрируется и воздействует на свои соматические функции. Для волевой инициализации энергетического тела усилие должно быть направлено на изменение восприятия, а значит – на изменение состояния сознания. В нужном ИСС манипуляции с энергетическим телом удаются без значительных усилий и не вызывают усталости, которая бы наблюдалась в НСС. Таким образом, каждому медитирующему необходимо четко усвоить правило – любой вид медитации по возвращении в нормальное состояние сознания должен вызывать эмоциональный подъем и улучшение самочувствия. Это является основным критерием правильности выбора направления сдвига состояния сознания.

### **Этап первый.**

#### **Уражнение 1.**

##### **Толкать границу миров**

- \* Примите положение «стоять столбом»
- \* Совершите девять ободотов ши по малому кругу циркуляции энергии.

\* Вместе с продолжительным вдохом разведите руки немного в стороны, как бы собирая рассеянную вокруг вас энергию, и, начиная сводить их вместе, с выдохом сконцентрируйте ее в нижнем лян-тянь, сложив ладони в положение тайцзи в точке ши-хаи.

- \* Вместе со вдохом вернитесь в исходное положение.
- \* Дайте телу установку медленно и без прямого ведения сознанием принять следующее положение. Поднимите руки до уровня груди ладонями вперед и вместе с этим сделайте полшага вперед.

\* В конечной фазе этого движения ладони должны упереться в непоколебимую стену, как бы созданную сильным электрическим полем. От прикоснове-

ния к ней в кончиках пальцев ощущается легкое покалывание.

\* Взгляд устремлен на кончики пальцев.

\* Тело не должно испытывать никакого напряжения. Если оно возникло в каком-либо его участке, пошлите на выдохе к мышцам той области порцию энергии из нижнего дьянь-тяня.

\* Руки как бы увязли в незримой стене, что поддерживает тело и делает его невесомым.

\* 60 % веса тела приходится на переднюю ногу, 40 % – на заднюю.

\* Ноги немного согнуты в коленях.

\* Носок передней ступни немного повернут вовнутрь. Задняя ступня повернута так, чтобы ее продольная ось составляла с продольной осью передней ноги угол около 45 градусов.

\* Спина прямая. Голова как бы подвешена за макушку на невидимой нити.

\* Стена медленно вибрирует в такт вашему дыханию. На вдохе ее давление на ваши ладони усиливается. На выдохе вы направляете поток ци, проходящий через ваше тело, на стену, и она едва уловимо отодвигается назад, но не вследствие ее полного сдвига, а за счет уплотнения субстанции, из которой она состоит.

\* Постепенно давление стены возрастает, и вам становится труднее ее удерживать. Вместе с этим каждый вдох все больше увеличивает энергетический потенциал вашего тела, и оно становится более устойчивым.

\* Когда почувствуете внутреннее побуждение встретить напряжение стены всем телом, после выдоха разведите руки в стороны вниз ладонями вперед. Во время вдоха стена разобьется о ваше тело, как морская волна о камень. При этом оно захватывает значительное количество энергии, имеющейся в стене.

\* Во время следующего дыхательного цикла сделайте собирающее движение руками и сложите их на точке ци-хай в положении тайцзи.

\* Выполните то же самое, поменяв положение ног.

### **Примечание**

Время выполнения данного вида медитации желательно задавать определенным количеством дыхательных циклов. Их количество должно быть кратным девяти. Вначале медитация непродолжительна. Впоследствии она включает в себя 108 дыхательных циклов. Чем продолжительнее медитация, тем больше энергии накапливается в теле и стене. Эту энергию следует принимать с осторожностью. Увеличивать энергонасыщение в результате тренировки нужно постепенно. Совершенствуясь, энергетическое тело приобретает способность с пользой для себя поглощать все большие количества энергии. При этом ее избыток концентрируется в специальных резервуарах. Для того чтобы этот процесс проходил без осложнений, все энергетические каналы тела должны быть хорошо прочищены.

Накопление избыточной энергии в неразвитом энергетическом теле нежелательно, так как это приводит к перевозбуждению и, как следствие, психической неуравновешенности занимающегося.

### **Удерживать глаз дракона**

\* Примите положение «стоять столбом».

\* Совершите девять оборотов ци по малому кругу циркуляции энергии.

\* Вместе с продолжительным вдохом разведите руки немного в стороны, как бы собирая рассеянную вокруг вас энергию и, начиная сводить их вместе, с выдохом сконцентрируйте ее в нижнем дьянь-тянь, сложив ладони в положение тайцзи в точке ци-хай.

\* Вместе со вдохом вернитесь в исходное положение.

\* Разведите на вдохе руки в стороны на уровне пупка и соопирающим движением сформируйте перед нижним дьянь-тянем энергетический шар.

\* Медленно выдыхая, сожмите его до диаметра 50 – 70 см

\* Размеры шара устанавливаются произвольно. Руки должны сжимать его до тех пор, пока вы не начнете явственно ощущать между ними преграду, для преодоления которой нужно или приложить значительное физическое усилие или резко изменить состояние сознания

\* Шар должен вибрировать в такт вашему дыханию. На вдохе в него со всех сторон устремляются потоки энергии извне, отчего ваши руки раздвигаются. На выдохе, направляя энергию нижнего дьянь-тянь в руки, вы уплотняете шар, заставляя его усиливать свое свечение

\* Совершайте таким образом дыхательные циклы кратное девяти количество раз.

\* Когда почувствуете, что шар накопил такое количество энергии, которое вы можете максимально усвоить за один раз, с усиленным выдохом сожмите шар до размеров горошины и, сложив ладони в положении тайцзи, поместите его в нижний дьянь-тянь.

\* В конечной фазе медитации заставьте образовавшуюся «киноварную пилюлю» совершить девять оборотов по малому кругу циркуляции энергии по стандартной методике

\* В завершении медитации сложите руки в положении тайцзи

### Примечание

Помните, что занимаясь цигуном, вы работаете с животворной энергией, которая, концентрируясь, может превращаться в дух – шэнь. Шар, являясь фокусом ци, становится оознающим существом и вы должны это ощущать во время медитации. Наверняка именно эти



ощущения подтолкнули создателей этой медитативной техники дать ей такое оригинальное название.

### **Игра с золотой жемчужиной**

\* Упражнение аналогично предыдущему до момента формирования шара руками.

\* После энергия также направляется в шар, но с помощью намерения она закручивается в виде вихря с горизонтальной осью вращения. Энергия вращается снизу вверх от себя.

\* С каждым вдохом скорость вращения вихря увеличивается.

\* Вращающийся вихрь заставляет шар отталкиваться от земли.

\* Постепенно шар начинает тянуть за собой кверху ваши руки.

\* Шар должен постоянно находиться в поле видимости, но при этом недопустимо сильно запрокидывать голову.

\* Наполняемое во время медитации энергией тело не должно быть настолько тяжелым, чтобы, когда шар оказался над головой, руки полностью выпрямились в локтях. Тело должно находиться как бы во взвешенном состоянии. Основной эффект от занятий — снятие усталости, появление ощущения легкости во всем теле, увеличение количества снов-полетов.

\* Заканчивая медитацию, постепенно остановите вращение энергии в шаре. При этом руки будут постепенно опускаться.

\* Завершите медитацию аналогично предыдущей технике.

### **Этап второй**

Приступая к практике выведения энергетического тела вовне, прежде всего, следует твердо усвоить, что это образование, по сути, является телом сновидения.

Поэтому основная часть работы по формированию двойника выполняется в состоянии сновидения. Но следует иметь в виду, что лучше всего нам удастся удерживать образы в нормальном и близком к нему состояниях сознания. Поэтому ни в каком из снов вы не сможете укрепить тело сновидения больше, чем в дневном мире.

Заниматься освоением техник этого этапа следует наряду с интенсивной сновидческой практикой.

Приведенные ниже техники позволяют осознать и почувствовать циркуляцию энергии в теле сновидения, которое находится вне физического тела в близком к нормальному состоянию сознания, что как нельзя лучше способствует стабилизации двойника и внедряет его в окружающий нас мир как вполне реальный объект.

Занимаясь подобной практикой, человек постепенно переносит свое сознание из смертного физического тела в энергетический двойник, которой может продолжая свое развитие в иных сферах бытия.

Первое из приведенных ниже упражнений подготовительное. Второе следует практиковать уже после того, как вы почувствуете в физическом теле перемещение ци в большом круге ее циркуляции.

Упражнения выполняются стоя, чтобы изменение сознания было не слишком значительным, и вы научились в НСС осознавать два тела одновременно.

### **Перемещение киноварной пилюли вовне**

\* Примите позу «стоять столбом».

\* Совершите девять оборотов ци по малому кругу ее циркуляции, каждый раз оставляя большую часть энергии потока в точке бай-хуэй на макушке.

\* Максимально сконцентрировавшись на точке бай-хуэй, осознайте в ней светящийся шар размером с крупный лесной орех.

\* Выведите этот шар за пределы тела. Приподнимите его над макушкой на высоту около одного метра.

\* На вдохе опускайте шар до половины той высоты, на которую он поднят над макушкой. На выдохе возвращайте его в прежнее положение.

\* В дальнейшем осваивайте перемещения шара в различных плоскостях и по сложным траекториям. В конечном итоге вы должны овладеть свободным перемещением шара в пространстве.

\* В завершение упражнения верните пилюлю в макушку. Совершите девять ее оборотов в малом круге циркуляции ци, каждый раз оставляя большую часть сконцентрированной в ней энергии в нижнем дьянь-тяне.

\* Сложите руки в положении тайцзи в точке ци-хай.

### **Примечание**

Работая над этой техникой, следите за изменениями в своей сновидческой практике. Вскоре вы заметите, что вам легче удаются перемещения тела сновидения во сне.

### **Пробуждение наследника**

\* Примите позу «стоять столбом».

\* Совершите девять оборотов ци по малому кругу ее циркуляции, каждый раз оставляя большую часть энергии потока в точке бай-хуэй на макушке.

\* Активизируйте движение ци в большом круге ее циркуляции.

\* Перенесите как можно больше энергии в точку бай-хуэй. При накоплении достаточного для разделения тел количества энергии в этой точке, вы почувствуете, что образовавшийся здесь энергетический шар самопроизвольно отталкивается от макушки.

\* При разделении тел постарайтесь не утратить ощущение циркуляции ци в большом круге. Это ощущение должно быть сохранено в обеих образовавшихся телах.

\* На начальных этапах двойник висит в 20 – 30 см над макушкой занимающегося. Впоследствии становится возможным осуществлять перемещения любого типа.

\* Поставьте перед собой задачу увидеть энергетического двойника глазами физического тела.

\* Для возвращения двойника в исходное положение достаточно совместить энергетический шар на макушке энергетического тела с точкой бай-хуэй физического тела.

\* Совершите девять оборотов ци в большом круге ее циркуляции.

\* Собирающим движением сложите руки в положении тайцзи в точке ци-хай.

### Условия успеха

В заключение следует упомянуть о некоторых естественных правилах, которых необходимо придерживаться при занятиях цигуном.

Прежде всего к занятиям следует приступать на фоне максимально возможного для вас комфортного самочувствия. Не занимайтесь, чувствуя голод. Так как при цигун-медитации применяется очень глубокое дыхание, то к ней следует приступать не раньше чем через 1 – 1,5 часа после приема пищи. Занимающемуся цигуном не нужно придерживаться какой-либо очень строгой диеты, но желательно все же соблюдать умеренность в еде, не есть много мяса и животных жиров, стараться употреблять как можно больше фруктов и овощей, избегать соленой и острой пищи. Серьезным препятствием при занятиях цигуном является склонность к запорам. Тем, кто ее имеет, необходимо с помощью диеты привести свой организм в порядок, а затем уже приступать к занятиям.

Следует исключить употребление любых стимуляторов, так как они нарушают ровное гармоничное течение процессов энергообмена в организме, ведут к неконтролируемому выбросу энергии. Причем эффективность использования высвобождаемой таким образом энергии сильно падает. К таким стимуляторам относят никотин, алкоголь, кофеин, содержащийся в чае, кофе, шоколаде, а также любые наркотические вещества.

Практикующим цигун рекомендуется внимательно относиться к режиму сна и бодрствования. Продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил. Но в то же время излишний сон не увеличивает эффективности занятий, а лишь осложняет вхождение в ИСС во время медитации.

В «Дыхательных техниках» мы уже обсуждали важность выбора благоприятного места для занятий. При занятиях цигуном этот фактор может иметь первостепенное значение. Поэтому проявляйте тщательность в выборе места, не медитируйте, где попало. Мастера цигуна рекомендуют заниматься на вершинах естественных возвышенностей, которые создают благоприятный геомагнитный фокус, что позволят накапливать дополнительную энергию.

В идеале нужно медитировать трижды в день по полчаса. Наилучшие периоды для этого – за 15 минут до восхода солнца, через 1 – 1,5 часа после позднего завтрака и за полчаса до отхода ко сну. Медитировать следует, всегда обращаясь лицом к солнцу, так как именно от него к нам приходят сила и энергия.

Каждый занимающийся цигуном должен заботиться о своем «семени» (половой энергии). При полноте «семени» ци обретает настоящую силу, при сильном ци расцветает дух, который может стать главной организующей силой в жизни каждого человека. В мужском организме преобладает энергия ян, в женском – инь.

Сексуальные отношения создают условия для ее обмена, способствуют гармонизации внутренней энергетической среды организма. Поэтому цигун не рекомендует полного воздержания, но секс не должен отнимать слишком много энергии. В этом вопросе трудно давать какие-либо рекомендации, здесь многое зависит от индивидуальных особенностей организма конкретного человека.

В цигуне существуют методики, которые позволяют мужчине приобрести полный контроль над семяизвер-

жением, что дает возможность уменьшить расход ци вместе со спермой, но в то же время не уменьшает поступления женской энергии в результате секса. То есть таким образом энергопотенциал может быть значительно увеличен из-за того, что инь-ян уравниваются только через поступление дополнительной инь.

С точки зрения китайской медицины, в молодом возрасте чувственные влечения и потенция сильнее, поэтому можно вести более интенсивную половую жизнь, после 40 лет следует стремиться к умеренности.

Течение ци в организме может осложняться чрезмерно развитой мускулатурой, поэтому в восточных единоборствах бойцы специально применяли ряд мер, которые препятствовали наращиванию избыточной мышечной массы. Так как владение ци в условиях единоборства дает большее преимущество, чем лишние килограммы мышц. Так что некоторым читателям, возможно, придется сделать выбор между культуризмом и цигуном. Остальные виды спорта вряд ли могут стать помехой в занятиях цигуном на уровне любителя.

В остальном же следует придерживаться всех рекомендаций, которые приводились при обсуждении работы в трансовых состояниях.

Описанные упражнения являются основной базой любой системы цигуна и как наиболее общие самодостаточны. Они развивают и совершенствуют энергетическое тело, которое способно оказывать влияние не только на состояние физического тела, но и, как считается, оно в большой мере ответственно и имеет возможность прямого влияния на формирование любых жизненных ситуаций и в целом судьбы человека. У большинства людей (мы это уже обсуждали ранее) энергетическое тело всю жизнь может находиться в неразвитом, «младенческом» состоянии, и поэтому многие из тех, кто серьезно возьмется за практику цигуна, обязательно отметят разительные перемены в своей жизни. Развитое энергетическое

тело становится главной организующей силой в жизни каждого человека, иногда полностью изменяя ее качественное наполнение.

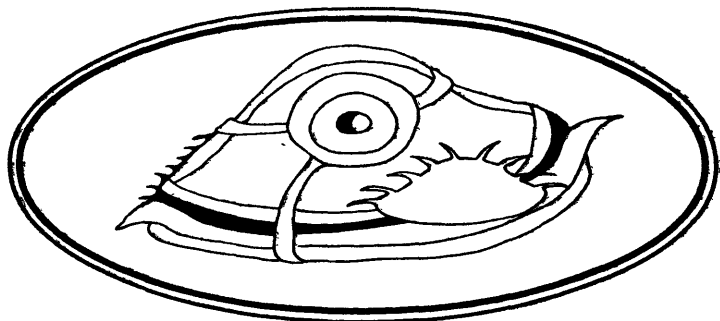
### **Проверка**

Чтобы убедиться в значимости происходящих в результате занятий изменений, можно использовать следующее упражнение-тест.

Поставьте перед собой зажженную свечу, вытяните вперед руку, направив на нее ладонь. Вначале расстояние должно быть не более нескольких сантиметров, затем может быть увеличено до метра (если человек не обладает врожденными паранормальными способностями, иначе возможно даже большее расстояние, например, А. Игнатенко в своих эстрадных выступлениях тушит пламя свечи узконаправленным потоком ци на расстоянии около десяти метров). Активизируйте циркуляцию ци в теле, затем на каждом выдохе направляйте ци через руку на пламя, задаваясь целью его потушить. Дыхание нужно направлять в сторону от свечи, чтобы быть уверенным, что именно поток ци воздействует на пламя. В ходе выполнения этого упражнения не забывайте касаться языком центра неба.

Впрочем, этот результат — мелочь по сравнению с тем, что можно приобрести в удивительном путешествии в непознанное, к которому ведет путь познания.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ



*Без подготовки не сделать попытки.  
Без попытки нет прогресса.  
Без прогресса нет совершенства.  
Без совершенства нет удовлетворения.*

**Шри Чанмой**

Психологи утверждают, что в борьбе воли и воображения всегда выигрывает последнее. Это естественная склонность каждого человека — воплощение заложенного на уровне инстинктов правила: «Семь раз отмерь — один раз отрежь». У нормального человека в этом отношении всегда устанавливается определенный компромисс, что не позволяет воображению далеко и надолго уходить от реальности и тем более воле всегда идти впереди воображения.

Воображение ищет цель; воля обеспечивает продвижение к ней, компромисс между ними устанавливается разумом. Без этого жизнь была бы или растительным прозябанием, или нескончаемым хаосом. И то и другое вызывает отвращение.

Разумом можно назвать ту часть воли и воображения, которые действуют слитно. Чем более они развиты и чем прочнее их связь, тем более эффективен в своей деятельности человек. Разум стимулирует наше стрем-



ление к развитию. Развитие воображения питает новизна воспринимаемого и связанных с этим переживаний, волю — сила, прочность их взаимосвязи — гармония духа.

Стремление к изменению и развитию — один из основных признаков жизни. И это стремление на разумных основаниях должен разделять каждый человек, осознанно принимающий бесценный дар жизни. Отсутствие такого стремления противоестественно человеческой природе, что в конечном счете является причиной и следствием аутоагрессии. Так рождается ад, которым для человека становится внешний и внутренний мир.

К сожалению, такое состояние близко большинству современных людей, что, как ни странно, часто считается нормальным. Отражение такой жизненной установки усматривается в высказывании одного из величайших корифеев психотерапии, отца психоанализа З. Фрейда: «Цель психотерапии состоит в том, чтобы заменить чрезмерные мучения невротика нормальными страданиями повседневной жизни».

Но, с другой стороны, очевидно, что восприятие жизни как повода для самосовершенствования лишает личность разумных оснований для страдания. Только такая позиция позволяет прийти к гармонии с собой и окружающим миром. Я думаю, что до конца эту книгу прочел тот, кто придерживается такого же мнения.

Я также надеюсь, что интерес ко всему прочитанному не останется у читателя чисто теоретическим, иначе, как мне кажется, время, потраченное на ее прочтение, потрачено даром.

Книга имеет практическую направленность. Все, что в ней описано, является элементами моего личного пути саморазвития и самопознания. Все изложенные в книге техники составляют единую цельную систему и практиковать их необходимо совместно. Кроме того, такая практика теряет большую часть своей эффективности без осознанного подхода к ней, который подразумевает макси-

мальное совместное задействие и как следствие развитие воображения и воли. Поэтому я хочу, чтобы рассуждения, приведенные в книге, воспринимались читателем как часть самих техник.

Кроме того, вместе с этим я хочу донести до читателя еще одну мысль. Многие начинающие воспринимают медитативные техники как нечто постоянное и неизменное и поэтому ищут их предельно скрупулезное описание. Но даже самые подробные из описаний упускают из виду множество деталей, некоторые из которых могли бы быть необходимы в практике конкретного человека. Нельзя объять необъятное. К тому же лишние подробности могут запутать вас, сделать технику слишком узко специфичной.

Что касается рассуждений, высказанных мыслей, то никто не привык искать в чужом мнении истину высшей инстанции. Они воспринимаются как нечто индивидуализированное и динамичное. Излагая различные практические техники совместно со своими рассуждениями, я хотел бы чтобы читатели поняли, что, принимая их описания для своих личных занятий, они обрабатывали все это так же, как при принятии чужого мнения. Практика должна иметь личностный характер, только при этом возможно полностью осмысленное к ней отношение.

Базой для формирования описываемой системы послужило увлечение учением Карлоса Кастанеды. Оно стало толчком к моему личному осмыслению того, что должен включать в себя путь гармоничного совершенствования. Поэтому в завершение я хочу привести несколько высказываний учителя Кастанеды дона Хуана, который, как метко заметил один из критиков, «в настоящее время является самой значительной мифологической фигурой, созданной в литературе со времен Иисуса Христа». Эти высказывания записаны в моем блокноте, в них я нахожу поддержку в трудную минуту.

*«...Жизнь должна быть подконтрольна сознанию вплоть до каждой секунды, иначе это не жизнь а жалкое существование.*

*То, что неудачник все проигрывает в жизни, – это не провидение, это лишь его выбор...*

*...У бессмертного существа есть время для сомнений, замешательства и страха. Но воин не может цепляться за смысл, найденный во владениях тоналя. Он знает, что целостность самого себя – лишь преходящий эпизод на этой земле...*

*...Безупречность – делать лучшее во всем, во что ты вовлечен...*

*...Когда ты действуешь как бессмертное существо – ты не безупречен...*

*...Изменить себя – это вызов, и если ты не принимаешь его, то ты практически мертв...*

*...Маг формирует намерение совершить то, что он намерен совершить, просто за счет того, что он намеревается это совершить...*

*...Поиск свободы – единственная побуждающая сила, которую я знаю... Это свобода быть подобным пламени свечи, которая остается неугасимой в мире, озаряемом светом миллиардов великолепных звезд, оставаясь неугасимой потому, что никогда не считает себя чем-то большим, чем есть на самом деле, – всего лишь свечой...*

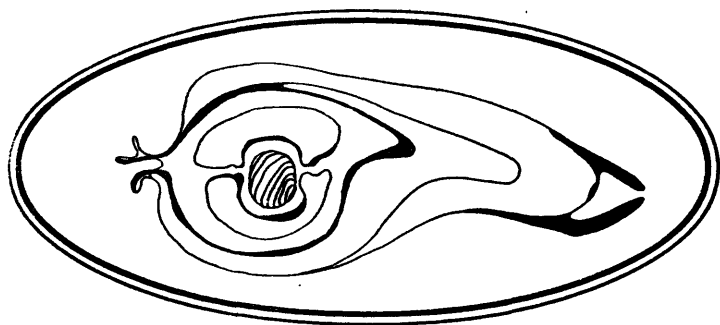
*...Наши трудности на этом простом пути вызваны нежеланием большинства из нас принять тот факт, что на самом деле требуется так мало, чтобы идти по нему. Мы ожидаем инструкций, обучения, учителей, проводников, и когда нам говорят, что никто из них нам не нужен, мы не верим этому..*

*Реальная помощь, которая нам действительно нужна, заключается не в методах, а в правильном указании. Если кто-нибудь дает нам возможность осознать, что необходимо освободиться от чувства собственной важности, – это и есть реальная помощь.*

---

*Маги говорят, что мы не нуждаемся ни в чьих убеждениях в том, что мир бесконечно сложнее, чем наши самые необузданные фантазии. Так почему же мы так зависимы? Почему мы так страстно желаем найти себе проводника, когда все можно сделать самому? Вот ведь вопрос»...*

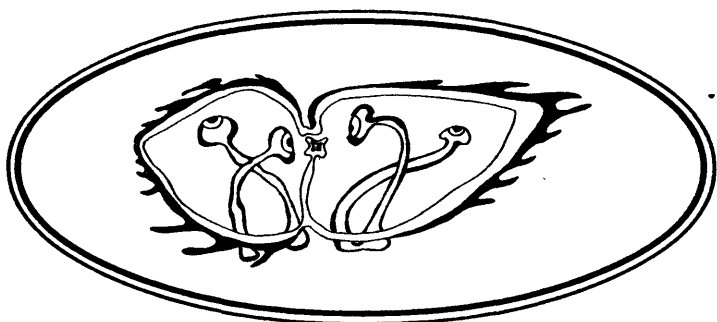
## БЛАГОДАРНОСТИ



Я благодарю инструкторов  
и основателя днепропетровского  
клуба "Аура" М. Л. Кудрявцева,  
благодаря которым осуществилось  
моё первое знакомство  
с ребефингом, холотропным  
дыханием и вайвейшеном,  
а также кафедре биохимии  
и биофизики ДГУ за предоставление  
базы и научного руководства  
в проведении исследований  
в отношении выяснения  
физиологических механизмов действия  
гипервентиляционных технологий.

Автор

## ЛИТЕРАТУРА



*Свобода не в том, чтобы сдерживать себя,  
а в том, чтобы владеть собой.*

**Ф. М. Достоевский**

Годфруа Ж. Что такое психология. – М., 1992.

Гроф С. За пределами мозга. – М., 1993.

Гроф С. Целительные возможности необычных состояний сознания, новые направления лечения и самосознания // Глобальные проблемы и общечеловеческие ценности. – М., 1990.

Белик А. А. Измененные состояния сознания и психотерапия // Твое здоровье, 1991. – № 2, 3.

Богачихин М. М. Уроки китайской гимнастики (вып. 1). – М., 1990.

Бэндлер Р., Гриндер Д. Структура магии. – СПб., 1996.

Гриндер Д., Бэндлер Р. Формирование транса. – М., 1994.

Басилова В. Н. Избранники духов. – Л., 1984.

Винницкий А. Мозг и парапсихология. – М., 1995.

Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение. – М., 1988.

- Богачихин М. М. Таинственная ци и путь к бессмертию.  
– Запорожье, 1991.
- Горин С. А. А вы пробовали гипноз? – СПб., 1995.
- Дмитрук М. А. Миры внутри нас? – М., 1990.
- Дэвид-Ниль А. Мистики и маги Тибета. – Ростов, 1991.
- Дубров А. П. Земное излучение и здоровье человека (геопатия, биолокация). – М., 1992.
- Дубров А. П., Пушкин В. Н. Парапсихология и современное естествознание. – М., 1989.
- Иванов Ю. М. Как стать экстрасенсом. – М., 1991.
- Измененные состояния сознания: сводный реферат // Общественные науки за рубежом. Сер. 3. Философия, 1991. – № 5.
- Игнатенко А. В. Как стать феноменом. – М., 1992.
- Каганов Л. Медитация – путь к себе. – М., 1990.
- Каптен Ю. Л. Основы медитации. – СПб., 1991.
- Карагодина Е. Г. Феномены измененных состояний сознания у целителей-экстрасенсов. Психопатологический и социокультурный анализ // Социальная и клиническая психиатрия, 1996. – № 2.
- Кастанеда К. Дар Орла. Огонь изнутри. Искусство сновидения. – К., 1993. Т. 6, 7, 9.
- Каструбин Э. Ключ к тайнам мозга. – М., 1995.
- Каструбин Э. Реальность и магия высшего разума. – М., 1996.
- Китайская цигун-терапия. – М., 1991.
- Когда отступает фантастика. – Л., 1990.
- Колесов Д. В. Эволюция психики и природа наркотизации. – М., 1991.

- Коновалов В. Ф. Желаемое или действительное? – М., 1991.
- Ксендзюк А. Тайна Карлоса Кастанеды. – Одесса, 1995.
- Красулин И. А. Жесткий цигун. – М., 1992.
- Лаберж С., Рейнголд Х. Исследование мира осознанных сновидений – М., 1995
- Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. – Л., 1986
- Ма Фолинь. Цигун – М., 1992
- Малкин В. Б., Гора Е. П. Проблемы космической биологии. Т. 70: Гипервентиляция – М., 1990
- Мышляев С. Гипноз. – Нижний Новгород, 1993
- Мульдон С. Проекция астрального тела. – М., 1993
- Налимов В. В, Дрогалина Ж. А. Реальность нереального. Вероятностная модель бессознательного. – М., 1995.
- Ричард де Миль. Записки о Доне Хуане – К., 1996
- Ротенберг В. С. Сновидение как особое состояние сознания // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. – Тбилиси, 1985. – Т. 4
- Санчес В. Учение дона Карлоса. Практическое применение произведений Карлоса Кастанеды. – М., 1995
- Сар Диноил. Курс развития высших духовных сил человека. – К., 1993
- Стаменко П. Д. Тайны китайской гимнастики цигун – К., 1990.
- Тибетская йога и тайные доктрины – К., 1993 – Т. 1, 2
- Колин Вильсон. Оккультизм. – М., 1994
- Цигун-терапия. – Симферополь, 1991
- Уолкер Б. За пределами тела. – Харьков, 1993



---

Уэст Дж. Физиология дыхания. – М., 1988.

Файдыш Е. А. Измененные состояния сознания и цигун: секреты могущества даосских магов // Цигун и спорт, 1995. – № 5, 6.

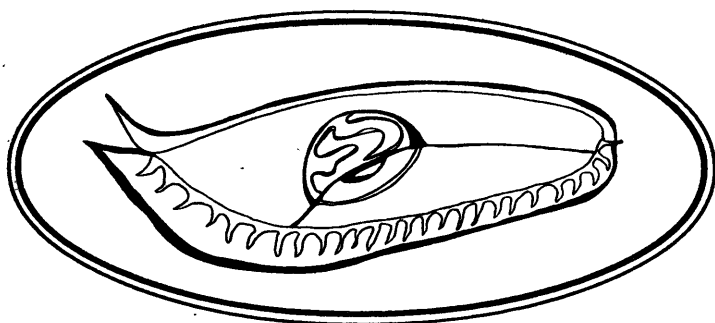
Фреймарк Макс. Оккультизм и сексуальность. – Харьков, 1990.

Шаповальников А. Н. Как заказать сновидение. – Л., 1985.

Шерток Леон. Гипноз. – М., 1992.

Шри Ауробиндо. Интегральная йога. – М., 1990.

## СОДЕРЖАНИЕ



*Идемте, друзья мои: никогда не бывает  
слишком поздно, чтобы искать новый мир.*

**Теннисон**

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	3
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5

## ЧАСТЬ 1

### ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ – СТРАТЕГИЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

#### ГЛАВА 1

#### СОЗНАНИЕ И ПОДСОЗНАНИЕ – КОНФЛИКТЫ, КОНТАКТЫ, ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ.

<b>БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ</b> .....	13
Техника прорыва .....	13
Сознание сознания (Постигая себя) .....	17
Спящие силы .....	18

Многоликое «Я» .....	21
Разум под микроскопом .....	24
Внимание, парадоксы! .....	27
Работа над ошибками .....	28
Там на неведомых... дорожках .....	31

## **ГЛАВА 2**

<b>РЕАЛЬНОСТИ ИСС</b> .....	35
Взгляд за границы табу .....	35
Ощущаемое и реальное, истинное и мнимое .....	37
Тернии познания .....	38
Закоулки иллюзий, лабиринты реальностей .....	41
Феноменология ИСС .....	48

## **ЧАСТЬ 2**

### **ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ – КАКОВЫ ОНИ ЕСТЬ**

## **ГЛАВА 1**

<b>ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ</b> .....	61
Рассказы о дыхании .....	61
Источник жизни .....	70
В плену заблуждений .....	71
От свободы дыхания к свободе души .....	76
Технологии преображения .....	82
Техника связного дыхания .....	84
Музыкальный фон .....	91

Влияние энерго-информационных условий на характер протекания процесса погружения в ИСС .....	93
Битва за себя .....	108
<b>Жизнь по второму кругу</b> .....	111
Мудрость тела .....	119
Неумиряющее «я» .....	124
Тайны запредельного .....	127
Опыт ИСС .....	133
Искушения «запретным плодом» .....	135
Астральные путешествия .....	140
Развитие энерго-информационного двойника .....	143
Анатомия тонкого тела .....	146
Путь к гармонии самосознания .....	155

## **ГЛАВА 2**

<b>ТРАНСОВЫЕ СОСТОЯНИЯ</b> .....	161
Транс и осознающее «я» .....	161
Секрет личного влияния.	
История постижения .....	165
Слово о Мастере .....	178
Знание – сила .....	183
Феноменология гипнотических состояний .....	184
В поисках точек опоры .....	193
Методы наведения транса .....	196
На пути воли .....	217
Медитация – способ интуитивного постижения мира .....	219
Самостоятельное достижение трансовых состояний .....	222

Первый этап. Совершенствование внимания сознания .....	239
Второй этап. Становление второго «я», или намеренное слияние вниманий сознания и подсознания .....	249

### **ГЛАВА 3**

<b>СОСТОЯНИЕ СНА</b> .....	263
Жизнь в реальностях снов .....	263
Сон разума .....	266
Сны – колыбель интуиции .....	270
Дверь в подсознание .....	273
Магия сновидений .....	277
Первые шаги сновидческого «я» .....	289
Методы пробуждения во сне .....	290
Мнемотехника	
для пробуждения во сне .....	300
Прямой переход сознания	
из бодрствования в сновидение .....	304
Методы удержания сновидений .....	311
Там, на сновидческих дорожках...	
О пользе пробужденности .....	317
Манипуляции с телом сновидения .....	324

### **ГЛАВА 4**

<b>СКАЗКИ ОБ ЭНЕРГИИ</b> .....	327
Источник силы .....	327
Мастерство – выход	
за границы возможного .....	330
Теория цигуна .....	337
Малый круговорот ци .....	361
Практика цигун .....	368

---

Состояние духа .....	376
Накопление внешней ци .....	379
Шаги вовне .....	381
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	395
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	401

Популярное издание

**Сергей Кардаш**

## **ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ**

Отв. за выпуск *Т.М. Мороз*  
Редактор *Л.П. Небогатова*  
Технический редактор *И.С. Воробей*  
Художник *Н.Г. Окунева*  
Дизайн *О.И. Масляев*  
Оформление обложки *В.И. Гук*

Подписано в печать 16.03.98. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Бумага газетная. Печать высокая. Гарнитура "TextBook".  
Усл.-печ. л. 21,84. Тираж 20000 экз.  
Заказ № 911

Издательско-книготорговая фирма "Сталкер"  
340048, Украина, г. Донецк, ул. Артема, 147а.

Содержание и качество текста соответствует  
качеству предоставленных издательством  
оригиналов.

Отпечатано с готового оригинал-макета в издатель-  
стве "Донеччина". 340118, г. Донецк-118, Киевский  
проспект, 48.

# **"Институт Трансцендентальной Науки и Практики"**

## **Тренинг-семинар "Проекция "я" - сосуд"**

Учебное пособие:

Масляев О. И. Психология личности.

### **Теория и практика:**

- ✦ сосуд как проекция "я" и символ целостности;
- ✦ основы диагностики и коррекции психических аномалий;
- ✦ принципы и навыки обработки данных теста "Сосуд";
- ✦ практикум по обработке данных теста "Сосуд";
- ✦ психотерапевтическая ценность теста "Сосуд".

## **Тренинг-семинар "Человек-процесс" (Первый уровень)**

Учебное пособие:

Масляев О. И. Трансцендентальная психотерапия.

### **Теория:**

- ✦ смысл жизни;
- ✦ мировоззренческая концепция;
- ✦ пространство и время;
- ✦ отчуждение и страдание;
- ✦ счастье и радость;
- ✦ сила существования.

### **Практика:**

- ✦ видеотерапия;
- ✦ не-я-терапия;
- ✦ круг тишины;
- ✦ инициация;
- ✦ измененные состояния сознания, транс;
- ✦ реальная медитация;
- ✦ арттерапия.



# "Институт Трансцендентальной Науки и Практики"

## Тренинг-семинар "Человек-процесс" (Второй уровень)

Учебное пособие:

Масляев О. И. Трансцендентальная психотерапия.

### Теория:

- ✦ человек и Мир;
- ✦ отчуждение и страдание;
- ✦ невротичная культура;
- ✦ культура и мировоззрение;
- ✦ основы Трансцендентальной Науки;
- ✦ принципы Трансцендентальной Практики;
- ✦ мета-модель Мира;
- ✦ человек-процесс;
- ✦ БЫТИЕ и существование;
- ✦ принципы СТАНОВЛЕНИЯ;
- ✦ ОСОЗНАНИЕ Я;
- ✦ Творение Мира.

### Практика:

- ✦ трансцендентальные техники.

"Институт Трансцендентальной Науки и Практики" проводит тренинг-семинары как в г. Днепропетровске, так и в других городах. Все участники всех тренинг-семинаров обеспечиваются учебными пособиями. Начало занятий по мере комплектации групп.

Приглашаем к сотрудничеству.

**Группа 8 - 12 человек.**

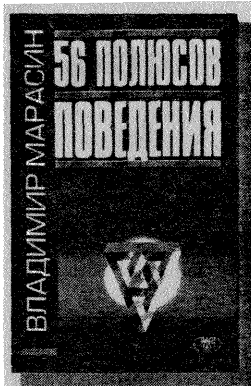
**Удобное время занятий.**

**10 дней по 2 часа в день.**

**Разумное сочетание теории и практических занятий.**



320072; г. Днепропетровск,  
ул. Вильямса 116 (а), Масляеву О. И.



**56 полюсов поведения / Сост. В.В. Марасин.**  
- Д.: Сталкер, 1997. - 416 с., ил.

Сборник афоризмов, мыслей, изречений философов, писателей, художников, ученых и других известных людей о достоинствах и недостатках человека.

Эта книга поможет вам подняться на очередную ступеньку нравственности и эрудиции, совершенствовать духовные качества, так как в ней собраны драгоценные россыпи человеческой мудрости.

Все высказывания великих людей, а их в книге более двух тысяч, актуальны и в наше время.

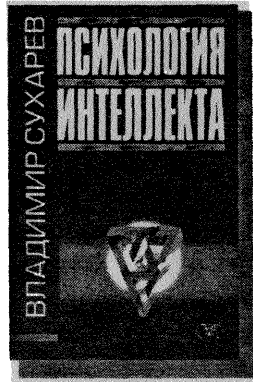
Рассчитана на широкий круг читателей.

**Сухарев В.А. Психология интеллекта.** - Д.: Сталкер, 1997. - 416 с.

В предлагаемой читателю книге раскрываются загадки мира человеческой души, его разума, чувств, интеллекта. Рассказывается о феномене головного мозга, о соотношении сознательного и подсознательного в человеческой деятельности, излагаются универсальные законы нервных реакций человеческого организма.

Не забыты космос и астрология, их влияние на формирование человека как личности.

Для читателя книга может служить практическим руководством по выбору оптимального поведения в различных жизненных ситуациях, принятию взвешенных решений.



**Масляев О.И. Психология личности.** - Д.: Сталкер, 1998. - 416 с.

С помощью этой книги можно узнать, каким характером обладаете вы и окружающие вас люди. Она поможет вам научиться использовать свой характер для достижения успеха в денежных, любовных и других жизненных делах.

Здесь содержатся способы определения психологического типа, описан каждый тип, его сильные и слабые стороны. Описано, как изменяются типы со временем.

Для широкого круга читателей.



